

ÉTREND – 2000 kcal

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
	Kávé/tea*	Kávé/tea*	Kávé/tea*	Kávé/tea*	Kávé/tea*	Kávé/tea*	Kávé/tea*
Reggeli	90g teljes kiőrlésű müzli 10 szem eperrel és 150ml tejjel	4 szelet barna kenyér 20g vajjal (30%), 20g csokoládékrémrel, 30g sajttal és egy alacsony zsírtartalmú tejes desszert	3 puha zsemle 20g sajtkrémrel és lekvárral	60g müzli egy szem gyümölcssel és 200ml joghurttal	2 tojásos rántotta zöldségekkel, 3 szelet kenyér és 15g vaj (30%)	4 szelet barna kenyér, 20g vaj (30%), 20g lekvár és egy szelet sovány hústermék	Egy kis sajtos baguette és egy csokoládés muffin
Snack	125g (0%-os) joghurt gyümölcscsel	1 pohár frissen facsart narancslé 150g alacsony zsírtartalmú túróval	60g cseresznye vaniliapudinggal	Turmix 150g gyümölcsből, 125ml tejből és egy kanál fagylaltból	2 keksz egy bögre tejjel	1 nagy pohár ivójoghurt egy szem gyümölcscsel	Egy tányér zöldségleves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Ebéd	Baguette 60g camambert sajttal, rukkola saláta, körte és 5 szem mogoró	60g spagetti tészta bolognai szósszal, 60g darált marhahússal	Zöldsaláta 50g kecskesajttal, alma egy ek. mézzel	½ mozzarella + 2 paradicsom + friss bazsalikom, balsamecet egy ek. olivaolajjal + egy kis szelet ciabatta kenyér	Görögsaláta paradicsommal, fejes salátával, uborkával, oregánóval, 5 olivabogyóval és 50g feta sajttal	Füstölt lazacos baguette zöldségekkel	Kuszkusz saláta cukkinivel, paradicsommal, répával, 5 szem datolya, friss koriander és menta
Snack	1 szem gyümölcs	1 szelet csokoládé	1 szem gyümölcs	40g étcsokoládé	1 szelet torta	2 kanálnyi gyümölcs sörbet	1 szem gyümölcs

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Vacsora	Sonkás carbonara tészta, egy tojás, 15g reszelt parmezán, cukkinivel vagy babbal	140g grillezett marhahús, sült burgonya, paradicsomsaláta és 2 ek. paprikaszósz	150g grillezett lazac 75g barnarizzsel és párolt zöldséggel	125g milánói makaróni 60g tésztából, paradicsomszósszal	Pizza salátával	Egy csirkés virsli répával és 400g burgonyapürével	Avokádó saláta zöldsalátával, paradicsommal és citromos öntettel
Snack	2 kivi	65g szőlő	125g (0%-os) joghurt	½ mango	40g sörbet	Fagylalt	125g csokoládé mousse

Minden nap igyon meg 2 liter vizet!

*édesítőszerrel