

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	-	-	-	-
Összesen:	245	20	16	4,8

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	-	-	-	-
Összesen:	259,4	23,95	12,3	9,2

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
Összesen:	290	21,1	16,8	11,8

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	-	-	-	-
Összesen:	128	4,4	4,75	17

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	-	-	-	-
Összesen:	169	17,5	4,6	14,2

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	-
Összesen:	196,6	3,6	15,5	8,9

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	-
Összesen:	259	6,6	20,4	9,4

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	-	-	-	-
Összesen:	163	17,85	4,5	11

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	-	-	-	-
Összesen:	165,7	10,6	7,2	13,6

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	-	-	-	-
Összesen:	176	19,1	4,1	14,4

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
Összesen:	159	7,85	7,4	15,5

Jó étvágyat és sok sikert kíván a Naturwell csapata!