

Üdvözöllek!

Ez az étrend azért készült, hogy ne kelljen minden nap azon gondolkodnod, mit egyél.

Egy egyszerű, követhető rendszer, amit a saját célodhoz tudsz igazítani az ingyenes útmutató alapján.

Nem kell tökéletesen csinálnod.

A lényeg, hogy legyen egy irány, amit tartani tudsz hosszú távon.

Mint már említettem, ebben segíteni tud neked a kalóriabázis nevű applikáció, amiben tudod követni hogy mit eszel egy nap, és a te kalória igényed szerint kell az adagokat beállítani, amit ki tudsz számolni az ingyenes anyagban leírtak alapján.

Hiszen mindenkinek más a szükséglete, és mások a céljai.

Fontos, hogy beállíts egy napi kalória keretet és emellett nagyon figyelj a magas fehérje bevitelre, amit szintén súlyod és célod szerint kell beállítani.

Az étrendben 3 fő étkezés szerepel, tízórai és uzsonnára ajánlott gyümölcs, illetve magvak fogyasztása, jó alternatívák lehetnek a fehérje szeletek, illetve az ingyenes anyagban említett egészségesebb édességek is.

Viszont főként 3-4 szeri étkezés javasolt, fő étkezések között 4-5 óra eltérés ajánlott.

Az étrend kb. 1100–1500 kcal közötti, amit a saját célodhoz igazíthatsz.

Ne felejtse el a 80-20%-os szabályt sem, néha nyugodtan belefér egy csoki, csak számold bele a keretedbe.

Viszont lesznek olyan napok amikor nem tudod tartani, akkor se keseredj el, másnap ott folytatd, ahol abbahagytad!

Sok sikert hozzá!

1. hét

Hétfő:

(Kb. 1100 kcal)

Reggeli: Fehérjés zabkása(kb.200g)

Ebéd: Rakott cukkini csirkével (kb. 250-300g)

Vacsora: Sült csirkemell(kb.100g) salátával

Kedd:

Reggeli: Magvas kenyér(60-70g), 4 szelet csirkemell sonka, light mozzarella(kb.35-40g)

Ebéd: Rakott cukkini csirkemellel(kb.250-300g)

Vacsora: Kőrözött cottage cheeseből,2db lapkenyér, zöldségek

Szerda:

Reggeli: Fehérjés zabkása(kb.200g)

Ebéd: Krumplifőzelék csirkefasírttal

Vacsora: Rántotta mozzarella sajttal (2db tojás, 50g light mozzarella), zöldség

Csütörtök:

Reggeli: Pirított magvas kenyér(60-70g) tojáskrémmel, zöldséggel

Ebéd: Krumplifőzelék csirkefasírttal

Vacsora: Tonhal vegyes salátával

Péntek:

Reggeli: Rizskása fehérjével

Ebéd: Gyros tál, sütőben sült krumplival

Vacsora: Cukkini tócsni fokhagymás mártogatóssal

Szombat:

Reggeli: Tojásos zöldséges torilla

Ebéd: Sajtos tejfölös csirkemell zöldséges rizzsel

Vacsora: Kőrözött cottage cheeseből,2db lapkenyér, zöldségek

Vasárnap:

Reggeli: Tükörtojás magvas pirítóssal, zöldségekkel

Ebéd: Sajtos tejfölös csirkemell zöldséges rizzsel

Vacsora: Pizza(2 szelet)

2. hét

Hétfő:

Reggeli: Tojásos tortilla zöldségekkel

Ebéd: Rizses hús

Vacsora: Görög saláta, csirkemell sonkával

Kedd:

Reggeli: Granola (Pl: Dm Schoko Crunchy) növényi tejjel

Ebéd: Rizses hús

Vacsora: Sült csirkemell (kb.100g) salátával

Szerda:

Reggeli: Fehérjés zabkása

Ebéd: Csirkepaprikás

Vacsora: Pirított magvas kenyér (kb 60-70g) tojásos avokádó krémmel

Csütörtök:

Reggeli: Kornspitz kifli kevés vajjal, sonkával(kb.50-60g), zöldségekkel

Ebéd: Csirkepaprikás

Vacsora: Saláta mix tonhállal vagy sült csirkemellel

Péntek:

Reggeli: Hamis tejbegríz

Ebéd: Darált hússal töltött cukkini

Vacsora: Magvas pirítós(kb 50g) tojáskrémme

Szombat:

Reggeli: Rizskása fehérjével

Ebéd: Darált hússal töltött cukkini

Vacsora: Magvas pirítós(kb 50g) tojáskrémme

Vasárnap:

Reggeli: Tükörtojás magvas pirítóssal, zöldségekkel

Ebéd: Tépelt húsos szendvics

Vacsora: Cukkinis tócsni, mártogatóssal

3. hét

Hétfő:

Reggeli: Hamis tejbegríz

Ebéd: Gyros tál, sütőben sült krumplival

Vacsora: Rántotta(2db tojás) light mozzarellával(kb.50g), zöldségekkel

Kedd:

Reggeli: Almás fahéjas palacsinta

Ebéd: Gyros tál, sütőben sült krumplival

Vacsora: Magvas pirítós tojásos avokádó krémmel

Szerda:

Reggeli: Almás fahéjas palacsinta

Ebéd: Zöldborsó főzelék, csirke fasírttal

Vacsora: Magvas pirítós tojásos avokádó krémmel

Csütörtök:

Reggeli: Körözöttes kornspitz kifli

Ebéd: Zöldborsó főzelék, csirke fasírttal

Vacsora: Magvas pirítós tojásos avokádó krémmel

Péntek:

Reggeli: Túrós palacsinta

Ebéd: Csirkés zöldséges burgonya összesütve

Vacsora: Sült csirkemell(kb.100g) salátával

Szombat:

Reggeli: Granola növényi tejjel

Ebéd: Csirkés zöldséges burgonya összesütve

Vacsora: Kenyérmentes melegszendvics

Vasárnap:

Reggeli: Felhő lángos

Ebéd: Húsos raguval töltött édesburgonya

Vacsora: Cézár sal



4. hét

Hétfő:

Reggeli: Fehérjés tejberizs

Ebéd: Cukkini fasírt karfiol rizzsel

Vacsora: Sonka(kb.50g), főtt tojás, light mozzarella, lapkenyér, zöldségek

Kedd:

Reggeli: Tojás rántotta (2-3db tojás), zöldségekkel

Ebéd: Cukkinis-csirkés fasírt karfiol rizzsel

Vacsora: Meleg szendvics magvas kenyérből, 2-3 szelet sonkával, light sajttal és kukoricával

Szerda:

Reggeli: Tojásos tortilla

Ebéd: Fitt rakott krumpli

Vacsora: Sajtos répás cukkini tócsni, mártogatóssal

Csütörtök:

Reggeli: Virslis tekercs

Ebéd: Fit rakott krumpli

Vacsora: Sült csirkemell(kb.100g) salátával

Péntek:

Reggeli: Raffaellos chia puding

Ebéd: Rakott karfiol

Vacsora: Csirkemelles szendvics

Szombat:

Reggeli: Tükörtojás magvas pirítóssal, zöldségekkel

Ebéd: Rakott karfiol

Vacsora: Pizza

Vasárnap:

Reggeli: Amerikai palacsinta

Ebéd: Tépelt húsos szendvics

Vacsora: Cézár saláta