

ÉTREND – 1800 kcal

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	Kávé/tea*	Kávé/tea*	Kávé/tea*	Kávé/tea*	Kávé/tea*	Kávé/tea*	Kávé/tea*
	3 szelet barna kenyér (90g) 15g vajjal (30%) és 2,5 ek. lekvárral, egy bögre tej	4 teljes kiőrlésű keksz sajttal és egy szem gyümölcscsel	Egy barna baguette sonkával és sajttal	60g múzli 150ml tejjel, 10 szem fekete áfonyával	60g teljes kiőrlésű, cukormentes múzli tejjel és földimogyoróval	Sonkás vagy sajtos croissant, alacsony zsírtartalmú joghurt	2 puha zsemle 20g csokoládékrémmel vagy mogyoróvajjal
Snack	Gyümölcsjoghurt egy szem gyümölcscsel	1 gyümölcs és egy keksz	Turmix tejből, friss gyümölcsből és egy kanál fagylaltból	150g zsírszegény túró, egy ek. méz, 5 szem mogyoró	Egy tányér gyümölcssaláta egy bögre tejjel	1 pohár ivójoghurt	125g (0%-os) joghurt

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Ebéd	Saláta 125g grillcsirkével, ½ mango, light chillis-citromos öntet + 2 szelet kenyér light vajjal	Baguette vagy szendvics	3 szelet teljes kiőrlésű kenyér + zsírszegény sajt vagy sonka	Kuszkusz saláta zöldségekkel (paprika, paradicsom, cukkini, koriander)	Marhahús zöldsalátával és egy szelet ciabatta kenyérral	Nagy tányér zöldségleves, 3 szelet kenyér (90g) zsírszegény vajjal (30%), 2 szelet sonkával	2 tojasos rántotta paradicsommal, 2 szelet szalonnával és gombával, egy kis baguette
	Snack	1 szelet csokoládé	125g cukormentes almakompót	1 szem gyümölcs egy bögre tejjel	1 adag vaniliapuding	1 szelet torta	1 marék sótlan mogyoró

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Vacsora	2 sajtos-sonkás toast salátával és 1 evőkanál joghurtdresszingsel	150g sovány hús 4 szem burgonyával (280g) és zöldségekkel	Normál méretű MAC menü vagy egyéb gyorsétel	125g lazac párolt brokkolival, öntettel és 60g tésztával	Serpenyőben süttött csirke édes savanyú mártással, friss zöldséggel és 60g rizzsel	400g lasagne zöldsalátával	150g sovány hús 4 szem burgonyával (280g) és zöldségekkel
	Snack	250g eper	25g étcsokoládé	80g sörbet	1 szem gyümölcs	1 kanál fagylalt gyümölcscsel	20g étcsokoládé

Minden nap igyon meg 2 liter vizet!

\*édesítőszerrel