

## Példák a menü összeállítására a bevezető napokon

### Reggeli változatok (kb. 600 kcal)

#### Paradicsom saláta:

	kcal	feh.	zsír	szénh.
10 dkg paradicsom	22	1	-	4
8 dkg ementáli(mozarella jobb)	191	14	14,5	0,75
2 kanál oliva olaj öntet mentalevél (majoranna)	372	-	40	-
<b>Összesen: 585</b>	<b>585</b>	<b>15</b>	<b>54,5</b>	<b>4,75</b>

#### Tojásomlett:

	kcal	feh.	zsír	szénh.
2 db tojás	136	10,8	9,6	0,6
8 dkg spárga	16	2	-	2
10 dkg gomba	42	2	-	6
3 dkg köményes sajt	65,4	9,15	2,7	0,6
2 kanál oliva olaj öntet	372	-	40	-
petrezselyem zöld	-	-	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>631,4</b>	<b>23,95</b>	<b>52,3</b>	<b>9,2</b>

### Ebéd változatok (kb. 400 kcal)

#### 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>

#### 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 olaj	92,6	-	9,99	-
Só, dors	-	-	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>392</b>	<b>41,7</b>	<b>15,69</b>	<b>19,2</b>

### Vacsora változat (kb. 100 kcal)

#### Joghurtos kelbimbó (vagy más zöldséggel változatossá téve):

	kcal	feh.	zsír	szénh.
1 dl joghurt	65	3,5	3,6	4,6
10 dkg kelbimbó	49	4,9	-	6
Fűszerek	-	-	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>114</b>	<b>8,4</b>	<b>3,6</b>	<b>10,6</b>