Étrend 1-2 hét							
	NAP 1 - HÉTFŐ	**NAP 2 - KEDD**	**NAP 3 - SZERDA**	**NAP 4 - CSÜTÖRTÖK**	**NAP 5 - PÉNTEK**	**NAP 6 - SZOMBAT**	**NAP - 7 VASÁRNAP**
Reggeli	2 egész főtt tojás 3 főtt tojás fehérje 1 csésze zabpehely sovány tejbe áztatva vagy főzve zab kásának víz vagy kávé	2 egész főtt tojás 3 főtt tojás fehérje 1 csésze zabpehely sovány tejbe áztatva vagy főzve zab kásának víz vagy kávé	2 egész főtt tojás 3 főtt tojás fehérje 1 csésze zabpehely sovány tejbe áztatva vagy főzve zab kásának víz vagy kávé	2 egész főtt tojás 3 főtt tojás fehérje 1 csésze zabpehely sovány tejbe áztatva vagy főzve zab kásának víz vagy kávé	2 egész főtt tojás 3 főtt tojás fehérje 1 csésze zabpehely sovány tejbe áztatva vagy főzve zab kásának víz vagy kávé	2 egész főtt tojás 3 főtt tojás fehérje 1 csésze zabpehely sovány tejbe áztatva vagy főzve zab kásának víz vagy kávé	egyél amit szeretnél
Tízórai	1 doboz tonhal sós lében(nem olajos!!) 2 szelet teljes kiörlésű kenyér 1tk. zsírszegény majonéz 1 nagy pohár víz	1 adagoló kanál fehérje 1 marék dió mix 1 nagy pohár víz	1 adagoló kanál fehérje 1 marék dió mix 1 nagy pohár víz	1 doboz tonhal sós lében(nem olajos!!) 2 szelet teljes kiörlésű kenyér 1tk. zsírszegény majonéz 1 nagy pohár víz	1 adagoló kanál fehérje 1 marék dió mix 1 nagy pohár víz	1 adagoló kanál fehérje 1 marék dió mix 1 nagy pohár víz	
Ebéd	15 dkg csirke mell 1 közepes szem főtt krumpli 1 nagy pohár víz	1 teles kiörlésű szendvics sovány hússal, paradicsom 1 banán 1 nagy pohár víz	csirke saláta(grill cs.mell 1-2 csésze saláta mix) 1 alma 1 nagy pohár víz	15 dkg csirke mell 1 csésze brokkoli 1 nagy pohár víz	Pulykás szendvics teljes kiörlésű kenyérrel pari, ubi, Sali 1 nagy pohár víz	15 dkg csirkemell 1 csésze karfiol 1 nagy pohár víz	
Uzsonna	1 doboz sovány cottege sajt(Lidl-s a legjobb) 1 csésze ananász (átmosott konzerv is lehet) 1 nagy pohár víz	1 mogyoróvajas bagel (Lidl!) 1 nagy pohár víz	1 doboz tonhal sós lében(nem olajos!!) 1 nagy pohár víz	6 szelet pulyka mell sonka 1 csésze ananász (átmosott konzerv is lehet) 1 nagy pohár víz	1 csésze vegyes zöldség párolva 1 nagy pohár víz	1 doboz sovány cottege sajt 1 alma 1 nagy pohár víz	
Edzés előtt	2 adagoló kanál fehérje 1 banán		2 adagoló kanál fehérje 1 banán		2 adagoló kanál fehérje 1 banán		
Edzés után	2 adagoló kanál fehérje 1 isotóniás ital (pl: gatorade) 1 sima bagel ha kell		2 adagoló kanál fehérje 1 isotóniás ital (pl: gatorade) 1 sima bagel ha kell		2 SCOOPS WHEY PROTIEN FUNK RECOVERY DRINK 1 sima bagel ha kell		
Vacsora	20 dkg hal roston(pl: pangasius filé) 1 közepes főtt krumpli 1 csésze főtt brokkoli 1 nagy pohár víz	15 dkg sovány marha hús fél adag barna rizs 1 cukkini 1 nagy pohár víz	15 dkg csirke mell 2 csésze zöld saláta 1 tk oliva olaj 1 nagy pohár víz	10 dkg karaj v. 15 dkg csirke mell 1 közepes főtt krumpli 1 csésze főtt brokkoli 1 nagy pohár víz	20dgk hal roston 1 főtt krumpli 1 cukkini 1 nagy pohár víz	15 dkg csirke mell 2 csésze spagetti 1 csésze karfiol fél csésze marinád v. paradicsom szósz 1 nagy pohár víz	
Esti snack ha kell	1 doboz sovány cottege sajt fél csésze zabpehely	1 doboz sovány cottege sajt fél csésze zabpehely	1 doboz sovány cottege sajt fél csésze zabpehely	1 doboz sovány cottege sajt fél csésze zabpehely	1 doboz sovány cottege sajt fél csésze zabpehely	1 doboz sovány cottege sajt fél csésze zabpehely	