**Fitness program**

A program megnyitáskor egy olyan oldalt fog elénk adni amelyen eldönthetjük hogy regisztrálunk új fiókot vagy bejelentkezünk egy már meglévőbe. Miután a belépés megtörtént három fő opciót fogunk látni. Az első az étrendek a második az edzéstervek a harmadik pedig az étrendekhez tartozó számláló. Az edzéstervek opcióban megtalálható lesz 6 féle izomcsoportra egy edzésterv. A hat izomcsoportunk a láb, has, bicepsz, tricepsz, váll illetve hát lesznek. Az étrendek opcióban egy szálkásító valamint egy tömegelő étrend lesz megtalálható. Mindkét étrendünk egy általános étrend lesz nem lesz súlyhoz kötve. A számlálót úgy tervezzük hogy az adott étrendeinkhez kapcsolódóan, ha egy-egy fogásra kíváncsiak lennének a felhasználók akkor nyugodtan megtudjak nézni hogy hány gramm fehérje, szénhidrát illetve kalória van benne.

**Cut étrend**

1.étkezés

**7 tojásfehérje**

Kalória: kb.80

Zsír: 0 g | Fehérje 16 g| Szénhidrát 1 g |

**1 teljes tojás**

Kalória: 55

Zsír: 3-4 | Fehérje 4 g | Szénhidrát 0-0,5 g |

**Zab**

1 mérõkanál (kb 50-60 g)

Kalória: 105

Zsír: 2 g| Fehérje 4 g| Szénhidrát 30 g

2.étkezés

**csirkemell natúron**/grillezve 120 g

Kalória: 205

Zsír: 6 g| Fehérje 34 g| Szénhidrát 0 g

**Brokkoli** ízlés szerint kb 70-90g

Kalória: 27

Zsír: 0 g| Fehérje 3 g| Szénhidrát 5 g

**Édes burgonya** (kicsi) 25 g

Kalória: 29

Zsír: 0 g| Fehérje 0 g| Szénhidrát 7 g

3.étkezés

**Hal** 120 g

Kalória: 145

Zsír: 3 g| Fehérje: 27 g| Szénhidrát 0 g

**Spenót 10 g**

Kalória: 7

Zsír: 0 g| Fehérje 1 g| Szénhidrát 1 g

**Édesburgonya** (kicsi) 25 g

Kalória:

29 Zsír: 0 g| Fehérje 0 g| Szénhidrát 7 g

4. étkezés

**Natúr csirkemell** 120 g

Kalória: 205

Zsír: 6 g| Fehérje 34 g| Szénhidrát 0 g

**Brokkoli** 70-90 g

Kalória: 27

Zsír: 0 g| Fehérje 3 g| Szénhidrát 5 g

