

1600 kalóriás étrend

Ha csupán néhány kilótól kell megszabadulnod, az alábbi étrend segítséget fog nyújtani: fehérjékben, tápanyagokban és rostban gazdag. Néhány hét múltán, amikor sikerül elérted a kívánt formát, nyugodtan egészsítsd ki, természetesen ügyelve arra, hogy friss gyümölcsöt és sok zöldséget tartalmazzon! Mindemellett ne feledkezz meg a napi minimum 2 l víz fogyasztásáról sem!

1.étkezés:

50g zabpehely, 1 adag Nitro Pure Whey Gold fehérjeturmix, 6 szem dió

kalória: 367

fehérje: 30 g

szénhidrát: 35 g

zsír: 11 g

2. étkezés:

300g tejbegríz zabkorpából, 1,2%-os tejből, édesítővel, fahéjjal megszórva

kalória: 183

fehérje: 11 g

szénhidrát: 24 g

zsír: 5 g

3. étkezés:

200g tilápia halfilé, 100g főtt jázmin rizs, 200g párolt brokkoli

kalória: 322

fehérje: 46 g

szénhidrát: 26 g

zsír: 3 g

4. étkezés, edzés előtt:

1 banán; illetve közvetlen edzés előtt 1 adag [L-carnitin 100 000 liquid](#) zöld tea kivonattal és 3 szem [Super Fat Burner](#) kapszula

kalória: 105

fehérje: 1 g

szénhidrát: 27 g

zsír: 0 g

5. étkezés, edzés után:

1 adag Nitro Pure Whey Gold fehérjeturmix 1 adag ízesítés nélküli [100%-os L-Glutaminnal](#)

kalória: 109

fehérje: 21 g

szénhidrát: 2g

zsír: 2 g

6. étkezés:

200g grillezett csirkemell, 300g párolt csiperke gomba, 4 szem paradicsom

kalória: 377

fehérje: 62 g

szénhidrát: 23 g

zsír: 6 g

7. étkezés:

1 adag [Casein Fusion](#) fehérjeturmix

kalória: 115

fehérje: 23 g

szénhidrát: 2 g

zsír: 1 g

Összesen: 1578 kcal, 194 g fehérje, 139 g szénhidrát, 28 g zsír

Ajánlott étrendkiegészítők:

- napi 8-10 szem [Spirulina alga](#)

Ajánlott napi vitaminok:

- [Coral - kalcium-magnézium](#)
- [One-a-day multivitamin](#)
- [C-vitamin](#)