

Premium Csomag - 4 étrend

szerző :FFILE

date :

1. december 8.

Leírás amit a csomag tartalmaz

Premium Csomag

4 étrend

7000 HUF

- Heti 4 étkezés
- Személyre szabott étkezési terv
- 24/7 támogatás
- Exkluzív prémium receptek
- Ételallergia figyelembe vétele
- Heti 1 személyes konzultáció

mealplantitle

Heti étrend minták

Első étrend:

Heti étrend minta 1. hét

Hétfő: Reggeli: Avokádó toast tojással Ebéd: Grillezett csirke quinoa salátával Vacsora: Zöldséges rakott krumpli

Kedd: Reggeli: Chia puding mandulával Ebéd: Lazac és párolt brokkoli Vacsora: Padlizsános lasagna

Szerda: Reggeli: Banános zabkása Ebéd: Pulyka saláta Vacsora: Hal filé párolt zöldségekkel

Csütörtök: Reggeli: Müzli joghurttal Ebéd: Grillezett csirke zöldségekkel Vacsora: Tofu curry

Péntek: Reggeli: Tojásrántotta zöldségekkel Ebéd: Vegetáriánus pizza Vacsora: Lencse leves

Szombat: Reggeli: Körtés smoothie Ebéd: Sült hal édesburgonyával Vacsora: Zöldséges rizottó

Vasárnap: Reggeli: Spenótos omlett Ebéd: Töltött káposzta Vacsora: Grillezett csirke és saláta

Második étrend:

Heti étrend minta 2. hét

Hétfő: Reggeli: Avokádó pirítós tojással Ebéd: Tofu stir-fry Vacsora: Grillezett lazac zöldségekkel

Kedd: Reggeli: Kókuszos zabkása Ebéd: Roston sült csirke és párolt zöldségek Vacsora: Zöldség curry basmati rizzsel

Szerda: Reggeli: Túrós palacsinta Ebéd: Sült csirke édesburgonyával Vacsora: Padlizsán lasagna

Csütörtök: Reggeli: Friss gyümölcs és joghurt Ebéd: Lazac saláta Vacsora: Zöldséges töltött paprika

Péntek: Reggeli: Puding chia maggal Ebéd: Grillezett pulykamell és quinoa Vacsora: Tofu pad thai

Szombat: Reggeli: Zöld smoothie Ebéd: Sült lazac és sült édesburgonya Vacsora: Quinoa saláta

Vasárnap: Reggeli: Avokádó

Harmadik étrend:

Heti étrend minta 3. hét

Hétfő: Reggeli: Sült édesburgonya és tojás Ebéd: Tofu wrap zöldségekkel Vacsora: Grillezett csirke brokkolival

Kedd: Reggeli: Banános chia puding Ebéd: Pulyka saláta Vacsora: Vegetáriánus curry

Szerda: Reggeli: Müzli dióval Ebéd: Sült lazac édesburgonyával Vacsora: Zöldséges rakott tészta

Csütörtök: Reggeli: Avokádós pirítós Ebéd: Tofu stir fry Vacsora: Padlizsános rakott étel

Péntek: Reggeli: Zöld smoothie Ebéd: Sült csirke quinoa salátával Vacsora: Lencse curry

Szombat: Reggeli: Mandulás zabkása Ebéd: Grillezett lazac és párolt zöldségek Vacsora: Zöldséges pörkölt

Vasárnap: Reggeli: Túrós palacsinta Ebéd: Töltött paprika Vacsora: Grillezett csirke és saláta

Negyedik étrend:

Heti étrend minta 4. hét

Hétfő: Reggeli: Avokádós smoothie Ebéd: Sült hal zöldségekkel Vacsora: Zöldséges rizottó

Kedd: Reggeli: Banános zabkása Ebéd: Tofu stir-fry Vacsora: Sült csirke édesburgonyával

Szerda: Reggeli: Körtés smoothie Ebéd: Pulyka saláta Vacsora: Grillezett lazac

Csütörtök: Reggeli: Müzli joghurttal Ebéd: Grillezett csirke quinoa salátával Vacsora: Zöldség curry

Péntek: Reggeli: Chia puding mandulával Ebéd: Sült lazac édesburgonyával Vacsora: Padlizsános lasagna

Szombat: Reggeli: Túrós palacsinta Ebéd: Tofu saláta Vacsora: Grillezett csirke és zöldség

Vasárnap: Reggeli: Zöld smoothie Ebéd: Töltött káposzta Vacsora: Sült pulyka quinoa salátával