

MINTA NAP 1

FEHÉRJE	SZÉNHIDRÁT	ZSÍR	KALÓRIA
142	131	89	1893

ÉTKEZÉS 1

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
FŐTT TOJÁS	3	19	1	14	206
FÜSTÖLT LAZAC	65G	17	0	7	131
GRILL PARADICSOM	100G	1	4	0	20
KOVÁSZOS KENYÉR	2SZELET	4	36	2	178
	TOTAL:	41	41	23	535

ÉTKEZÉS 2

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
CSIRKEMELL	140G	32	0	2	146
VEGYES SALÁTA	150G	5	6	1	53
BALZSAMECET	2EK	0	8	0	32
FETA SAJT	30G	4	0	6	70
OLIVA BOGYÓ	80G	1	3	12	124
FÚSZEREK	ÍZLÉS	0	0	0	0
	TOTAL:	42	17	21	425

ÉTKEZÉS 3

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJÉ	CH	ZSÍR	KAL
GÖRÖG JOGHURT	200G	21	8	0	116
MÁLNA	120G	2	16	0	72
KÓKUSZRESZELÉK	20G	2	2	12	124
	TOTAL:	25	26	12	312

ÉTKEZÉS 4

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJÉ	CH	ZSÍR	KAL
SÜTŐBEN SÜLT LAZAC	140G	28	0	19	283
ÉDESBURGONYA	200G	4	40	0	176
ZÖLDBAB	150G	2	7	0	36
OLIVA OLAJ	1EK	0	0	14	126
	TOTAL:	34	47	33	621

MINTA NAP 2

FEHÉRJE	SZÉNHYDRÁT	ZSÍR	KALÓRIA
164	165	33	1613

ÉTKEZÉS 1

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
TOJÁS	3	19	1	14	206
BROKKOLI	150G	3	7	0	40
TELJES KIÓRLÉLSÚ 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
TEJSAVÓ FEHÉRJE	1KANÁL	25	1	0	104
BANÁN	1	1	27	0	112
KÓKUSZOLAJ	0.5EK	0	0	7	63
STEVIA	1	0	0	0	0
	TOTAL:	26	28	7	279

ÉTKEZÉS 3

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
GÖRÖG JOGHURT	340ML	35	14	0	196
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
FEHÉR HÚSU, SOVÁNY HALFILÉ	220G	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	0.5	1	14	0	60
	TOTAL:	26	18	2	194

MINTA NAP 3

KALÓRIA	SZÉNHIDRÁT	ZSÍR	FEHÉRJE
1689	152	64	127

ÉTKEZÉS 1

ALAPANYAG	MENNY.	KAL	CH	ZSÍR	FEHÉRJE
FEHÉRJE SZELET	1	229	25	1	21
ZABKÁSA	50G	155	27	3	5
	TOTAL:	384	52	4	26

ÉTKEZÉS 2

ALAPANYAG	MENNY.	KAL	CH	ZSÍR	FEHÉRJE
TEJSAVÓ FEHÉRJE	1 KANÁL	112	2	0	26
ZABKÁSA	85G	237	40	5	8
	TOTAL:	349	42	5	34

ÉTKEZÉS 3

ALAPANYAG	MENNY.	KAL	CH	ZSÍR	FEHÉRJE
TONHAL (SZELET VAGY KONZERV)	200G	186	0	2	42
KICSI TORTILLA TEKERCS LAPOK	4	221	40	5	4
SRIRACHA MAJONÉZ (CSÍPÓS MAJONÉZ)	2EK	76	1	8	0
VEGYES SALÁTA	3 CSÉSZE	32	6	0	2
OLIVA BALZSAMECET (A SALÁTÁRA)	2 EK	49	1	5	0
	TOTAL:	672	48	32	48

ÉTKEZÉS 4

ALAPANYAG	MENNY.	KAL	CH	ZSÍR	FEHÉRJE
ALACSONY ZSÍRTARTALMÚ TÚRÓ	100G	113	3	5	14
CSONTHÉJAS MIX	28G	174	7	14	5
	TOTAL:	284	10	19	19

MINTA NAP 4

FEHÉRJE	SZÉNHYDRÁT	ZSÍR	KALÓRIA
140	152	42	1546

ÉTKEZÉS 1

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
TOJÁS	3	19	1	14	206
TÖRTKRUMPLI SERPENYŐBEN PIRÍTVÁ	250G	4	34	0	152
ZABPEHELY (NEM A BOLTI, CUKROS)	45G	5	27	3	155
	TOTAL:	27	61	18	514

ÉTKEZÉS 2

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
CSIRKEMELL	170G	50	0	5	245
BROKKOLIS SAJTOS RIZS	100G	10	33	3	199
TEJ	500ML	16	22	0	152
	TOTAL:	76	55	8	596

