

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	-
Összesen: 585	585	15	54,5	4,75

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	-	-	-	-
Összesen:	631,4	23,95	52,3	9,2

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
Összesen:	388	40,9	16,5	10

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	-	-	-	-
Összesen:	392	41,7	15,69	19,2

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	-	-	-	-
Összesen:	114	8,4	3,6	10,6