

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!