

# Bevezető napok reggeli és tízórai mintái

1000-1200 kcal/nap

## Reggelik

### Paradicsom saláta

	kcal	feh.	zsír	szénh.
10 dkg paradicsom	22	1	-	4
10 dkg mozzarella sajt	223	19	16	0,8
Mentalevél	-	-	-	-
Majoránna	-	-	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>245</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>4,8</b>

### Tojás omlett

	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
Petrezselyem zöld	-	-	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>259,4</b>	<b>23,95</b>	<b>12,3</b>	<b>9,2</b>

### Tojássaláta

	kcal	feh.	zsír	szénh.
2 db tojás	136	10,8	9,6	0,6
2 dl kefir	130	7	7,2	9,2
10 dkg brokkoli	24	3,3	-	2
<b>Összesen:</b>	<b>290</b>	<b>21,1</b>	<b>16,8</b>	<b>11,8</b>

### Almás müzli

	kcal	feh.	zsír	szénh.
8 dkg alma	24	-	-	5,6
1 dl joghurt	65	3	3	5
1 dkg zabpehely	39	1,4	1,75	6,4
Stevia	-	-	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>128</b>	<b>4,4</b>	<b>4,75</b>	<b>17</b>

### Joghurtos alma

	kcal	feh.	zsír	szénh.
8 dkg alma	24	-	-	5,6
10 dkg túró	80	14	1	4
1 dl natúr joghurt	65	3,5	3,6	4,6
Citromhéj	-	-	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>169</b>	<b>17,5</b>	<b>4,6</b>	<b>14,2</b>

## Tízórai és uzsonna minták

### Szezámagos répa

	kcal	feh.	zsír	szénh.
10 dkg répa	40	1	-	8
1 dkg szezámag	64	2,6	5,5	0,9
0,1 dl olíva olaj	92,6	-	10	-
<b>Összesen:</b>	<b>196,6</b>	<b>3,6</b>	<b>15,5</b>	<b>8,9</b>

### Mandulás répa

	kcal	feh.	zsír	szénh.
10 dkg répa (nyersen)	35	1	-	8
2 dkg mandula	131,4	5,6	10,4	1,4
0,1 dl olíva olaj	92,6	-	10	-
<b>Összesen:</b>	<b>259</b>	<b>6,6</b>	<b>20,4</b>	<b>9,4</b>

### Grillezett padlizsán sajttal

	kcal	feh.	zsír	szénh.
20 dkg padlizsán	54	2,6	-	10
5 dkg sajt	109	15,25	4,5	1
Fűszerek ízlés szerint	-	-	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>163</b>	<b>17,85</b>	<b>4,5</b>	<b>11</b>

### Joghurtos brokkoli

	kcal	feh.	zsír	szénh.
2dl joghurt	130	7	7,2	9,2
10dkg brokkoli	24	3,3	-	2
3 dkg metélőhagyma	11,7	0,3	-	2,4
Bors	-	-	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>165,7</b>	<b>10,6</b>	<b>7,2</b>	<b>13,6</b>

### Töltött paradicsom

	kcal	feh.	zsír	szénh.
15 dkg paradicsom	33	1,5	-	6
10 dkg sovány túró	78	14,1	0,5	3,8
1dl kefir	65	3,5	3,6	4,6
Fűszer, paprika, kevés só	-	-	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>176</b>	<b>19,1</b>	<b>4,1</b>	<b>14,4</b>

### Joghurtos gabona

	kcal	feh.	zsír	szénh.
2 dl natúr joghurt:	130	7	7,2	9,2
1 evőkanál Perfect Base	29	0,85	0,2	6,3
<b>Összesen:</b>	<b>159</b>	<b>7,85</b>	<b>7,4</b>	<b>15,5</b>

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