

ÉTKEZÉSI TERV – 1400 kcal

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
	Kávé/tea*	Kávé/tea*	Kávé/tea*	Kávé/tea*	Kávé/tea*	Kávé/tea*	Kávé/tea*
Reggeli	2 szelet barna kenyér (60g) + 10g vaj (30% zsírtartalmú) + 2 szelet sonka	2 szelet barna kenyér (60g) + 10g vaj (30% zsírtartalmú) + 30g lekvár	Teljes kiőrlésű, cukormentes müzli (45g) + 100ml zsírszegény tej	Turmix 1 banánból, 100g eperből és egy natúr joghurtból, egy evőkanál teljes kiőrlésű müzslivel	Bagel alacsony zsírtartalmú sajtkrémmel és sonkával	3 teljes kiőrlésű keksz túróval	2 szelet barna kenyér (60g) + 25g csokoládékrém
Snack	125g joghurt (0%)	Körte	½ mango	1 pohár ivójoghurt	125g joghurt (0%)	Egy kocka étcsokoládé	125g joghurt (0%)

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Ebéd	Saláta light mozzarellával (50g) és paradicsommal + 1 evőkanál olívaolaj és balsamecet + 2 teljes kiőrlésű keksz	1 tányér zöldségleves + 1 csokoládépudding	Saláta brokkolival és franciababbal, 70g csirke és alacsony zsírtartalmú mustáros mártás	Zöldségleves burgonya nélkül + 2 szelet kenyér (60g) + 10g vaj (30% zsírtartalmú)	100g tonhalsaláta, paradicsom, zöldbab, uborka, 4 olivabogyó	Sült marhahús rukkola salátával és 2 szelet kenyérrel	2 pohár 0%-os joghurt édesítőszerrel és (250g) friss eper
Snack	Alma	¼ ananász	Körte	10g étcsokoládé	Alma	Banán	1 keksz és egy pohár tej

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Vacsora	Főtt tojás, párolt brokkoli, 150g burgonya + egy evőkanál olívaolaj	Lecsó (padlizsán, gomba, paprika, paradicsom, fűszerek) + 150g sült hal és 65g barnarizs	Serpenyőben sült csirke zöldségekkel és feketebabos szósszal + 65g nokedli	125g füstölt hal répával és (200g) babbal + 3 főtt burgonya	65g főtt tészta + házi pesto (bazsalikom, fokhagyma, 20g parmezán, 1 ek. fenyőmag + 1 ek. olívaolaj)	100g grillcsirke + friss ananász alacsony zsírtartalmú curry szósszal és 50g barnarizzsel	Egy kis, vékony tésztájú pizza light szósszal és friss zöldségekkel
Snack	1 teljes kiőrlésű keksz	¼ ananász	Körte	10g étcsokoládé	1 merőkanál gyümölcs sörbet	1 kis zacskó chips	¼ mango

Minden nap igyon meg 2 liter vizet!

**édesítőszerrel*