

## MINTA NAP 1

FEHÉRJE	SZÉNHIDRÁT	ZSÍR	KALÓRIA
146	152	47	1596

## ÉTKEZÉS 1

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
TOJÁS	2	13	0	10	143
AVOKÁDÓ	1	3	12	21	234
KOVÁSZOS KENYÉR	2SZELET	6	28	2	155
BCAA	10G	10	0	0	40
	TOTAL:	32	40	33	572

## ÉTKEZÉS 2

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
CSIRKEMELL	170G	50	0	5	256
JÁZMIN RIZS	125G	4	45	0	205
BROKKOLI	90G	3	6	0	31
SPÁRGA	6DB	2	3	0	20
	TOTAL:	59	54	5	512

## ÉTKEZÉS 3

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
GÖRÖG JOGHURT	240ML	23	9	5	170
ÁFONYA	145G	1	21	1	85
ZABKORPA	100G	5	26	3	140
	TOTAL:	29	56	9	395

## ÉTKEZÉS 4

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
TEJSAVÓ FEHÉRJE	1KANÁL	26	0	2	117
VÍZ	250ML	0	0	0	0
	TOTAL:	26	0	2	117

## MINTA NAP 2

FEHÉRJE	SZÉNHYDRÁT	ZSÍR	KALÓRIA
166	128	61	1725

## ÉTKEZÉS 1

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
TOJÁS	4	24	0	20	276
GOMBA	45G	1	0	1	8
SPENÓT	15G	1	5	0	24
PAPRIKA	75G	0	2	0	8
ZSÍRSZEGÉNY SAJT	1SZELET	5	0	4	56
ZSEMLE	1	4	24	1	121
EPERLEKVÁR	2EK	0	12	0	48
TOTAL:		34	40	25	521

## ÉTKEZÉS 2

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
CSIRKEMELL	4	32	0	7	191
ÉDESBURGONYA	160G	8	21	2	134
SPENÓT	15G	1	5	0	24
ARUGULA SALÁTA	75G	4	0	0	26
ZSÍRSZEGÉNY SAJT	15G	1	0	4	40
ZSEMLE	1	4	24	1	121
AVOKÁDÓ	1/2	6	1	8	100
TOTAL:		52	51	22	636

## ÉTKEZÉS 3

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJÉ	CH	ZSÍR	KAL
90% DARÁLT MARHA POGÁCSÁK	100G	23	0	10	182
TELJES KIÓRLÉSÚ HAMBURGER ZSEMLE	1	4	26	0	120
KETCHUP	2EK	0	4	0	16
PÁROLT BROKKOLI	142G	4	8	0	48
	TOTAL:	31	38	10	366

## ÉTKEZÉS 4

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJÉ	CH	ZSÍR	KAL
FAGYI	2ADAG	13	40	7	275
	TOTAL:	13	40	7	275

## MINTA NAP 3

KALÓRIA	SZÉNHIDRÁT	ZSÍR	FEHÉRJE
1769	65	114	124

## ÉTKEZÉS 1

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
TOJÁS	2	13	0	10	143
AVOKÁDÓ	1	3	12	21	234
KOVÁSZOS KENYÉR	2SZELET	6	28	2	155
BCAA	10G	10	0	0	40
	TOTAL:	32	40	33	572

## ÉTKEZÉS 2.

ALAPANYAG	MENNY.	KAL	CH	ZSÍR	FEHÉRJE
2% GÖRÖG JOGHURT	350ML	210	9	6	30
	TOTAL:	210	9	6	30

## ÉTKEZÉS 3.

ALAPANYAG	MENNY.	KAL	CH	ZSÍR	FEHÉRJE
STEAK MARHASZELET	170G	485	0	41	29
VAJ	2EK	261	0	29	0
SPÁRGA	100G	32	5	0	3
GOMBA	100G	16	2	0	2
VEGYES SALÁTA	3 CSÉSZE	32	6	0	2
OLIVA BALZSAMECET (A SALÁTÁRA)	2 EK	49	1	5	0
	TOTAL:	875	14	75	36

## ÉTKEZÉS 4

ALAPANYAG	MENNY.	KAL	CH	ZSÍR	FEHÉRJE
TEJSAVÓ FEHÉRJE	1 KANÁL	112	2	0	26
	TOTAL:	112	2	0	26

## MINTA NAP 4

KALÓRIA	SZÉNHIDRÁT	ZSÍR	FEHÉRJE
1685	143	69	123

## ÉTKEZÉS 1

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
TEJSÁVÓ FEHÉRJE	1KANÁL	22	3	2	118
MOGYORÓVAJ	1EK	4	6	1	49
FAGYASZTOTT BANÁN	1	1	27	0	112
KAKAÓPOR	2EK	2	6	2	50
CUKORMENTES CSOKISZIRUP	2EK	2	6	0	32
CSOKIS MANDULATEJ	250ML	1	19	3	107
	TOTAL:	32	67	8	468

