

1660 kcal étrend

Hogyan illessz 1660 kalóriába minden vitamint és tápanyagot amelyre szervezeted számára létfontosságú, miközben karcsú, szálkás fizikum elérésért diétázol? Változatos, diétás étrendünket nőknek és férfiaknak egyaránt ajánljuk!



1.étkezés:

- 50g zabpehely, 150g zsírszegény gyümölcs joghurt, 5 szem dió

(kalória: 322 fehérje: 14 g szénhidrát: 50 g zsír: 7 g)

2. étkezés:

- 1 adag (200g) tejberízs édesítővel, 1,5%-os tejből, fahéjjal megszórva

(kalória: 160 fehérje: 7 g szénhidrát: 24 g zsír: 4 g)

3. étkezés:

- 250g grillezett csirkemell, 150g (fél adag) petrezselymes burgonya, 150g grillezett cukkini, savanyúság

(kalória: 493 fehérje: 67 g szénhidrát: 35 g zsír: 9 g)

4. étkezés, edzés előtt:

- 1db közepes alma kockákra vágva, 180g natúr joghurtba téve

(kalória: 170 fehérje: 6 g szénhidrát: 32 g zsír: 3 g)

5. étkezés, edzés után

- 1 adag [Nitro Gold Pro Enzy](#)

(kalória: 117 fehérje: 22 g szénhidrát: 2 g zsír: 2 g)

6. étkezés:

- 250g grillezett tengeri halfilé, 300g párolt csiperke gomba, 100g grillezett cukkini, savanyúság

(kalória: 271 fehérje: 64 g szénhidrát: 8 g zsír: 5 g)

7. étkezés:

- 150g cottage cheese

(kalória: 128 fehérje: 19 g szénhidrát: 5 g zsír: 3 g)

Összesen: 1661 kcal, 199 g fehérje, 158 g szénhidrát, 33 g zsír

Szabó Noémi

Testépítő versenyző (Fitparádé 1.helyezett, 2013)

BioTechUSA™

személyi edző