

Food4Fun Étrend Mintareceptek

Kliens: agyalapi hormontípusú nő zsír alapú anyagcserével

Étkezés: reggeli

Sonkás tojás avokádós-rukkolás pirítóssal

Kcal: 527 kcal

Fehérje: 20%

Szénhidrát: 23%

Zsír: 57%

Alapanyagok:

- 70g avokádó
- 45g rukkola
- 2 db (L-es) tojás (65-70g/db)
- 60g gluténmentes kenyér
- 50g pulykamell sonka
- 5g kókuszszír

Elkészítés:

A kókuszszíron pirítsd meg a sonkát, majd üsd rá a két tojást (ízlés szerint fűszerezd). Közben a pirítsd meg a kenyeret, majd helyezd rá a meghámozott, felszeletelt avokádót és a rukkolát.



Kliens: agyalapi hormontípusú férfi kiegyensúlyozott anyagcserével

Étkezés: ebéd

Pulyka curry

Kcal: 770 kcal

Fehérje: 31%

Szénhidrát: 41%

Zsír: 28%

Alapanyagok:

- 160g brokkoli
- 65g rizstészta
- 65g kókusztej
- 65g sárgrépa
- 65g cukkini
- 65g vöröshagyma
- 7g kókuszszír
- 220g pulykamell
- curry por

Elkészítés:

Először a felkockázott pulykamellet és vöröshagymát, majd a többi zöldséget is pirítsd meg a kókuszszíron, szórd meg a curry porral. Közben főzd meg a rizstésztát. Amikor megfelelően megpirult a pulyka és a zöldségek, öntsd rá a kókusztejet, forrald át, majd keverd össze a rizstésztával.



Kliens: agyalapi-petefészek hormontípusú nő szénhidrát alapú anyagcserével

Étkezés: vacsora

Sült tofu édesburgonyával és spárgával

Kcal: 498 kcal

Fehérje: 31%

Szénhidrát: 40%

Zsír: 29%

Alapanyagok:

- 200g édesburgonya
- 200g tofu
- 250g spárga

Elkészítés:

Az édesburgonyát szeleteld fel, főzd puhára, majd öntsd le róla a vizet. Fűszerezd meg, és nyomkodd szét krumplipürévé. A tofut pirítsd meg, a spárgát pedig vagy szintén pirítsd meg a tofuval, vagy nyersen is fogyaszthatod.

