

165g ch tartalmú étrend, mintanap, ch elosztás: 20-20-55-20-40-10, 1800 kcal/nap

Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Kamillatea Sajtos sonkás teljes kiőrlésű purpur szendvics, zöldségekkel	Teljes kiőrlésű édes omlós keksz, édesítőszerekkel Pörkölt kesudió	Póré s brokkolileves Bazsalikomos cukkinis csirketokány Teljes kiőrlésű tésztakelet Ásványvíz citromlével	Erdei gyümölcsös joghurt zabpehellyel	Csiperkés rántottával töltött teljes kiőrlésű tortilla (jégsalátával, paradicsommal)
energia: 287 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 14 g / 6,1 g cukor: 1 g só: 2,2 g	energia: 195 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,9 g só: 0,2 g	energia: 568 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 43 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,5 g só: 7,7 g	energia: 185 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,1 g só: 0,5 g	energia: 434 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 23 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,2 g só: 3,3 g
Allergének: tejtermék, laktóz; diófélék; glutén; szója Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfűrt; tojás	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető:
			Utóvacsora:	Sárgarépa sós túróval
				energia: 133 Kcal szénhidrát: 11 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,4 g só: 0,9 g
				Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén

Tárczy Virág
Dietetikus