



Étkezési Terv



HÉTFŐ

Reggeli

Zabkása mandulatejjel,
chia maggal és bogyós
gyümölcsökkel

Tízórai

1 marék dió + 1 alma

Ebéd

Grillezett csirkemell
bulgurral és párolt
brokkolival

Uzsonna

Natúr görög joghurt dióval
és mézzel

Vacsora

Tonhalsaláta
(salátakeverék, tonhal,
paradicsom, uborka,
olívaolaj)

KEDD

Reggeli

Teljes kiőrlésű pirítós
avokádókrémrel és főtt
tojással

Tízórai

Mandulatejes smoothie
(banán, spenót,
fehérjepor, lenmag)

Ebéd

Lazac sült
édesburgonyával és
rukkolás salátával

Uzsonna

1 szelet étcsoki (70%
felett) + pár szem
mandula

Vacsora

Zöldségleves teljes
kiőrlésű pirítóssal

SZERDA

Reggeli

Omlett zöldségekkel és
fetasajttal

Tízórai

1 marék kesudió + 1 körte

Ebéd

Párolt pulykamell barna
rízzsel és párolt
sárgarépával

Uzsonna

Kókusztejes chia puding
bogyós gyümölcsökkel

Vacsora

Grillezett padlizsán
humusszal és friss
salátával



Jegyzet

Ez a 3 napos egészséges étkezési terv támogatja a fogyást és az energiaszinted növelését. Az ételek kiegyensúlyozottak, könnyen elkészíthetők, és segítenek, hogy az infraedzéseid még hatékonyabbak legyenek.

 **Tipp:** Igyál sok vizet (napi 2-3 liter), fogyassz zöld teát vagy citromos vizet az anyagcseréd serkentéséhez!



Bevásárló Lista



Fehérjeforrások

- Csirkemell
- ✓ Pulykamell
- ✓ Lazac
- ✓ Tonhal (konzerv, vízben)
- ✓ Tojás
- ✓ Görög joghurt (natúr)
- ✓ Fehérjepor (opcionális)

Zöldségek & Gyümölcsök

- ✓ Brokkoli
- ✓ Uborka
- ✓ Paradicsom
- ✓ Rukkola
- ✓ Spenót
- ✓ Sárgarépa
- ✓ Padlizsán
- ✓ Avokádó
- ✓ Bogyós gyümölcsök (málna, áfonya, eper)
- ✓ Banán
- ✓ Alma
- ✓ Körte
- ✓ Citrom

Teljes értékű szénhidrátok

- ✓ Bulgur
- ✓ Barna rizs
- ✓ Édesburgonya
- ✓ Teljes kiőrlésű kenyér vagy piritós
- ✓ Zabpehely

Egészséges zsiradékok

- ✓ Olívaolaj
- ✓ Mandula
- ✓ Dió
- ✓ Kesudió
- ✓ Chia mag
- ✓ Lenmag
- ✓ Étcsokoládé (70% felett)
- ✓ Kókusztej
- ✓ Mandulatej

Fűszerek és egyéb

- ✓ Himalája só / tengeri só
- ✓ Bors
- ✓ Méz
- ✓ Humusz
- ✓ Fetasajt



Ez a terv könnyen követhető, finom,
és segít a céljaid elérésében!

