

1300 kcal étrend



A sikeres fogyókúra azért vezet eredményre, mert annak során tápanyagokban gazdag ételeket fogyasztasz, naponta legalább ötször étkezel, s nem utolsó sorban törekszel a rendszeres vízfogyasztásra.

A fogyás segíti a szervezet méregtelenítését, gyorsítja az anyagcserét, melynek eredményeképpen jobban fogod érezni magad a bőrödben! Az alábbi étrend segítséget nyújthat számodra a diéta megkezdésénél.

1.étkezés:

- 1 szelet rozskenyér 1 szelet csirkemellsonkával, 1 db kisebb alma

kalória: 169 fehérje: 6 g szénhidrát: 35 g zsír: 0 g

2. étkezés:

- 2 szelet puffasztott rizs, 2 szelet csirkemell sonka, 1 pritamin paprika

kalória: 124 fehérje: 9 g szénhidrát: 20 g zsír: 1 g

3. étkezés:

- 1 adag paradicsomszósz (300g, édesítővel), 1 húsgombóc (35g)

kalória: 363 fehérje: 16 g szénhidrát: 49 g zsír: 9 g

4. étkezés:

- 200 g grillezett csirkemell, 200g paradicsom

kalória: 288 fehérje: 51 g szénhidrát: 9 g zsír: 4 g

5. étkezés:

- 300 g (2 tányér) spenótfőzelék (édesítővel, fokhagymával), 150g főtt tojásfehérjével

kalória: 265 fehérje: 28 g szénhidrát: 24 g zsír: 5 g

6. étkezés:

- 150 g cottage cheese, light

kalória: 111 fehérje: 17 g szénhidrát: 7 g zsír: 1 g

Összesen: 1320 kcal, 127 g fehérje, 144 g szénhidrát, 20 g zsír

Szabó Noémi

Testépítő versenyző (Fitparádé 1.helyezett, 2013)

személyi edző