

Bevezető napok vacsora mintái

1000-1200 kcal/nap

Joghurtos kelbimbó

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

Joghurtos uborka

	kcal	feh.	zsír	szénh.
1 dl joghurt	65	3,5	3,6	4,6
15 dkg uborka	16,5	1,5	-	3
1 dkg fokhagyma	13,5	0,7	-	2,6
Kapor	-	-	-	-
Összesen:	95	5,7	3,6	10,2

Zöldség saláta

	kcal	feh.	zsír	szénh.
10 dkg uborka	11	1	-	2
10 dkg paprika	20	1	-	3
1 dkg szezámag	64	2,6	5,5	0,9
Összesen:	95	4,6	5,5	5,9

Tükörtojás cukkínivel

	kcal	feh.	zsír	szénh.
1 db tojás	66	5,4	4,8	-
10 dkg cukkini	30	1	-	5
Kevés só, bors	-	-	-	-
Összesen:	96	6,4	4,8	5

Töltött karalábé

	kcal	feh.	zsír	szénh.
10 dkg karalábé	40	2	-	7
1 db tojás	66	5,4	4,8	-
5 dkg s répa	20	0,5	-	4
Petrezselyem, só, majoránna	-	-	-	-
Összesen:	126	7,9	4,8	11

Jó étvágyat és sok sikert kíván a Naturwell csapata!