

## Fogyókúra napok vacsora mintái

### Paradicsom saláta

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

### Zöldségsaláta

	<b>kcal</b>	<b>feh.</b>	<b>zsír</b>	<b>szénh.</b>
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	-	-	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>84</b>	<b>4,3</b>	<b>0</b>	<b>15,4</b>

### Almás lilakáposzta

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

### Gyümölcsös tonhal

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

### Grillezett cukkini sajttal

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

Jó étvágyat és sok sikert kíván a Naturwell csapata!