

REGGELIK: 250 kcal, 28 gramm szénhidrát

1. Sült csirkés reszelt sajtos quesadilla
2. Tojásos tonhalkrém zsemle, zöldségek
3. Humuszkrémes csirkés szendvics
4. Túrós pikáns tojáskrémel halmozott toast
5. Csípős fetás túrókrémes szendvics
6. Bazsalikomos-mozzarellás-olivás pirítós
7. Kiflikarikák mini mozzarellagolyóval, koktélpárlival
8. Light camembertes sonkás melegszendvics
9. Sonkás rántottás szendvics
10. Kókuszos málnás zabkása

TÍZÓRAIK: 150 kcal, 20 g szénhidrát

1. Szilvás fahéjas gyümölcsjoghurt
2. Szőlő, sajt
3. Sütőtökös fahéjas túrópuding
4. Abonettszendvics almával
5. Lekváros golyók
6. Körte sonkával
7. Sütőtökös zabkeksz
8. Humuszkrémes kenyér zöldpaprikával
9. Meggyes/gránátalmás csokipuding
10. Müzli+ gyümölcs

EBÉDEK: 450 kcal, 40 g szénhidrát

1. Görög csirkemell sült édesburgonya és céklahasákkal
2. Mustáros csirketokány csőbensült joghurtos zöldbabos rizzsel
3. Olasz téztsalátasaláta sült csirkével
4. Spenótos répás csirkés quinoa
5. Mustáros fetás csirkével töltött quesadilla paradicsommal
6. Fetás hamburger majonézzel és kechappal
7. Fekete erdei sonkába tekert csirkemell sütőtökös burgonyapürével
8. Vöröslencsefőzelék tojással
9. Tonhalas tejszínes aszalt paradicsomos tézta
10. Grillezett sajt gombás paradicsomos rizzsel

UZSONNÁK 250 kcal 25 g szénhidrát

1. Karfiolkeksz, körte
2. Kókuszos gyümölcsös túrós palacsinta
3. Tökös mákos puding
4. Banános golyók dióba forgatva
5. Hamlet, humuszkrém, sonka, sajt, paprika
6. Körtés mascarponés pohárkrém
7. Ricottás töltött alma diósórással, pudingöntettel
8. Tökös mákos muffin citromos joghurttal
9. Light sajt, abonett, virsli, paradicsom
10. Kekszes málnás mascarponés

VACSORÁK: 300 kalória, 25 g szénhidrát

1. Sült csirkés sült céklás fetás Sali pirítóssal
2. Grill sajtos Sali
3. Shaksuka
4. Mustáros tejszínes csirkesali
5. Tonhalas fetás olívás sali
6. Virslis/szalámis sajtos pizza
7. Székelykáposzta 2 abonettel
8. Uborkahasábok cottage cheese-zel és humuszkrémmel
9. Sajtos sonkás lecsó
10. Szezámagos cottage cheese-s sonkás krém kaliforniai paprikával, Hamlettel