

MINTA NAP 1

FEHÉRJE	SZÉNHIDRÁT	ZSÍR	KALÓRIA
120	31	115	1639

ÉTKEZÉS 1

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
TOJÁS	3	19	1	20	260
TEJSZÍN	2EK	1	1	11	107
RESZELT SAJT	55G	13	1	19	227
PARADICSOM	195G	2	6	0	32
	TOTAL:	35	9	50	626

ÉTKEZÉS 2

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
TEJSAVÓ FEHÉRJE	2KANÁL	44	6	4	236
VÍZ	300ML	0	0	0	0
DIÓ	56G	9	8	37	401
	TOTAL:	53	14	41	637

ÉTKEZÉS 3

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJÉ	CH	ZSÍR	KAL
DARÁLT PULYKA	140G	28	1	10	206
PÁROLT ZÖLD LEVELES	115G	2	4	0	24
PÁROLT SPENÓT	85G	2	3	0	20
OLIVA OLAJ	1EK	0	0	14	126
	TOTAL:	32	8	24	376

MINTA NAP 2

FEHÉRJE	SZÉNHYDRÁT	ZSÍR	KALÓRIA
115	45	110	1630

ÉTKEZÉS 1

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
KÁVÉ	230ML	0	1	0	4
FEKETECSOKI	20G	3	8	9	125
TEJSZÍN	2EK	1	1	11	107
TEJSÁVÓ FEHÉRJE	1KANÁL	22	3	2	118
VÍZ	ÍZLÉS	0	0	0	0
FÖLDIMOGYORÓ	56G	8	9	34	374
	TOTAL:	34	22	56	728

ÉTKEZÉS 2

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
GRILLEZETT FEHÉR HUSÚ HAL	195G	35	0	4	176
AVOKÁDÓ	85G	2	10	18	210
CUKKÍNI	115G	2	6	1	41
OLIVA OLAJ	1EK	0	0	14	126
	TOTAL:	39	16	37	553

ÉTKEZÉS 3

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJÉ	CH	ZSÍR	KAL
GRILL CSIRKEMELL	170G	39	0	3	183
PÁROLT KARFIOL	140G	3	7	0	40
OLIVA OLAJ	1EK	0	0	14	126
	TOTAL:	42	7	17	349

MINTA NAP 3

FEHÉRJE	SZÉNHIDRÁT	ZSÍR	KALÓRIA
122	51	103	1619

ÉTKEZÉS 1

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
TOJÁSRÁNTOTTA	3	19	1	20	260
FÜSTÖLT LAZAC	85G	16	0	4	100
HAGYMA	115G	1	11	0	48
PÁROLT SPENÓTLEVELEK	140G	4	5	1	45
VAJ	2EK	0	0	27	216
	TOTAL:	40	17	49	669

ÉTKEZÉS 2

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
GÖRÖG JOGHURT	170G	15	7	8	160
TEJSAVÓ FEHÉRJE	1KANÁL	22	3	2	118
EPER	115G	1	9	0	40
KAKAÓPOR	10G	2	4	1	33
	TOTAL:	40	23	11	351

ÉTKEZÉS 3

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJÉ	CH	ZSÍR	KAL
MARHA STEAK	170G	38	0	14	278
PÁROLT ZÖLDBAB	140G	3	10	0	52
OLIVA OLAJ	2EK	0	0	28	252
MUSTÁR	1EK	1	1	1	17
	TOTAL:	42	11	43	599

MINTA NAP 4

FEHÉRJE	SZÉNHIDRÁT	ZSÍR	KALÓRIA
107	45	112	1616

ÉTKEZÉS 1

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
FEKETEKÁVÉ	250ML	0	1	0	4
TEJSAVÓ FEHÉRJE	1KANÁL	22	3	2	118
KÓKUSZOLAJ	1EK	0	0	14	126
TEJSZÍN	1EK	0	0	6	54
KAKAÓPOR	2EK	2	4	1	33
	TOTAL:	24	8	23	335

ÉTKEZÉS 2

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
TOJÁSRÁNTOTTA	3	19	1	20	260
SONKA KOCCÁK	115G	22	0	4	124
PARADICSOM	195G	2	6	0	32
ZÖLDPAPRIKA	195G	2	9	0	44
VAJ	2EK	0	0	24	216
	TOTAL:	45	16	48	676

