

Bevezető (fehérje) napok módosítható alapmintája

	élelmiszer	helyettesítő	fehérje	zsír	szénhidrát	energia (kcal)
reggeli	1db főtt tojás, 1 ek. gabonaőrlemény citromos tea + stevia		7.5	6.6	0.3	85
			9.0	0.2	6.0	30
			-	-	-	-
tízórai	3dkg trappista, 10dkg nyers kígyóuborka		8.3	8.4	0.5	114
			1.0	0.1	1.7	12
ebéd	15dkg csirkemell, 10dkg mexikói zöldségköret 2 evőkanál olívaolaj		31.3	7.8	0.7	204
			3.5	0	9.8	56
			0	30	0	280
uzsonna	3dkg sajt 5dkg paradicsom 10dkg káposztalevél		8.3	8.4	0.5	114
			0.5	0	2.0	11
			1.6	0.2	5.7	31
vacsora	10dkg tofu, 1 kanál tejföl, ½ ek. gabonaőrlemény		10	5.0	0.5	86
			0.3	0.2	0.4	21
			0.4	0.1	2.7	14
<i>összesen:</i>			81.7 g	67.0 g	30.8 g	1058 kcal

Fő étkezésre: zöldségek (brokkoli, uborka, paradicsom, cukkini, saláta, stb.), hal, szardínia, csirkemell, tofu, tojás javasoltak.
ek = evőkanál

Sok sikert kíván a Naturwell csapata!

Tofu helyettesíthető azonos súlyú túróval, szardíniával, hallal, csirkével, hozzá retekkel. A tofu ízesíthető citromhéjjal vagy tejföllel. A csirkét lehet enni levesnek megfőzve, benne 10 dkg zöldséggel.

Az étkezéseknél 1 evőkanál olíva vagy tökmagolaj adható az ételhez. Így megmarad az alacsony szénhidrát tartalom, de emelkedik a kcal érték, amely fontos, hogy annyi legyen, amennyit az orvos személyre szabottan előír. 1 evőkanál (15g) olaj energiaértéke kb. 130 kcal.

A folyadékbevitel 30 kg-onként 1 liter legyen! Szűrt víz legjobb, ha ilyennel még nem rendelkezik, ásványvíz használható, 2 hetente cserélve a márkákat.

A 3 vagy 4 nap bevezető nap után naponta 10g-mal kell növelni a szénhidrátot addig az értékig, amíg a tesztcsík (stix) halványlila színűre nem áll be. Ez az érték személytől függően változik, hölgyeknél általában 30-50g körüli, férfiaknál több. Nagyobb testsúly esetén ennél is több lehet.

Példák a módosításra:

4. nap: 2dl tejjel megnövelni a fehérjenap étrendet (30g szénhidrát/naphoz)
5. nap: még 5dkg paradicsom és 15 dkg cukkini (sütve, vagy párolva) (40g szénhidrát/naphoz)
6. nap: további egy tojás és 1dl joghurt (50g szénhidrát/naphoz)
7. nap: további 15dkg alma (60g szénhidrát/naphoz)
8. nap: mint a bevezető napok étrendje (30g szénhidrát/naphoz)
9. nap: további 10dkg répa, 2dkg mandula (70g szénhidrát/naphoz)
10. nap: további 2dl joghurt (80g szénhidrát/naphoz)
11. nap: további 5dkg sajt és 15 dkg padlizsán (90g szénhidrát/naphoz)
12. nap: további 3dkg metélőhagyma és 15dkg lila káposzta (100g szénhidrát/naphoz)

A teljesértékű gabona granulátumból az orvos által javasolt mennyiségek hozzákeverhetők az ételhez, de szénhidrát tartalmuk beszámítandó!

Sok sikert kíván a Naturwell csapata!