

Kiss Virág étrendje (1200 kcal)

Mindenhonnan özönlenek a jobbnál jobb trükkök, praktikák, diéták, hogy minél hamarabb el tudjuk érni a bomba alakot. Sokszor hangoztatom a válaszaiban, hogy mennyire igaz a következő: **30% múlik az edzésen és 70% az étkezésem.** Mivel sok hibás étrendet láttam már, így meg szeretném osztani veletek az én étrendemet! Eszerint készülök a bikini szezonra, vagy akár egy fotózásra is! Remélem Nektek is beválik! Ölelés!

Kiss virág ÉTRENDje

1. étkezés:

a) 30 g zabpehely, vízben/növényi tejben (mandula-, rizs-, zabtej) főzve, 25g bogyós gyümölccsel (áfonya, málna, ribizli)

Kcal: 127 Fehérje: 4.5 g Zsír: 2 g Ch: 23 g

b) 2 egész tojás (főzve vagy sütv kiskanálnyi olívaolajjal), 50g 100% rozskenyér, uborka, paprika

Kcal: 294 Fehérje: 18 g Zsír: 12 g Ch: 29 g

2. étkezés

a) 30 g kuskusz, 100 g csirkemell/pulykamell/fehér húsú hal, 150 g spárga/cukkini/brokkoli

Kcal: 171 Fehérje: 29 g Zsír: 1 g Ch: 11.4 g

Elkészítés: A kuskuszt száraz állapotban kiméred, felöntöd dupla annyi forró vízzel, és lefeded kb 5-10 percre. Ennyi idő alatt megszívja magát vízzel és megpuhul. A 2., 3., 4. étkezés húsmennyiségét sütheted együtt akár tepsiben, akár wok-ban, lehetőleg kevésbé fűszerezve és minimális olívaolajjal. Elsődlegesen zöldfűszerekkel ízesítsd. A sütéshez olívaolajat, kókuszszírt használj, vagy egyszerűen sütőpapírra rátéve, zsiradék nélkül tepsiben süsd meg.

BioTechUSA™



BioTechUSA™

b) 30 g zab, 1 adag Iso Whey Zero vízzel

3. étkezés

30 g basmati rizs/kuszkusz/hajdina, 100 g csirkemell/pulykamell/fehér húsú hal, 150 g spárga/cukkini/brokkoli

Kcal: 241 **Fehérje: 28.5 g** **Zsír: 1 g** **Ch: 29 g**

4. étkezés

a) 100 g csirkemell/pulykamell/fehér húsú hal, 100g spárga/cukkini/brokkoli, 80g édesburgonya

Kcal: 214 **Fehérje: 28.7 g** **Zsír: 1 g** **Ch: 22.7 g**

5. étkezés

a) 4 tojás (egy sárgája) főzve/sütve, uborka/paprika/kaliforniai paprika/spárga/saláta/jégsaláta

Kcal: 165 **Fehérje: 19 g** **Zsír: 5.5 g** **Ch: 11.4 g**

FOLYADÉK:

Napközben 2-3 liter víz citrommal, zöld tea, kávé tej nélkül

KIEGÉSZÍTŐK:

- reggel: [One a day](#), [Vitamin C 1000](#)
- tízórai előtt: [Calcium complete](#)
- edzés előtt 20 perccel: [L-carnitine 100.000](#), [Thermo Drine Pro](#) kapszula
- edzés közben: [BCAA Zero](#)
- edzés után: [100% L-Glutamine](#)
- lefekvés előtt: Calcium complete, [CLA](#)

Tápértékek összesen:

Kcal: 1212

Fehérje: 130 g

Zsír: 22 g

Ch: 127 g

Sok sikert Mindenkinek!

Kiss Virág