1200 kalóriás étrend

1. nap – 1191 kcal

fél dbz túró alma fahéjjal

2 tojásfehérje 2 extrudált kenyér paradicsom

15 dkg csirkemell 5dkg barna rizs saláta zöldségleves

1 dbz kefír 2 szelet cs.mell sonka

30g fehérjeturmix 3dl tejjel

2. nap – 1184 kcal

2 szelet sonka 1 sz. rozskenyér uborka vagy paprika

4-5 szem mandula 1 db alma

fél merő kanál főzelék* 15dkg cs.mell roston

fél dbz túró kiwi

30g fehérjeturmix 2 dl tejjel*

3. nap – 1202 kcal

2 k. zabpehely kefir

gyümölcs (max 100 kalória)

15 dkg lazac 2 főtt közepes főtt krumpli Saláta

30g fehérjeturmix 2dl tejjel 1db alma

30g fehérjeturmix 1dl tejjel

LIFETILT

4. **nap – 1190 kcal**

rántotta 1 egész tojásból és 2 fehérjéből 1 sz.rozskenyér

kefír 2db őszibarack

15dkg nyelvhal 5dkg barna rizs párolt zöldség

5dkg zsírszegény mozzarella golyó paradicsom uborka

30g fehérje turmix 2 dl tejjel

5. nap – 1208 kcal

30g zabpehely 30g fehérje 3 dl tej körte

50g füstölt lazac pászka

15 dkg csirkemell párolt zöldségköret

1 dbz tonhal(sós lében – 100kcal) jégsaláta 2 abonett

30g fehérje turmix 2 dl tejjel

*kelkáposzta, brokkoli, kelbimbó, sóska, spenót

**egy fehérje turmix adag minden esetben 30g fehérjét tartalmaz és hozzá a folyadék 3 dl ha 2 dl tejjel van írva akkor ki kell pótolni 1dl vízzel hogy meglegyen a 3dl folyadék a turmixhoz. értelemszerűen ez a tej mennyiségétől függően változik, 1 dl tejhez így 2 dl vizet kell önteni

.