

Női Étrend 1. és 2. hét 1600-1800 Caloria							
	NAP 1 - HÉTFŐ	NAP 2 - KEDD	NAP 3 - SZERDA	NAP 4 - CSÜTÖRTÖK	NAP 5 - PÉNTEK	NAP 6 - SZOMBAT	NAP - 7 VASÁRNAP
<b>Reggeli</b>	1 csésze zabpehely/zabkása 1 adagoló kanál fehérje por Gyümölcs mix Víz vagy kávé	1 sovány joghurt 1 adagoló kanál fehérje por 1 szelet teljes kiőrlésű kenyér víz vagy kávé	2 egész tojás 1 csésze zabpehely/zabkása 1 adagoló kanál fehérje por víz vagy kávé	1 csésze zabpehely/zabkása 1 adagoló kanál fehérje por gyümölcs mix víz vagy kávé	3 tojás rántotta 1 avokádo 1 barack víz vagy kávé	1 csésze zabpehely/zabkása 1 adagoló kanál fehérje por gyümölcs mix víz vagy kávé	egyél amit szeretnél
<b>Tízórai</b>	1 zsírszegény joghurt 3dkg diákcsemege v,dió és mandula 1 nagy pohár víz	1 sovány cottage sajt 1 banán 1 csésze eper 1 nagy pohár víz	2és fél csésze eper málna áfonya vegyesen 1 nagy pohár víz	1 doboz tonhal sóslében 1 fehérje vízben 1 nagy pohár víz	3 dkg diákcsemege	3 dkg diákcsemege 1 adagoló kanál fehérje por 1 nagy pohár víz	
<b>Ebéd</b>	10 dkg csirke mell roston Görög saláta Feta nélkül 1 nagy pohár víz	10 dkg csirke mell 1 teljes kiőrlésű wrap paradicsom, pesto 1 nagy pohár víz	10 dkg csirke mell 1 főtt krumpli 1 nagy pohár víz	10 dkg csirke mell roston görög saláta 1 nagy pohár víz	1 teljes őrlésű pitába 10 dkg tonhal paradicsom hagyma uborka olivabogyó 1 nagy pohár víz	10 dkg csirke mell 1 csésze brokkoli 1 nagy pohár víz	
<b>Uzsonna</b>	18 szem mandula 1 alma 1 nagy pohár víz	1 csésze cottage sajt 1 csésze piros gyümölcs 1 nagy pohár víz	1 sovány joghurt 3 dkg diákcsemege v dió,mandula 1 nagy pohár víz	1 dob. Cottage sajt 1 csésze át mosott v. friss ananász 1 nagy pohár víz	2 csésze vegyes piros gyümölcs 1 nagy pohár víz	1 cottage sajt 1 alma 1 nagy pohár víz	
<b>Edzés előtt</b>	1 adagoló kanál fehérje por 1 banán		1 adagoló kanál fehérje por 1 banán		1 adagoló kanál fehérje por 1 banán		
<b>Edzés után</b>	2 adagoló kanál fehérje por 1 isotóniás sport ital 1 szelet teljes kiőrlésű kenyér sovány csirke sonka		2 adagoló kanál fehérje isotóniás sport ital 1 sima bagel		2 adagoló kanál fehérje isotóniás sport ital 1 szelet teljes kiőrlésű kenyér sovány csirkemell sonka		
<b>Vacsora</b>	10dkg grillezet hal 1-2 szem(kicsi) főtt krumpli 1 csésze spenót	2 csésze spagetti 1 csésze párolt brokkoli 10 dkg roston csireke v. pulyka mell 1 tk. Oliva olaj 1 nagy pohár víz	1 teljes kiőrlésű zsemle 10 dkg roston pulyka mell görögsaláta 1 nagy pohár víz	15 dkg lazac roston spárga 8-10 darab, kevés hagyma fél csésze barna rizs 1 tk oliva olaj	15 dkg hal roston 1kis cukkini barna rizs 1 nagy pohár víz	15 dkg sertés szűz v. sovány marha hús roston Marinád szósz 1 csésze karfiol 2 csésze spagetti 1 nagy pohár víz	
<b>Esti snack ha kell</b>	1 marék mandula	1 adagoló kanál fehérje por	1 csésze cottage sajt zabpehely	1 adagoló kanál fehérje por	1 csésze, cottage sajt zabpehely	1 adagoló kanál fehérje por	