Laktóz és gluténmentes diétás étrend

Ha laktózérzékeny vagy nem kis fejtörést okozhat egy diétás ugyanakkor vitaminokban és ásványianyagokban teljes étrend összeállítása. A következő étrendet kifejezetten laktózmentes tápanyagforrásokból válogattunk, összesen napi 1600 kalória.

1. étkezés: Tükörtojás grill zöldségekkel hajdina kenyérrel

2 tojás, 1 paradicsom, 1 paprika, 50g cukkini, 5g kókuszzsír, tengeri só, 1 szelet teljeskőrlésű hajdinakenyér

317kcal, 17g fehérje, 16g zsír, 27g szénhidrát

2. étkezés: Szedres- szilvás túrókrém zabkeksszel

75g szeder, 75g szilva, 100g zsírszegény laktózmentes túró, 3 ek, lm. natúr joghurt, fahéj, eritrit, 1 db cukormentes zabkeksz *(GM)*

282kcal, 18g fehérje, 10g zsír, 31g szénhidrát

3. étkezés: Csirkés padlizsánragu

180g csirkemell, 200g padlizsán, 10g kókuszzsír, 35g száraz barnarizs vagy quinoa, 10 g vöröshagyma, 30 g zöldpaprika, 40 g paradicsom

478 kcal, 51g fehérje, 13g zsír, 39g szénhidrát

Edzés előtt: 1 banán

105kcal, 1g fehérje, 0g zsír, 27g szénhidrát

4. étkezés edzés után: 1 adag Iso Whey Zero + 20g zabpehely

169kcal, 24g fehérje, 2g zsír, 15 g szénhidrát

5. étkezés - Zöldfűszeres sült csirkemell párolt savanyú káposzta ágyon

150g csirkemell, 6g kókuszzsír, majoranna, oregano, fokhagyma, snidling, só, bors, 200g savanyú káposzta, 10g fehérbor, só, bors, kömény (a hús szaftjában párolni)

274kcal, 40g fehérje, 8g zsír, 9g szénhidrát

Összesen: 1625 kcal, 151g fehérje, 50g zsír, 147g szénhidrát

BioTechUSA™

Silye Gabriella