

3 napos fogyókúra mintaétrend nőknek

	1. nap	2. nap	3. nap
Reggeli	caprese szendvics (299 kcal; 15g zs; 30g ch; 15g feh) • 50g friss mozzarella sajt • 1 db közepes paradicsom • 1 sz (70g) tk kenyér (pl: lipóti teljeskiőrlésű búzakenyér)	csokis zabpuding meggyel (281 kcal; 11g zs; 35g ch; 10g feh) • 30g zabpehelyliszt • 1 dl tej • 1 dl víz • vanília aroma • 50g meggy • édesítő, fahéj ízlés szerint • 1 tk holland kakaópor A zablisztet a tejjel és vízzel felfőzöm. Belekeverem a kakaóport, kevés édesítőszerrel ha kell és a vaníliát. Majd meggyel tálalom.	tükörtojás pirítóssal (307 kcal; 13g zs; 34g ch; 25g feh) • 2 tojás • 1 kis szelet (50g) teljes kiőrlésű kenyér • 1 közepes paradicsom
Tízórai	alma+korpovit keksz (83 kcal; 3g zs; 11g ch; 4g feh) • 2 db korpovit keksz (zöld csomagolásos!!) • 50g alma felszeletelve • 2 csapott ek görög joghurt • fahéj A kekszet megkenem joghurttal, felkarikázott almát teszek rá, megszórom fahéjjal.	finn crisp krémsajttal (93 kcal; 5g zs; 9g ch; 3g feh) • 2 db finn crisp • 2 csapott ek philadelphia krémsajt • fejes saláta levelek • oregánó, bazsalikom, zöldfűszerek A kekszet megkenem krémsajttal, fűszerekkel bolondítom	őszibarackos túrókrém (117 kcal; 4g zs; 9g ch; 13g feh) • 60g félzsíros túró • 70g őszibarack felkockázva (fél db)
Ebéd	köles rizottó makrélával, olíwabogyóval, uborkával, aszalt paradicsommal (495 kcal; 20g zs; 47g ch; 22g feh) • 50g köles • 1 ek olaj • 0,5 konzerv makréla • 4-5 szem olajbogyó	töltött cukkini (501 kcal; 17 zs; 48g ch; 40g feh) • 200g cukkini • pici vöröshagyma igény szerint • 100g darált csirkecomb • 50g bulgur • 1 ek olaj • 50g lm mozzarella	tonhalas tészta cukkinivel, olajbogyóval (489 kcal; 22g zs; 46g ch; 18g feh) • 50g durum tészta • 100g cukkini • 1 dl paradicsompüré • 1 ek sűrített paradicsom

	• 2 db aszalt paradicsom • 1 szál újhagyma • 100g uborka Az újhagymát felkarikázom és megfuttatom az olajon. Hozzáadom a kölest, a makrélát, aszalt paradicsomot, majd folyamatosan utántöltve vízben megpárolom. Sózom, rozmaringozom. Egy gerezd fokhagymát is reszelek bele, majd ha kész belekarikázom az olajbogyókat, és az uborkát.	Egy közepes cukkinit félbevágok, kivágom a magjait, és a hússal együtt megpárolom. A bulgurt a húsos, cukkinis mixre teszem, felöntöm vízzel és készre főzöm. Fűszerezem sóval, olasz mixszel, majd visszatöltöm a cukkini hajókba és a tetejére mozzarella szeletek helyezek.	• 1 lecsepegtetett tonhalkonzerv • 4-5 szem olívbogyó A tésztát bő sós vízben megfőzöm. A tisztított, felkarikázott cukkinit a paradicsompürében elkezdem főzni, vizet és sűrített paradicsomot adok hozzá. Beleteszem a jól lecsepegtetett tonhalfilét, sózom, oregánóval ízesítem, majd felkarikázott olajbogyót adok hozzá. A szószat a tésztára halmozva tálalom.
Uzsonna	körte kesuval (112 kcal; 4g zs, 12g ch, 6g feh) • 1 db közepes körte (150g) • 10g kesudió (4-5 db)	szőlő tökmaggal (101 kcal; 5g zs, 9g ch, 4g feh) • 1 kisebb fürt szőlő (50g) • 10g natúr tökmag	wasa kenyér hummusszal (107 kcal; 2g zs, 17g ch, 3g feh) • 1 db wasa kenyér • 1 ek hummusz • 3-4 karika uborka
Vacsora	kuszkuszsaláta (380 kcal; 9g zs; 39g ch; 12g feh) • 50g kuszkusz • 1 közepes paradicsom • 100g uborka • 30g olajbogyó • 50g mozzarella • 1 tk bazsalikompestzó vízzel hígítva A kuszkuszt leforrázom, lefedve duzzadni hagyom. A többi hozzávalót megtisztítom, felkockázom, összekeverem. Hozzáadom a kuszkuszt is és pesttós öntettel ízesítem.	Cézár tortilla (381 kcal; 14 g zs, 27g ch, 18g feh) • 1 db tk tortilla lap (aldi/lidl) • 1 tk majonéz • 1 ek görög joghurt • 60g csirkemellsonka • 1,5 sz (30g) gouda sajt) • 1 nagy marék jégсалáta A tortillát megkenem a majonézzel kikevert joghurttal, ráfektetem a sonka szeleteket és a sajtot. Ráhalmozom a salátát is, majd feltekerem.	kecskesajtos-pesttós szendvics (360 kcal; 18g zs; 31g ch; 4g feh) • 1 db kornspitz kifli (lipóti pékség) • 1 ek zöld pesttós • 30g kecskesajt • 1 közepes paradicsom