

Fogyókúra napok vacsora mintái

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

Zöldségsaláta

	kcal	feh.	zsír	szénh.
10 dkg paprika	20	1	-	3
10 dkg paradicsom	22	1	-	4
10 dkg káposzta	31	2	-	6
3 dkg hagyma	11,7	0,3	-	2,4
só, bors	-	-	-	-
Összesen:	84	4,3	0	15,4

Almás lilakáposzta

	kcal	feh.	zsír	szénh.
10dkg alma	30	-	-	7
20dkg lilakáposzta	62	4	-	12
2 dkg vöröshagyma	7,8	0,2	-	4
citromlé	-	-	-	-
bors	-	-	-	-
Összesen:	99,8	4,2	-	23

Gyümölcsös tonhal

	kcal	feh.	zsír	szénh.
10 dkg alma	30	-	-	7
10 dkg narancs	40	-	1	8,5
15 dkg tonhal	363	32,25	8,25	-
Gyömbér, citromlé, só, borsmenta	-	-	-	-
Összesen:	433	32,25	9,25	15,5

Grillezett cukkini sajttal

	kcal	feh.	zsír	szénh.
15 dkg cukkini	45	1,5	-	7,5
5 dkg sajt	109	15,25	4,5	1
Fűszerek	-	-	-	-
Összesen:	154	16,75	4,5	8,5

Jó étvágyat és sok sikert kíván a Naturwell csapata!