

MINTA NAP 1

KALÓRIA	SZÉNHYDRÁT	ZSÍR	FEHÉRJE
1380	102	60	108

ÉTKEZÉS 1

ALAPANYAG	MENNY.	KAL	CH	ZSÍR	FEHÉRJE
BORSÓFEHÉRJE	2KANÁL	236	2	4	48
	TOTAL:	236	2	4	48

ÉTKEZÉS 2

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
QUINOA	1KANÁL	25	1	0	104
FEKETEBAK	1	1	27	0	112
AVOKÁDÓ	1EK	0	0	14	126
	TOTAL:	26	28	14	342

ÉTKEZÉS 3

ALAPANYAG	MENNY.	KAL	CH	ZSÍR	FEHÉRJE
SPIRÁLOZOTT CUKKINI	2	82	12	2	4
BORSÓ	100G	81	14	1	4
SZÓJABAB	128G	190	18	6	16
RÉPA	128G	52	12	0	1
OLIVA OLAJ	1EK	126	0	14	0
GOMBA	128G	16	2	0	2
VEGYES SALÁTA	3CSÉSZE	32	6	0	2
OLIVA BALZSAMECET (A SALÁTÁRA)	2 EK	49	1	5	0
	TOTAL:	628	65	28	29

ÉTKEZÉS 4

ALAPANYAG	MENNY.	KAL	CH	ZSÍR	FEHÉRJE
CSONTHÉJAS KEVERÉK	28G	174	7	14	5
	TOTAL:	174	7	14	5

MINTA NAP 2

KALÓRIA	SZÉNHIDRÁT	ZSÍR	FEHÉRJE
1479	190	52	64

ÉTKEZÉS 1

ALAPANYAG	MENNY.	KAL	CH	ZSÍR	FEHÉRJE
MÁLNA	100G	73	15	1	1
ÁFONYA	100G	73	15	1	1
AVOKÁDÓ	0.5	127	6	11	1
	TOTAL:	262	36	13	3

ÉTKEZÉS 2

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
TOFU	340G	24	10	10	229
SÚTÓBEN SÜLT KRUMPLI	1	4	37	0	165
VEGYES PAPIKA	1	0	5	0	20
PARADICSOM	200G	2	6	0	34
	TOTAL:	30	58	10	448

ÉTKEZÉS 3

ALAPANYAG	MENNY.	KAL	CH	ZSÍR	FEHÉRJE
TOFU GOLYÓK	170G	168	6	8	18
JÁZMIN RIZS	128G	160	36	0	4
ÉDESBURGONYA	128G	128	30	0	2
PARADICSOMSZÓSZ	1DL	58	10	2	0
VEGYES SALÁTA	3CSÉSZE	32	6	0	2
OLIVA BALZSAMECET (A SALÁTÁRA)	2 EK	49	1	5	0
	TOTAL:	595	89	15	26

ÉTKEZÉS 4

ALAPANYAG	MENNY.	KAL	CH	ZSÍR	FEHÉRJE
CSONTHÉJAS KEVERÉK	28G	174	7	14	5
	TOTAL:	174	7	14	5

MINTA NAP 3

KALÓRIA	SZÉNHIDRÁT	ZSÍR	FEHÉRJE
1167	127	29	99

ÉTKEZÉS 1

ALAPANYAG	MENNY.	KAL	CH	ZSÍR	FEHÉRJE
BORSÓFEHÉRJE	2KANÁL	236	2	4	48
	TOTAL:	236	2	4	48

ÉTKEZÉS 2

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
CSICSERIBORSÓ	164G	10	34	3	203
VEGYES PAPIKA	170G	2	9	0	44
BORSÓ	40G	2	6	0	34
	TOTAL:	14	49	3	281

ÉTKEZÉS 3

ALAPANYAG	MENNY.	KAL	CH	ZSÍR	FEHÉRJE
TOFU	170G	168	6	8	18
JÁZMIN RIZS	128G	160	36	0	4
SPÁRGA	6SZÁL	20	3	0	2
TERYIAKI SZÓSZ	100ML	128	24	0	8
	TOTAL:	476	69	8	32

ÉTKEZÉS 4

ALAPANYAG	MENNY.	KAL	CH	ZSÍR	FEHÉRJE
CSONTHÉJAS KEVERÉK	28G	174	7	14	5
	TOTAL:	174	7	14	5

MINTA NAP 4

KALÓRIA	SZÉNHIDRÁT	ZSÍR	FEHÉRJE
1137	89	25	139

ÉTKEZÉS 1

ALAPANYAG	MENNY.	KAL	CH	ZSÍR	FEHÉRJE
BORSÓFEHÉRJE	2KANÁL	236	2	4	48
	TOTAL:	236	2	4	48

ÉTKEZÉS 2

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
VEGÁN FEHÉRJE	60G	48	5	0	212
ALMA	1	2	18	0	80
CUKORMENTES ÉDESÍTŐ	1	0	0	0	0
	TOTAL:	50	23	0	292

