

## Reggelik:

1. Virslis-sajtos melegszendvics
2. Görög joghurtos light majonézes tonhalkrém
3. Mozzarellás quesadilla
4. Tojásos tortilla extrán
5. Lenmagos cukkinikrémes sonkás szendvics
6. Tonhalas lepény
7. Paradicsomos karottakrémes szendvics
8. Teljes kiőrlésű tortillatekercs
9. Sajtos-húsos melegszendvicskrémes kenyér
10. Sajtkrémes uborkás túrókrémes szendvics

TÍZÓRAIK: 150 kcal, 20 g szénhidrát

1. Szilvás fahéjas gyümölcsjoghurt
2. Sárgabarackos joghurtos desszert
3. Piros bogyós túrópuding
4. Almás zabtallér mogyorókrémmel
5. Szilvás tejszínes puding
6. Mogyorókrémes málnás joghurt
7. Sárgadinnye+sonka
8. Görögdinnye+feta sajt
9. 1 kis barack/2 kis szilva + 20 g hozzáadott cukortól mentes kakaós mogyorós Cerbona
10. Chiamagos csokis puding

EBÉDEK: 450 kcal, 40 g szénhidrát

1. Sajtos-tojásos-sonkás tészta
2. Joghurtos tésztasaláta
3. Csőben sült kukoricás csirke bulgurral
4. Édesburgonyás zelleres pulykabrassói
5. Kókusztejszínes csirkés cukkinis egytál
6. Mustáros savanyú uborkás csirkés egytál
7. Grillsajt fűszeres joghurttal és kölestabulével
8. Cukkínifőzelék tonhalfasírttal
9. Mustáros halfilé paradicsomos sajtos rakott burgonyával
10. Tonhalas fetás paradicsomos kuszkus

UZSONNÁK 250 kcal 25 g szénhidrát

1. Sajttortás tejberizs málnával
2. Áfonyás joghurtos süti
3. Málnás smoothie: Edzés előtt vagy után ideális
4. Túrós kakaós zabos kása
5. Erdei gyümölcsös kókuszos kekszes túrókrém

6. Könnyű túrógombóc
7. Caprese saláta
8. Snidlinges sajtkrémés szendvics
9. Sonkás zabmuffin
10. Szezámagos zabpelyhes puffancs

VACSORA: 300 kalória, 25 g szénhidrát

1. Sajtós lecsó kenyérrel
2. Grill sajtós friss salátával
3. Kuskuszsaláta sült csirkecombbal
4. Paradicsomos-mozzarellás saláta
5. Tonhalas répasaláta
6. Sült csirkés tésztasaláta
7. Hideg franciasaláta sült csirkével
  
8. Padlizsánsaláta sült csirkével/hallal
  
9. Sárgadinnyés rukkolasaláta
  
10. Reform orosz hússaláta