

MINTA NAP 1

FEHÉRJE	SZÉNHIDRÁT	ZSÍR	KALÓRIA
164	165	33	1613

ÉTKEZÉS 1

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
TOJÁS	3	19	1	14	206
GM PIRÍTÓS	1SZELET	3	13	1	73
GOMBA	100G	4	6	0	40
PARADICSOM	100G	1	4	0	20
CUKORMENTES LEKVÁR	2EK	0	10	0	40
	TOTAL:	30	41	15	419

ÉTKEZÉS 2

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
TEJSAVÓFEHÉRJE	1KANÁL	25	1	0	104
BANÁN	1	1	27	0	112
KÓKUSZOLAJ	1EK	0	0	14	126
CUKORMENTES ÉDESÍTŐ	1	0	0	0	0
	TOTAL:	26	28	14	342

ÉTKEZÉS 3

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
GÖRÖG JOGHURT	350G	35	14	0	196
KÉK ÁFONYA	100G	1	14	0	60
AVOKÁDÓ	30G	1	2	4	48
	TOTAL:	37	30	4	304

ÉTKEZÉS 4

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
FHÉR HÚSÚ TENGERI HAL	225G	40	0	5	205
ÉDESBURGONYA	200G	3	41	0	176
SPENÓT	30G	2	7	0	36
	TOTAL:	45	48	5	417

ÉTKEZÉS 5

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
KAZEIN FEHÉRJE	1KANÁL	25	4	2	134
BANÁN	1/2	1	14	0	60
	TOTAL:	26	18	2	194

MINTA NAP 2

FEHÉRJE	SZÉNHIDRÁT	ZSÍR	KALÓRIA
161	116	52	1576

ÉTKEZÉS 1

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
TEJSAVÓ FEHÉRJE	2KANÁL	50	2	0	208
EPER	200G	1	15	1	73
BANÁN	1/2	1	14	0	60
KÓKUSZOLAJ	1EK	0	0	14	126
	TOTAL:	52	31	15	467

ÉTKEZÉS 2

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
TEJSAVÓFEHÉRJE	1KANÁL	25	1	0	104
GÖRÖG JOGHURT	350ML	35	14	0	196
GLUTÉN MENTES GRANOLA (MÚZLI)	150G	6	37	8	232
BANÁN	1	1	27	0	112
	TOTAL:	67	76	8	644

ÉTKEZÉS 3

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
TOJÁS	3	19	1	14	206
PULYKAVIRSLI	60G	10	0	5	85
SAJT	30G	7	0	8	118
SPÁRGA	30G	6	8	0	56
	TOTAL:	42	9	29	465

MINTA NAP 2

FEHÉRJE	SZÉNHYDRÁT	ZSÍR	KALÓRIA
158	140	55	1607

ÉTKEZÉS 1

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
TOJÁS	3	18	0	15	207
TOJÁSFEHÉRJE	2	7	0	0	28
GLUTÉN MENTES ZABKÁSA VAGY KÖLES	45G	7	29	3	171
MÁLNA	45G	1	7	0	32
EPER	100G	1	12	0	52
	TOTAL:	34	48	18	490

ÉTKEZÉS 2

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
90% DARÁLT MARHA	100G	22	0	11	187
QUINOA	45G	4	20	2	114
FEKETEBAB	45G	7	19	1	113
RESZELT SAJT	30G	14	2	18	226
	TOTAL:	47	41	32	640

ÉTKEZÉS 3

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
CSIRKEMELL (BEFŰSZEREZVE)	170G	50	0	5	245
JÁZMIN RIZS	90G	4	45	0	196
BROKKOLI	90G	3	6	0	36
	TOTAL:	57	51	5	477

MINTA NAP 3

FEHÉRJE	SZÉNHIDRÁT	ZSÍR	KALÓRIA
181	169	32	1688

ÉTKEZÉS 1

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
TEJSAVÓ FEHÉRJE	1KANÁL	25	1	0	104
BANÁN	1	1	27	0	112
STEVIA	1	0	0	0	0
	TOTAL:	26	28	0	216

ÉTKEZÉS 2

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
VEGÁN BAB POGÁCSA	2SZELET	32	14	12	292
GLUTÉN MENTES PIRÍTÓS	2SZELET	6	26	2	146
ZSÍRSZEGÉNY SAJT	2SZELET	6	8	0	56
	TOTAL:	44	48	14	494

ÉTKEZÉS 3

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
GÖRÖG JOGHURT	350G	35	14	0	196
TEJSAVÓ FEHÉRJE	1KANÁL	25	1	0	104
MANGO KOCKÁK	1	1	27	0	112
	TOTAL:	61	42	0	412

ÉTKEZÉS 4

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
TŐKEHAL SZELET	100G	20	0	2	98
SÜTŐBEN SÜLT BURGONYA	125G	2	26	0	112
SPENÓT	30G	2	7	0	36
KÓKUSZOLAJ	1EK	0	0	14	126
	TOTAL:	24	33	16	372

