

REGGELIK: 250 kcal, 28 gramm szénhidrát

1. Virslis-sonkás quesadilla
2. Fetás kapribogyós tonhalkrém
3. Sajtos kifli zöldségekkel
4. Tojáskrémés sajtos kifli, paradicsommal
5. Csirkesonkás- trappistás melegszendvics
6. Sajtos túrókrémés szendvics
7. Főtt tojásos sajtos zsemle, zöldséggel
8. Almás sajtos melegszendvics
9. Sonkás sajtos quesadilla
10. Tonhalas cottage cheese-s wrap

TÍZÓRAIK: 150 kcal, 20 g szénhidrát

1. Almás fahéjas gyümölcsjoghurt
2. Körtés joghurtos desszert
3. Almás túrópuding
4. Almás sajtos zabkeksz
5. Almás túrós kakaós kekszgolyók
6. Mikrós süti
7. Banános túrós mikrós
8. Étcsokis málnás joghurt
9. Kókuszos zabkeksz túróval töltve
10. Almás sajtos rudak

EBÉDEK: 450 kcal, 40 g szénhidrát

1. Csirkével és fetával töltött édesburgonya
2. Szerb rizseshús sajttal szórva
3. Cukkínis- tarhonyás húsos lecsó
4. Színes kuszkuszos csirkés egytálétel
5. Rántott csirkemell sajtkrémés édesburgonyapürével, ecetes ubival
6. Zabpelyhes rakott kel gombával
7. Holestein szelet cukkínis lecsóval és kenyérrel
8. Light cottage cheese-s bulgurral töltött gombafejek grill sajttal
9. Gyros pitában majonézes dresszingsel

UZSONNÁK 250 kcal 25 g szénhidrát

1. Mascarponeés tejberizs málnával
2. Szezámagos túrós pogik répahasábokkal
3. Réteges panna cotta
4. Sajt, sonka, szőlő, dió
5. Ricottás málnás palacsinta
6. Gesztenyés mascarponeés narancsos golyók
7. Fehércsokis kókuszos puding
8. Krémsajtos szőlőgolyók dióba forgatva
9. Light mozzarellagolyók koktélpáradicsommal és abonettel
10. Narancsos kókuszos puding

VACSORA: 300 kalória, 25 g szénhidrát

1. Avokádós sajtos Sali
2. Grill sajtos Sali
3. Sajtos tojasos avokádós Sali
4. Virslis sonkás Sali
5. Tonhalas Sali
6. Caprese
7. Fenyőmagos cottage cheese-s Sali
8. Kefires kukoricás Sali
9. Párizsis sajtos tortillatekercs
10. Szezámagos sonkás túrókrém abonettel