	1. nap	2. nap
Reggeli:	2 szelet sonka, 2 főtt tojás fehérjéje paradicsom	tükörtojás 1 sárgája 2 fehérjéből, paradicsom
Tízórai:	fél narancs	alma 1 puffasztott búza
Ebéd:	zöldségköret 10 dkg csirke,	10 dkg csirke, zöldséges rizs
Uzsonna:	saláta 10 dkg csirke	zöldborsó, zöldség, vagy gomba leves
Vacsora:	Fehérje turmix vízzel 2 kanállal	Fehérje turmix 1 kanál 3dl víz

	3. nap	4. nap
Reggeli:	túró sonkával	1 szelet rozskenyér 4 szelet sonka 2 szelet sovány sajt
Tízórai:	túró paradicsom	kefir müzlivel
Ebéd:	15 dkg hal öntet nélküli salátával	spenót tükörtojással
Uzsonna:	turmix tejjel 3 dl	görög saláta 5 dkg sonkával mozarellával feta helyett
Vacsora:	turmix vízzel	fehérje turmix vízzel

LIFETIME
Endomorf