ÉTKEZÉS 3

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
KOLBÁSZ VAGY SÜLT VIRSLI	85G	12	3	15	195
KOKTÉLRÁK	85G	21	0	0	84
ZÖLDSÉGES RIZS	64G	4	33	1	157
	TOTAL:	37	36	1	436

MINTA NAP 5

FEHÉRJE	SZÉNHIDRÁT	ZSÍR	KALÓRIA
143	62	87	1603

ÉTKEZÉS 1

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
TOJÁS	3	19	1	14	206
OLIVA OLAJ	1/2 EK	0	0	7	63
PARADICSOM	50G	0	2	0	8
RESZELT SAJT	15G	4	0	5	61
	TOTAL:	23	3	26	388

ÉTKEZÉS 2

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
TEJSAVÓ FEHÉRJE	30G	27	1	0	112
MOGYORÓVAJ	30G	7	5	15	183
BANÁN	1	1	27	0	112
	TOTAL:	35	33	15	407

ÉTKEZÉS 3

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
OLIVABOGYÓ	80G	1	3	12	124
VEGYES SALÁTA	150G	5	6	1	53
BALZSAMECET	1EK	0	4	0	16
FETA SAJT	15G	2	0	3	35
FÜSTÖLT LAZAC	130G	34	0	14	262
	TOTAL:	42	13	30	490

ÉTKEZÉS 4

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
GRILLEZETT SERTÉSLAPOCKA	140G	31	0	6	178
VEGYES SALÁTA	150G	5	7	1	57
OLIVA OLAJ	1/2EK	0	0	7	63
KARFIOL RIZS	200G	7	6	2	70
	TOTAL:	43	13	16	368

MINTA NAP 6

FEHÉRJE	SZÉNHYDRÁT	ZSÍR	KALÓRIA
168	161	29	1577

ÉTKEZÉS 1

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
TOJÁS	3	19	1	14	206
BROKKOLI	150G	3	7	0	40
PARADICSOM	100G	1	4	0	20
GOMBA	100G	4	26	2	146
PIRÍTÓS	2SZELET	6	3	26	388
CUKORMENTES LEKVÁR	2EK	0	10	0	40
	TOTAL:	33	54	16	492

ÉTKEZÉS 2

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
TEJSAVÓ FEHÉRJE	1.5KANÁL	37	1	0	152
TEJ (ZSÍRSZEGÉNY)	250ML	8	11	0	76
	TOTAL:	45	12	0	228

ÉTKEZÉS 3

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
GARNÉLARÁK	100G	32	2	1	145
VAJ	1EK	0	0	5	45
JÁZMIN RIZS	45G	1	9	0	40
SZÓJASZÓSZ	1EK	9	23	1	137
VEGYES SALÁTA	150G	3	9	1	57
	TOTAL:	45	43	8	424

ÉTKEZÉS 4

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
FEHÉR HÚSÚ HAL	140G	40	0	4	196
TÉSZTA	75G	0	23	1	101
VEGYES ZÖLDSÉGEK	150G	4	15	0	76
	TOTAL:	44	38	5	373

ÉTKEZÉS 4

ALAPANYAG	MENNY.	KAL	CH	ZSÍR	FEHÉRJE
BANÁN VAGY MÁS GYÜMÖLCS	100G	60	14	0	1
	TOTAL:	60	14	0	1

MINTA NAP 7

KALÓRIA	SZÉNHIDRÁT	ZSÍR	FEHÉRJE
1781	70	77	202

ÉTKEZÉS 1

ALAPANYAG	MENNY.	KAL	CH	ZSÍR	FEHÉRJE
TOJÁS	4	414	0	30	36
TOJÁSFEHÉRJE	2	28	0	0	7
AVOKÁDÓ	1	249	12	21	3
PULYKASZALONNA	4SZELET	66	2	2	10
	TOTAL:	757	14	53	56

ÉTKEZÉS 2

ALAPANYAG	MENNY.	KAL	CH	ZSÍR	FEHÉRJE
TEJSAVÓ FEHÉRJE	2KANÁL	224	5	0	51
	TOTAL:	224	5	0	51

ÉTKEZÉS 3

ALAPANYAG	MENNY.	KAL	CH	ZSÍR	FEHÉRJE
2% GÖRÖG JOGHURT	250ML	140	6	4	20
	TOTAL:	140	6	4	20

ÉTKEZÉS 4

ALAPANYAG	MENNY.	KAL	CH	ZSÍR	FEHÉRJE
CSIRKEMELL	170G	245	0	5	50
TORTILLA LAP (NAGY)	1	201	34	5	5
SALÁTA	1CSÉSZE	4	1	0	0
PARADICSOM	1	24	5	0	1
RESZELTSAJT	30G	113	0	9	7
2% GÖRÖG JOGHURT	150ML	74	4	2	10
	TOTAL:	660	45	20	75