

Laktózmentes étrend fogyáshoz

A tejtermékek fogyasztásának csökkentése vagy kiiktatása a nem laktózérzékenyek számára is jót tud tenni a fogyásnál. De ha még laktózérzékeny is vagy, akkor az alábbi diétás étrendet kifejezetten ajánljuk számodra. természetesen az egyes hozzávalókat saját kreatitásodnak helyettesítheted, variálhatod egyéb laktózmentes ételekkel, de a bevitt fehérjék mennyisége ne haladja meg az ajánlott mennyiségeket a diéta sikerének érdekében.



Laktózmentes reggeli:

- 50 g zabpehely
- 1 egész tojás, 3 fehérje

A zabpehelyt kevés vízben áztatva tedd fel főni, majd keverd hozzá a tojásokat és fűszerezd. Akár hagymát, gombát, más zöldségeket is rakhatsz hozzá

Laktózmentes tízórai:

- 30g dió

Laktózmentes ebéd:

- 40 g barna rizs
- 150g grillezett tengeri hal
- brokkoli, karfiol, sárgarépa párolva, fűszerezve

Laktózmentes uzsonna:

- egy csésze gyümölcs, vagy egy alma

Laktózmentes vacsora:

- Csirkés saláta: 150g grillezett csirkemell sokféle salátával összekeverve, lenmag olajjal nyakon öntve, 3 szelet pufirizzsel elfogyasztva

Edzés után 1 kanál Iso Whey zero fehérje javasolt!