ÉTKEZÉS 3

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJÉ	CH	ZSÍR	KAL
VEGYES ZÖLDLEVELES SALÁTA	225G	5	2	2	46
TONHALKONZERV	140G	32	0	2	146
FEKETE OLAJBOGYÓ	85G	0	6	9	105
OLIVA OLAJ	2EK	0	0	28	252
ALMAECET	1EK	0	0	0	0
CITROMLÉ	1/2CITROM	0	2	0	8
HAGYMA	85G	1	11	0	48
	TOTAL:	38	21	41	605

MINTA NAP 5

FEHÉRJE	SZÉNHIDRÁT	ZSÍR	KALÓRIA
118	49	105	1613

ÉTKEZÉS 1

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
TOJÁSRÁNTOTTA	3	19	1	20	260
DARÁLT PULYKA	115G	22	1	8	164
PÁROLT GOMBA	140G	4	5	0	36
PÁROLT ZÖLD OLIVA BOGYÓ	140G	0	0	18	162
LILAHAGYMA	85G	1	11	1	57
	TOTAL:	46	18	47	679

ÉTKEZÉS 2

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
SONKA	115G	22	0	4	124
SAJT	85G	20	1	29	345
ZÖLDSALÁTA	50G	0	2	0	8
BIO MAJONÉZ	1EK	0	0	11	99
	TOTAL:	42	3	44	576

ÉTKEZÉS 3

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJÉ	CH	ZSÍR	KAL
TÚRÓ	225G	27	5	10	218
KÉKÁFONYA	140G	1	20	0	84
LENMAG	10G	2	3	4	56
DATOLYASZIRUP	ÍZLÉS	0	0	0	0
FAHÉJ	1KK	0	0	0	0
	TOTAL:	30	28	14	358

MINTA NAP 6

FEHÉRJE	SZÉNHIDRÁT	ZSÍR	KALÓRIA
112	48	109	1621

ÉTKEZÉS 1

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
TEJSAVÓ FEHÉRJE	1KANÁL	22	3	2	118
MAKADÁMIA DIÓ	56G	4	8	43	435
FEKETECSOKI	2KOCKA	3	8	9	125
	TOTAL:	29	19	54	678

ÉTKEZÉS 2

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
GRILL LAZAC	140G	28	0	9	193
PÁROLT SPÁRGA	140G	3	5	0	32
PAPRIKA	140G	1	8	0	36
OLIVA OLAJ	1EK	0	0	14	126
	TOTAL:	32	13	23	387

ÉTKEZÉS 3

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJÉ	CH	ZSÍR	KAL
GRILL MARHA STEAK	170G	44	0	19	347
PÁROLT BROKKOLI	140G	4	9	1	61
PÁROLT KARFIOL	140G	3	7	0	40
VAJ	1EK	0	0	12	108
TOTAL:		51	16	32	556

MINTA NAP 7

FEHÉRJE	SZÉNHYDRÁT	ZSÍR	KALÓRIA
104	48	110	1598

ÉTKEZÉS 1

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
AVOKÁDÓ	115G	3	14	24	284
FÜSTÖLT LAZAC	170G	31	0	7	187
SALÁTA	50G	1	1	0	8
UBORKA	1/2 150G	1	5	0	24
MUSTÁR	1EK	1	1	1	17
	TOTAL:	37	21	32	520

ÉTKEZÉS 2

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
CSIRKECOMB	280G	34	0	28	388
PÁROLT KELBIMBÓ	140G	5	12	1	77
VAJ	1EK	0	0	12	108
	TOTAL:	39	12	41	573

ÉTKEZÉS 3

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
FŐTT TOJÁS	3	19	1	20	260
VEGYES ZÖLDLEVELES SALÁTA	225G	5	2	2	46
PARADICSOM	140G	2	4	0	24
UBORKA	150G	1	5	0	24
TÖKMAG OLAJ	1EK	0	0	14	126
MUSTÁR	1EK	1	1	1	17
CITROMLÉ	1/2	0	2	0	8
	TOTAL:	28	15	37	505