

## Bevezető napok ebéd mintái

1000-1200 kcal/nap

### Csőben sült pulykamell

	kcal	feh.	zsír	szénh.
8 dkg padlizsán	21,6	1,04	-	4
5 dkg cukkini	16	0,75	-	2,5
0,1 dl olíva olaj	92,6	-	10	-
10dkg pulykamell	175	20	9	-
3 dkg sajt	65,4	9,15	2,7	0,6
0,5 dl tejföl	71	1,7	6	2
2 dkg tönkölybúza liszt	66	2,8	0,2	12,8
Bors, só, citromlé	-	-	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>507</b>	<b>35,44</b>	<b>27,9</b>	<b>21,9</b>

### Lilakáposztával töltött mustáros csirke

	kcal	feh.	zsír	szénh.
15 dkg csirke mell	186	34,5	4,5	-
30 dkg lila káposzta	93	6	-	18
2 dkg mustár	21	1,2	1,2	1,2
0,1 dl olíva olaj	92,6	-	10	-
Só, bors	-	-	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>392</b>	<b>41,7</b>	<b>15,7</b>	<b>19,2</b>

### Tejfölös padlizsán

	kcal	feh.	zsír	szénh.
10 dkg padlizsán	27	1,3	-	5
6 dkg sajt	130,8	18,3	5,4	1,2
10 dkg paradicsom	22	1	-	4
1 dl tejföl	142	3,4	12	4
1 db tojás	66	5,4	4,8	-
0,1 dl olíva olaj	92,6	-	10	-
Kis fej hagyma	-	-	-	-
1 gerezd fokhagyma	-	-	-	-
Só, bors	-	-	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>480</b>	<b>29,4</b>	<b>21,4</b>	<b>14,2</b>

### Töltött káposzta

	kcal	feh.	zsír	szénh.
30 dkg káposzta	60	3	-	6
15 dkg csirke hús	186	34,5	4,5	-
1 dl tejföl	142	3,4	12	4
<b>Összesen:</b>	<b>388</b>	<b>40,9</b>	<b>16,5</b>	<b>10</b>

### Tőkehalszelet brokkolival

	<b>kcal</b>	<b>feh.</b>	<b>zsír</b>	<b>szénh.</b>
15 dkg tőkehal	133,5	29,1	0,75	1,8
30 brokkoli	72	9,9	-	6
0,1 dl olíva olaj	92,6	-	10	-
1 dl kefir	65	3,5	3,6	4,6
<b>Összesen:</b>	<b>363,1</b>	<b>42,5</b>	<b>14,35</b>	<b>12,4</b>

### Parajjal töltött busa

	<b>kcal</b>	<b>feh.</b>	<b>zsír</b>	<b>szénh.</b>
15dkg busa	141	27	3	-
30 dkg paraj	54	6	-	6
1 dl kefir	65	3,5	3,6	4
1db tojás	66	5,4	4,8	-
5 dkg sajt	109	15,85	4,5	1
Majoránna, bors, só	-	-	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>435</b>	<b>57,15</b>	<b>15,9</b>	<b>11</b>

### Töltött cukkini

	<b>kcal</b>	<b>feh.</b>	<b>zsír</b>	<b>szénh.</b>
15dkg cukkini	45	1,5	-	7,5
10 dkg gomba	40	5,9	0,2	3,3
1 db tojás	70	5	5	-
2 dkg barna rizs	60	2,8	0,2	10,6
0,1 dl olíva olaj	92,6	-	10	-
5 dkg gomolya	140	9	10,5	1,5
5 dkg paradicsom	10	0,5	-	2
Vega mix, bors	-	-	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>457,6</b>	<b>24,7</b>	<b>25,9</b>	<b>17,4</b>

### Káposztás mustáros csirke

	<b>kcal</b>	<b>feh.</b>	<b>zsír</b>	<b>szénh.</b>
15 dkg csirke	186	34,5	4,5	-
2 dkg mustár	21	1,2	1,2	1,2
30 dkg lilakáposzta	93	6	-	1,8
15 dkg narancs	40	-	1	8,5
0,1 dl olíva olaj	92,6	-	10	-
<b>Összesen:</b>	<b>432,6</b>	<b>41,7</b>	<b>16,7</b>	<b>11,5</b>

**Jó étvágyat és sok sikert kíván a Naturwell csapata!**