

Fogyókúra napok reggeli és tízórai mintái

Reggelik

Gyümölcsös müzli

	kcal	feh.	zsír	szénh.
2 evőkanál Perfect Base	58	1,9	0,4	12,5
10 dkg alma (reszelve)	30	-	-	7
10 dkg narancs	40	1	1	8
1 dl joghurt	65	3	3	5
Stevia (csipetnyi)	-	-	-	-
Összesen:	193	5,9	4,4	32,5

Túrós müzli

	kcal	feh.	zsír	szénh.
5 dkg kivi	25	0,5	0,5	5,5
10 dkg narancs	40	1	1	8
2 evőkanál Perfect Base	58	1,9	0,4	12,5
10 dkg sovány túró	78	14,1	0,5	3,8
1 dl tej	50	3	1	5
Stevia	-	-	-	-
Összesen:	251	20,5	3,4	34,8

Zöldséges túrókrém

	kcal	feh.	zsír	szénh.
10 dkg sovány túró	80	14,1	0,5	3,8
2 dl kefir	130	7	7,2	9,2
10 dkg uborka	11	1	-	8
Petrezselyem zöld	-	-	-	-
Összesen:	219	22,1	7,7	21

Narancsos amaránt

	kcal	feh.	zsír	szénh.
10dkg narancs	40	-	1	8,5
1 evőkanál amaránt örlemény	29	1	0,5	5,3
2 dl joghurt	130	7	7,2	9,2
Összesen:	199	8	8,7	23

Joghurtos alma

	kcal	feh.	zsír	szénh.
15 dkg alma	45	-	-	10,5
10 dkg túró	80	14	1	4
1 dl natúr joghurt	65	3,5	3,6	4,6
Citromhéj	-	-	-	-
Összesen:	190	17,5	4,6	19,1

Mogyorós grapefruit

	kcal	feh.	zsír	szénh.
15 dkg grapefruit	52,5	-	3	10,5
2 dkg mogyoró	138,2	3,2	12,7	1,7
2 dl joghurt	130	7	7,2	9,2
Citromhéj	-	-	-	-
Összesen:	320,7	10,2	22,9	21,4

Túrókrémes körte

	kcal	feh.	zsír	szénh.
20 dkg körte	100	-	-	24
10 dkg túró	143	16	7	4
1 dl kefir	65	3,5	3,6	4,6
Fahéj, méz vagy stevia	-	-	-	-
Összesen:	308	19,5	10,6	32,6

Banánturmix

	kcal	feh.	zsír	szénh.
5 dkg banán	52,5	0,5	-	12
0,5 dl joghurt	32,5	1,75	1,8	2,3
2 dl tej	100	6,8	3	10,6
Citromlé	-	-	-	-
Stevia, méz vagy fahéj	-	-	-	-
Összesen:	185	9,05	4,8	24,9

Barackturmix

	kcal	feh.	zsír	szénh.
10 dkg barack	41	0,7	-	9
1 dl joghurt	65	3,5	3,6	4,6
2 dl tej	100	6,8	3	10,6
Stevia, méz vagy fahéj	-	-	-	-
Összesen:	206	11	6,6	24,2

Mandulás zabpelyhes kefir

	kcal	feh.	zsír	szénh.
5 dkg búzakorpa	161	7,5	27,5	25,5
5 dkg mandula	313,5	14	26	3,5
2 dl natúr joghurt	130	7	7,2	9,2
Összesen:	604,5	28,5	60,7	38,2

Paradicsom saláta

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

Tízórai és uzsonna minták

Tavaszi saláta

	kcal	feh.	zsír	szénh.
10dkg fejes saláta	20	1	-	2
5 dkg uborka	5	0,5	-	1
5 dkg sárgarépa	20	0,5	-	4
5 dkg karalábé	20	1	-	3,5
5 dkg paradicsom	10	0,5	-	2
2 dkg újhagyma	8	0,2	-	1,6
1 dl joghurt	65	3	3	5
Összesen:	148	6,7	3	19,1

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

Zöldséges vitaminaláta

	kcal	feh.	zsír	szénh.
10 dkg fejes saláta	20	1	-	2
5 dkg uborka	5	0,5	-	1
3 dkg paprika	10	0,5	-	1,5
5 dkg paradicsom	10	0,5	-	2
3 dkg póréhagyma	12	0,6	-	1,8
1 db tojás	70	5	5	-
1 dl kefir	65	3	3	5
Összesen:	192	11,1	8	13,3

Zöldséges almasaláta

	kcal	feh.	zsír	szénh.
15 dkg s. répa	60	1,5	-	12
5 dkg zeller	15	0,5	-	2,5
5 dkg alma	15	-	-	3,5
2 dkg dió	130	3,8	11,4	2,4
Citromlé	-	-	-	-
Összesen:	220	5,8	11,4	20,4

Cékla saláta répával

	kcal	feh.	zsír	szénh.
15 dkg cékla	45	1,5	-	9
15 dkg s. répa	60	1,5	-	12
0,1 dl olíva olaj	92,6	-	10	-
Összesen:	197,6	3	10	21

Joghurtos sóskasaláta

	kcal	feh.	zsír	szénh.
20 dkg sóska	46	4	-	2
2 dl joghurt	130	7	7,2	9,2
3 dkg túró	42,9	4,8	2,1	1,2
Bors, kevés só	-	-	-	-
Összesen:	218	15,8	9,3	12,4

Gyümölcsös saláta

	kcal	feh.	zsír	szénh.
15 dkg alma	45	-	-	10,5
15 dkg ananász	76,5	-	-	18
3 dkg dió	196,6	5,7	17,1	3,6
Citrom leve	-	-	-	-
Összesen:	278,1	5,7	17,1	32,1

Tojásos zöldségsaláta

	kcal	feh.	zsír	szénh.
10 dkg burgonya	92	2,5	-	20
5 dkg zeller	14,5	0,7	-	2,5
5 dkg sárgarépa	17,5	0,5	-	4
5 dkg csemege uborka	7	0,3	0,05	1,3
1 db tojás	66	5,4	4,8	-
1 dl kefir	65	3,5	3,6	4,6
Petrezselyem zöld	-	-	-	-
Összesen:	262	12,9	8,45	32,4

Zellersaláta:

	kcal	feh.	zsír	szénh.
15 zeller	45	1,5	-	7,5
15 dkg alma	45	-	-	10,5
1 dl joghurt	65	3	3	5
Petrezselyem zöld	-	-	-	-
Összesen:	155	4,5	3	23

Jó étvágyat és sok sikert kíván a Naturwell csapata!