

ÉTKEZÉSI TERV – 1600 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 kenyér + light vajkrém (30%) + 1 szelet sajt (20g) és egy ek. lekvár	2 szelet barna kenyér (60g), vékony réteg light vajjal (30%) + 40g lekvár + 1 bögre tej	Sajtos baguette egy kis mézzel	50g teljes kiőrlésű müzli 100ml tejjel, cukor nélkül	3 szelet pirítós alacsony zsírtartalmú sajtkrémmel és egy ek. lekvárral	3 szelet barna kenyér (90g) + csokoládékrém vagy mogyoróvaj	1 croissant és egy pohár zsírszegény joghurt
Snack	200g gyümölcsjoghurt	1 körte és egy keksz	½ mango	65g szőlő	125g 0%-os joghurt	3 barack és egy bögre tej	Egy tányér zöldségleves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Ebéd	Saláta mozzarellaival és paradicsommal + 1 evőkanál olívaolaj és 3 szelet kenyér	Sonkás-sajtos szendvics	Saláta brokkolival és franciababbal, 100g grillcsirke, 20g alacsony zsírtartalmú mártás és 2 szelet barnakenyér	(60g) tésztasaláta 2 ek. olívaolajjal és citromlével	Baguette sonkával és zöldséggel	200ml zöldségleves, 3 szelet kenyér (90g) 15g vajjal (30%), 40g kecskesajttal és 1 ek. lekvárral	Francia spenótlevél főtt babbal és fetasajttal
Snack	2 szem gyümölcs	200ml ivójoghurt	1 kis pohár gyümölcshéj	20g étcsokoládé	Alma és ivójoghurt	125g gyümölcsjoghurt	1 keksz és 1 gyümölcs

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Vacsora	100g főtt spárga 100g füstölt lazaccal, és 20g öntettel, petrezselyemmel	Főtt zöldborsó grillezett bányahússal	125g grillezett tonhal párolt babbal, 1 ek. olívaolajjal és hagymával + 125g főtt tészta	Vékony tésztájú pizza mozzarellaival és egy pohár vörösbort	Serpenyőben sült zöldségek 100ml thai zöld curry szósszal és 8 garnélarákkal	100g grillezett marhahús répával és 400g burgonyapürével	Sült burgonya hamburgerrel
Snack	Kvark (?) 250g friss eperrel	30g étcsokoládé	1 narancs	1 adag vaniliapuding	100g sörbet friss gyümölcsökkel	Egy adag fagyalt ananással	125g cukormentes almakompót

Minden nap igyon meg 2 liter vizet!

\*édessítőszerrel