ÉTKEZÉS 3

ALAPANYAG	MENNY.	KAL	CH	ZSÍR	FEHÉRJE
TOFU	170G	168	6	8	18
JÁZMIN RIZS	128G	160	36	0	4
SZÓJABAB	128G	200	15	8	17
VEGYES SALÁTA	3CSÉSZE	32	6	0	2
OLIVA BALZSAMECET (A SALÁTÁRA)	2 EK	49	1	5	0
	TOTAL:	609	64	21	41

MINTA NAP 5

KALÓRIA	SZÉNHIDRÁT	ZSÍR	FEHÉRJE
1317	148	33	107

ÉTKEZÉS 1

ALAPANYAG	MENNY.	KAL	CH	ZSÍR	FEHÉRJE
VEGÁN FEHÉRJESZELET 20G FEHÉRJE	1	278	27	10	20
	TOTAL:	278	27	10	20

ÉTKEZÉS 2

ALAPANYAG	MENNY.	KAL	CH	ZSÍR	FEHÉRJE
BORSÓFEHÉRJE	2KANÁL	236	2	4	48
ZABKÁSA	128G	366	64	6	14
	TOTAL:	602	66	10	62

ÉTKEZÉS 3

ALAPANYAG	MENNY.	KAL	CH	ZSÍR	FEHÉRJE
TOFU	170G	168	6	8	18
JÁZMIN RIZS	128G	160	36	0	4
SPENÓTLEVELEK	100G	4	1	0	0
VEGYES SALÁTA	3CSÉSZE	32	6	0	2
OLIVA BALZSAMECET (A SALÁTÁRA)	2 EK	49	1	5	0
PARADICSOM	1	24	5	0	1
	TOTAL:	437	55	13	25

MINTA NAP 6

KALÓRIA	SZÉNHIDRÁT	ZSÍR	FEHÉRJE
1300	137	29	122

ÉTKEZÉS 1

ALAPANYAG	MENNY.	KAL	CH	ZSÍR	FEHÉRJE
BORSÓFEHÉRJE	2KANÁL	236	2	4	48
	TOTAL:	236	2	4	48

ÉTKEZÉS 2

ALAPANYAG	MENNY.	FEHÉRJE	CH	ZSÍR	KAL
VEGÁN FEHÉRJE	60G	48	5	0	212
ALMA	1	2	18	0	80
CUKORMENTES ÉDESÍTŐ	1	0	0	0	0
	TOTAL:	50	23	0	292

ÉTKEZÉS 3

ALAPANYAG	MENNY.	KAL	CH	ZSÍR	FEHÉRJE
VÖRÖSBAB	128G	229	40	1	15
BARNARIZS	128G	137	29	1	3
PETREZSELYEMZÖLD	50G	0	0	0	0
PAPRIKA	128G	40	9	0	1
OLIVA OLAJ	1EK	126	0	14	0
CITROM LEVE	1	3	0	0	0
	TOTAL:	535	78	16	19

ÉTKEZÉS 4

ALAPANYAG	MENNY.	KAL	CH	ZSÍR	FEHÉRJE
CSONTHÉJAS KEVERÉK	15G	91	4	7	3
MÁLNA	128G	73	15	1	1
ÁFONYA	128G	73	15	1	1
	TOTAL:	237	34	9	5

MINTA NAP 7

KALÓRIA	SZÉNHIDRÁT	ZSÍR	FEHÉRJE
1426	103	60	121

ÉTKEZÉS 1

ALAPANYAG	MENNY.	KAL	CH	ZSÍR	FEHÉRJE
BORSÓFEHÉRJE	2KANÁL	236	2	4	48
	TOTAL:	236	2	4	48

ÉTKEZÉS 2

ALAPANYAG	MENNY.	KAL	CH	ZSÍR	FEHÉRJE
BORSÓFEHÉRJE	2KANÁL	236	2	4	48
ZABKÁSA	128G	366	64	6	14
	TOTAL:	602	66	10	62

ÉTKEZÉS 3

ALAPANYAG	MENNY.	KAL	CH	ZSÍR	FEHÉRJE
DIÓ	50G	216	4	20	5
AVOKÁDÓ	1	249	12	21	3
EPER	128G	52	12	0	1
VEGYES SALÁTA	3CSÉSZE	32	6	0	2
OLIVA BALZSAMECET (A SALÁTÁRA)	2 EK	49	1	5	0
	TOTAL:	598	35	46	11