1600 kalóriás étrend sok hallal

A hal az esszenciális zsírsavak egyik legjobb forrása. Diétás étrendnél elengedhetetlen a megfelelő telítetlen zsírsav bevitel, így néha érdemes bevetni egy halra alapozott étrendet!

Sajnos sem tengeri, sem folyami halakból nem eszünk túl sokat, pedig esszenciális zsírsav tartalma számos okból nagyon előnyös. Az immunrendszer, a szív- és érrendszer mind-mind hálásak lesznek a halolaj fogyasztásáért, de a fogyásban is segítségedre lesz. Az alábbi étrend mintául szolgál a benne szereplő halakat helyettesítsd, varáld minél változatosabban és lehetőség szerint frissen kapható halfajtákkal.



Étrend

1. étkezés:

- 100 g Abonett, 100 g vizes tonhal konzerv, 2 kisebb paradicsom

130 kcal, 22 g fehérje, 0,82 g zsír, 9,8 g szénhidrát

2. étkezés:

- 1 db közepes banán, 1 adag Nitro Pure Whey Gold

270 kcal, 24 g fehérje, 1,5 g zsír, 40 g szénhidrát

3. étkezés:

- 50 g barna rizs, 200 g grillezett heck, 100 g grillezett vagy főtt cukkini

400 kcal, 46 g fehérje, 3,7 g zsír, 43 g szénhidrát

4. étkezés

- 50 g barna rizs, 100 g heck, 100 g spenót párolva

290 kcal, 26,5 g fehérje, 2,7 g zsír, 40 g szénhidrát

5. étkezés (edzés után)

- 2 adag Nitro Pure Whey gold fehérje

220 kcal, 41 g fehérje, 3,6 g zsír, 3 g szénhidrát

6. étkezés

- 30 g barna rizs, 100 g heck, 2 kisebb paradicsom

220 kcal, 23,5 g fehérje, 2 g zsír, 27 g szénhidrát

7. étkezés

125 g sovány túró

95 kcal, 17,6 g fehérje, 0,6 g zsír, 4,75 g szénhidrát

Az étrendhez ajánlott vitamin csomag:

- Multivitamin for men vagy Multivitamin for women

- Vitamin C-1000
- Coral

Az étrendhez ajánlott zsírégető csomag:

- L-carnitine 100.000 liquid
- Thermo Drine Pro