

**REGGELIK:** 250 kcal, 28 gramm szénhidrát

1. Sajtos zöldséges quesaila/wrap
2. Főtt tojásos füstölt lazacos kifli
3. Fűszeres babpástétommal kent sajtos kenyér
4. Zöldséges-túrós tojáskrémés szendvics
5. Olívás túrókrémés szendvics vajretekkel
6. Sajtos tükörtőjásos szendvics
7. Sajtos humuszkremés szendvics
8. Diós cottage cheese-s kenyér
9. Sárgarépás lenmagos túrókrémés szendvics
10. Gombakremés melegszendvics
11. Körtés sajtos quesadilla
12. Parmezános tonhalas szendvics
13. Sajtos cukkinikrém
14. Málnás chiamagos zabkása

**TÍZÓRAIK:** 150 kcal, 20 g szénhidrát

1. Mandarinos kókuszos puding
2. Banános diós joghurt
3. Ananászos kókuszos puding
4. Zabos málnás csokikrém
5. Szőlő, sajt
6. Abonettszendvics körtével
7. Meggyes gesztenyés golyók
8. 1 kis narancs + 20 g hozzáadott cukortól mentes kakaós mogyorós Cerbona
9. Kekszes pohárkrém
10. Csokis meggyes pohárkrém
11. Répás sajtos rudak, alma
12. Hamlet humusszal, lazaccal, koktélpáradicsommal
13. Áfonyás mákos joghurt

**EBÉDEK:** 450 kcal, 40 g szénhidrát

1. Mozzarella aszaltparadicsomos tortilla
2. Borsófőzelék tonhalfasírttal
3. Mustáros halfilé francia rakott burgonyával
4. Zöldbabos-gombás tésztasaláta
5. Sovány sajtos cukkinifőzelék zöldségfelfújttal
6. Brokkolis felfújt rizzsel és sovány sajttal
7. Grill light camembert cukkinis spagettivel
8. Fűszeres túróval töltött gombafejek zöldségröszttel
9. Gombapaprikás túrós csuszával
10. Spenótfőzelék bundáskenyérrel
11. Ananászos tökehalfilé párolt rizzsel
12. Sütőben sült halfilé céklával és édesburgonyával, hamis tartásmártással
13. Póréz parmezános csőbensült rizs cukkinis túrófasírttal
14. Zöldséges pizza

**UZSONNÁK 250 kcal 25 g szénhidrát**

1. Almás diós túrós palacsinta
2. Körtés ricottás palacsinta
3. Kekszes málnás mákos puding
4. Gyümölcsös golyók mogyoróba forgatva
5. Lenmagos túrós pogik almával
6. Narancsos kekszes mascarponés
7. Sajtos, tojásos szendvics
8. Hamlet, humuszos tonhalkrém paradicsom
9. Mandarinos pohárkrém
10. Körte, sajt, mandula
11. Kókuszos zabkeksz
12. Szőlős diós kekszes pohárkrém
13. Áfonyás panna cotta
14. Töltött sült körte

**VACSORA: 300 kalória, 25 g szénhidrát**

1. Olívabogyós füstölt lazacos saláta
2. Sajtos lecsó kenyérrel
3. Cottage cheese-el töltött gombafejek párolt spenóttal
4. Céklás narancsos saláta
5. Grill sajt aszalt paradicsomos salátával és pirítóssal
6. Lencsesaláta főtt tojással
7. Túrós karfiolsaláta
8. Tonhalas saláta
9. Chiamaggal dúsított paradicsomos pizza
10. Brokkolikrémleves reszelt sajttal
11. Vöröslencsés saláta
12. Spenótos ricottás tojásfehérje rántotta
13. Édesburgonyás fetás tonhalsaláta
14. Póréhagymás túróval töltött kaliforniai paprika