

1500 kalóriás étrend

Az alábbi diétás étrend 1500 kcal-t tartalmaz, amelyet napközben, 6 étkezés során célszerű elfogyasztani, nagyjából 2,5-3 órás időközönként. Az egyes ételekhez elkészítési módot is találsz!

Az 1500 kalóriás étrend nagyjából 80 kg-s testsúlyhoz tartozó diétás kezdő étrend, amit az első hónapban célszerű követni. Ekkor térünk át a tiszta étkezésre, tiszta alapanyagokra, alacsony glikémiás indexű ételekre, elkezdjük alkalmazni a fogyást segítő termékeket és pontos időközönként kezdünk étkezni.



Étrend

1. étkezés:

30 g zabpehely, 210 g vízben főzve, 1 egész tojás, 75 g cottage cheese (fél doboz), 1 kávéskanál lenmag olaj

Elkészítés: tegyél egy fazékba 30 g zabpehelyet, önts rá a 7x-es vízmennyiséget (210 g), majd kezd el főzni. A bugyogásnál törd rá a tojást, majd kevergetve főzd tovább. Amikor kellően sűrű, akkor vedd le a tűzhelyről és 5-10 percig hagyd hűlni. Ezután keverd hozzá a fél doboz cottage cheese-t és már fogyaszthatod is!

2. étkezés

30 g hajdina, 100 g csirkemell, 150 g brokkoli

Elkészítés: legegyszerűbben úgy tudod elkészíteni, ha főzőtasakos hajdinát veszel, vagy kuktában főzöd. A 2., 3., 4. étkezés húsmennyiségét sütheted együtt akár tepsiben, akár wok-ban, lehetőleg kevésbé fűszerezve. A zöldfűszerket alkalmazd inkább. A 2. és 4. étkezésben található brokkolit is főzheted, vagy sütheted egyben, majd dobozokba szétpakolva tudod pontosan adagolni az egy-egy étkezésre jutó mennyiséget. A sütéshez kókuszszírt használj, vagy egyszerűen sütőpapírra rátéve, zsiradék nélkül tepsiben süsd meg.

3. étkezés

30 g basmati rizs, 100 g csirkemell, fél kígyóuborka

4. étkezés

30 g zabpehely főzve, 100 g csirkemell, 150 g brokkoli

5. étkezés

3 tojás (egy sárgája) rántottának elkészítve, 75 g cottage cheese-zel

Elkészítés: Kókuszszír segítségével készíts rántottát, majd kenj a tetejére fél doboz cottage cheese-t. Ha jólesik, fogyassz mellé egy kevés salátát vagy kígyóuborkát!

Folyadék:

Napközben 3 liter víz, kávé kevés tejjel, tea

Kiegészítők:

- reggel: [Thermo Drine kapszula](#)
- tízóra előtti: [One-a-day multivitamin](#), [Calcium complete](#), [Vitamin C-1000](#)
- kora délután: [Thermo Drine kapszula](#)
- edzés előtti: [L-carnitine ampulla 2-3 g](#)
- edzés után 1 kanál [Iso Whey Zero](#)
- lefekvés előtti: [Calcium complete](#), [CLA](#)

BioTechUSA™

Sok sikert!

[Nagy Dóri, edző](#)