

1800 kcal étrend

Ez az étrend változatos és éhezésmentes fogyást biztosít. Alapvetően nagyjából 80 kg-s testsúlyhoz ajánlott diéta, szálkásítás céljából! A vitaminokról és ásványi anyagokról ne feledkezz meg a diéta idején sem. Alul olvashatod ajánlott vitamin csomagunkat is!



1. étkezés

- 60 g hajdina 1 főtt tojással, 50 g tonhallal (vizes konzerv), 1 nagyobb paradicsommal

354 kcal, 25 g fehérje, 8 g zsír, 47,5 g szénhidrát

2. étkezés

- 1 doboz 0%-os natúr joghurt, 30 g kesudió

228 kalória, 10,5 g fehérje, 16,5 g szénhidrát, 12,75 g zsír

3. étkezés

- 40 g csirkemell filé, 60 g barna rizs, 250 g vegyes zöldség (sárgarépa, karfiol, brokkoli), 20 g

lenmag olaj

514 kcal, 21,7 g fehérje, 58 g szénhidrát, 23 g zsír

4. étkezés

- 1 doboz 0%-os natúr joghurt, 2 adag [Iso Whey Zero](#) lactose free

250 kcal, 47,5 g fehérje, 10 g szénhidrát, 0,5 g zsír

5. étkezés

- 100 g saláta, fél doboz natúr cottage cheese, fél fej lilahagyma, 40 g csirkemell

140 kcal, 23 g fehérje, 7 g szénhidrát, 3 g zsír

6. étkezés

- 4 szelet Abonett extrudált kenyér, 60 g csirke sonka, 1 nagyobb paradicsom

104 kcal, 15 g fehérje, 9 g szénhidrát, 1 g zsír

7. étkezés

- 1 doboz 0%-os natúr joghurt, 2 adag [Iso Whey Zero](#) lactose free

250 kcal, 47,5 g fehérje, 10 g szénhidrát, 0,5 g zsír

Összesen tehát:

1840 kcal, 176 g fehérje, 158 g szénhidrát, 48 g zsír

Ajánlott vitamin csomag:

- [Vitabolic](#)
- [C-1000](#)
- [Coral](#)
- [Lecitin](#)