ÉTKEZÉS 5

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
KAZEIN FEHÉRJE	1KANÁL	25	4	2	134
BANÁN	1/2	1	14	0	60
	TOTAL:	26	18	2	194

MINTA NAP 4

FEHÉRJE	SZÉNHYDRÁT	ZSÍR	KALÓRIA
150	115	64	1636

ÉTKEZÉS 1

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
TOJÁS	3	19	1	14	206
GM PIRÍTÓS	1SZELET	3	13	1	73
GOMBA	100G	4	6	0	40
PARADICSOM	100G	1	4	0	20
BROKKOLI	150G	3	7	0	40
CSIRKEMELL	75G	23	0	3	119
	TOTAL:	53	31	18	498

ÉTKEZÉS 2

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
LAZAC	100G	27	0	18	270
QUINOA	185G	8	39	4	224
CUKKINI	1	0	7	0	28
OLIVA OLAJ	1EK	0	0	14	126
	TOTAL:	35	46	36	648

ÉTKEZÉS 3

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
TEJSAVÓ FEHÉRJE	1KANÁL	25	1	0	104
BANÁN	1/2	0	14	0	56
	TOTAL:	25	15	0	160

ÉTKEZÉS 4

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
SHIITAKI TÉSZTA (MIRACLE NOODLES)	50G	0	13	0	52
MARINARA SZÓSZ	100ML	2	10	3	75
CSIRKEMELL	85G	26	0	3	131
ALACSONY ZSÍRTARTALMÚ SAJT	30G	9	0	4	72
	TOTAL:	37	23	10	361

MINTA NAP 5

FEHÉRJE	SZÉNHYDRÁT	ZSÍR	KALÓRIA
160	99	68	1650

ÉTKEZÉS 1

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
TOJÁS	3	18	0	1	107
PULYKA BACON	30G	8	1	8	108
TÚRÓ	100G	26	8	6	194
	TOTAL:	53	9	29	509

ÉTKEZÉS 2

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
GÖRÖG JOGHURT	250ML	29	9	5	173
KÉK ÁFONYA	50G	0	7	0	32
MÁLNA	50G	1	7	0	32
MOGYORÓVAJ	2EK	8	6	16	200
	TOTAL:	32	33	21	451

ÉTKEZÉS 3

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
CSIRKEMELL	170G	50	0	5	245
RESZELTSAJT	30G	7	1	9	228
FEKETEBAB	100G	7	19	1	113
QUINOA	90G	4	20	2	114
SALSA SZÓSZ	250ML	4	16	0	80
GÖRÖG JOGHURT	30G	3	1	1	25
	TOTAL:	75	57	18	803

MINTA NAP 6

FEHÉRJE	SZÉNHIDRÁT	ZSÍR	KALÓRIA
166	158	36	1620

ÉTKEZÉS 1

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
TOJÁS	3	19	1	14	206
CSIRKEBURGER	100G	30	9	9	237
SPENÓT	30G	6	8	0	56
GLUTÉN MNTES PIRÍTÓS	1SZELET	3	13	1	73
CUKORMENTES LEKVÁR	2EK	0	10	0	40
	TOTAL:	58	41	24	612

ÉTKEZÉS 2

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
GÖRÖG JOGHURT + 1 CSIPET FAHÉJ	340ML	35	14	0	196
TEJSAVÓ FEHÉRJE	1KANÁL	25	1	0	104
CUKORMENTES MÚZLI/GRANOLA	80G	9	51	12	348
KÖZEPES ALMA	2	1	27	0	112
	TOTAL:	70	93	12	760

ÉTKEZÉS 3

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
LASAGNA	284G	35	14	0	196
SPÁRGA	50G	3	10	0	52
	TOTAL:	38	24	0	248

MINTA NAP 7

FEHÉRJE	SZÉNHIDRÁT	ZSÍR	KALÓRIA
168	157	40	1660

ÉTKEZÉS 1

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
FEHÉRJÉS PALACSINTA	4KÖZEPES	22	48	7	323
TOJÁSFEHÉRJE	4	17	0	0	68
BOGYÓS GYÜMÖLCSÖK	300G	1	12	0	52
	TOTAL:	40	60	7	463

ÉTKEZÉS 2

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
SERTÉSKARAJ	170G	35	2	6	194
KRUMPLIPÜRÉ	400G	3	35	9	217
BROKKOLI	90G	2	7	0	36
	TOTAL:	40	40	15	447

ÉTKEZÉS 4

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
GLUTÉN MENTES KENYÉR	2SZELET	16	28	8	248
BARBECUE SZÓSZ	150G	1	10	3	47
CSIRKEMELL	100G	30	0	4	156
ZSÍRSZEGÉNY KRÉMSAJT	150G	16	8	1	105
	TOTAL:	60	41	16	556

ÉTKEZÉS 3

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
KAZEIN FEHÉRJE	1KANÁL	25	4	2	134
BANÁN	1/2	1	14	0	60
	TOTAL:	26	18	2	194