## ÉTKEZÉS 2

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
MARHA STEAK	170G	33	0	30	402
SPÁRGA	250G	6	10	0	64
PARMEZÁN SAJT	2EK	5	1	4	60
	TOTAL:	44	11	34	526

## ÉTKEZÉS 3

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJÉ	CH	ZSÍR	KAL
KOKTÉLRÁK	220G	30	2	2	146
GRÍZ	50G	4	44	4	228
ZSÍRSZEGÉNY SAJT	30G	7	1	9	113
BACON	2SZELET	5	0	7	87
	TOTAL:	46	48	22	574

## ÉTKEZÉS 4

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJÉ	CH	ZSÍR	KAL
CSOKIDARABOS KEKSZ	1KEKSZ	1	17	5	117
	TOTAL:	1	17	5	117



## MINTA NAP 5

KALÓRIA	SZÉNHYDRÁT	ZSÍR	FEHÉRJE
1726	148	74	117

## ÉTKEZÉS 1

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
TEJSÁVÓ FEHÉRJE	1KANÁL	22	3	2	118
ZAB	50G	5	27	3	155
KAKÓPOR	2EK	2	6	2	50
MÁLNA	100G	1	7	0	32
SZEDER	100G	1	7	0	32
ÁFONYA	100G	1	11	0	48
	TOTAL:	32	61	7	435

## ÉTKEZÉS 2

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
LAZACFILÉ SERPENYŐBEN SÜTVE	115G	23	0	14	218
QUINOA	90G	6	28	3	163
FETA SAJT	35G	5	2	8	100
ARUGULA	15G	0	1	0	4
SPENÓT	15G	0	1	0	4
BÉBI RÉPA	65G	0	3	0	12
BROKKOLI	65G	1	2	0	12
ZÖLDPAPRIKA	1/2	1	2	0	12
MÁLNA ECET	2EK	0	3	3	39
	TOTAL:	36	42	28	564

## ÉTKEZÉS 3

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJÉ	CH	ZSÍR	KAL
KUKORICA TORTILLA	2	2	20	2	106
MARHA STEAK	175G	33	0	21	321
SALÁTA	1MARÉK	0	1	0	4
MEXIKÓI SAJT	30G	7	1	9	113
TEJFÖL	1	1	1	6	62
FEKETEBAB KONZERV	100G	6	18	1	105
	TOTAL:	49	45	39	727

## MINTA NAP 6

KALÓRIA	SZÉNHIDRÁT	ZSÍR	FEHÉRJE
1722	156	66	126

## ÉTKEZÉS 1

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
CSOKIS MÚZLI SZELET	1	21	20	9	245
BANÁN	1	1	27	0	112
MOGYORÓKRÉM	1EK	4	4	8	104
	TOTAL:	26	51	17	461

## ÉTKEZÉS 2

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
CSIRKESALÁTA	1	40	28	24	524
	TOTAL:	1	28	24	524

## ÉTKEZÉS 3

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJÉ	CH	ZSÍR	KAL
SPAGETTI (SZÁRAZON)	150G	11	62	2	310
PARADICSOMOS SZÓSZ	250ML	3	15	3	99
DARÁLT MARHA	200G	46	0	16	328
	TOTAL:	60	77	21	737

## MINTA NAP 7

KALÓRIA	SZÉNHIDRÁT	ZSÍR	FEHÉRJE
1594	138	60	134

## ÉTKEZÉS 1

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
GÖRÖG JOGHURT	245G	23	9	5	170
TEJSAVÓ FEHÉRJE	1KANÁL	26	2	0	117
GRANOLA (MÚZLI)	50G	6	34	8	210
BANÁN	1	1	23	0	93
	TOTAL:	56	68	13	590

## ÉTKEZÉS 2

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
TOJÁS	4	24	0	20	280
AVOKÁDÓ	1/2	1	6	11	117
PARADICSOM	1	1	5	0	25
TELJES KIÓRLÉSŰ KENYÉR	2SZELET	6	28	2	155
	TOTAL:	32	39	33	577

## ÉTKEZÉS 3

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJÉ	CH	ZSÍR	KAL
CSIRKEMELL	100G	33	0	3	171
PARADICSOMOS SZÓSZ	200ML	2	10	2	70
GOMBA	75G	2	3	0	20
POVOLONE SAJT	1SZELET	5	0	5	70
LINGUINE TÉSZTA	150G	4	18	1	96
	TOTAL:	46	31	11	427