

ShapeShifter 10. heti étrend és edzések (<http://shapeshifter.blog.hu>)

	REGGELI	TÍZÓRAI	EBÉD	UZSONNA	VACSORA	EDZÉS, EGYÉB	TÁPÉRTÉK
1. NAP link	Csokis zabkása, kukoricapehely	Alma, narancs	Tonhalast tapas, fűszervajas lazac salátaágyon	Abonett melegszendvics, joghurtital	Fehérje shake	-	1392 kcal 25g zsír; 163g CH 114g fehérje
2. NAP link	Paradicsomos tonhalas kornspitz	Fehérje shake, alma	Mustáros tőkehal, paradicsomsaláta, barnarizs	Marcipános fehérjés zabkása	Fehérje shake	Súlyzós (B)	1396 kcal 25g zsír; 175g CH 116g fehérje
3. NAP link	Csokis almás zabkása	Fehérjés szamócapuding	Gyümölcsös csirkemell salátával, gyümölcslevessel	Kukoricás sonkás omlott, abonett	Fehérje shake	Intervallum taposás	1349 kcal 21g zsír; 174g CH 117g fehérje
4. NAP link	Fahéjas túrós gofri	Fehérje shake	Túrógombóc krém light gyümölcs-joghurttal	Kukoricapehely	Fehérje shake	Súlyzós (A)	1356 kcal 22g zsír; 171g CH 117g fehérje
5. NAP link	Sonkás kornspitz kakaóval	Alma, narancs	Csirkés-sonkás kornspitz melegszendvics	Csokis habos zabkása	Fehérje shake	-	1329 kcal 25g zsír; 171g CH 112g fehérje
6. NAP link	Joghurtos túrószelet	Fehérje shake, alma	Szamóca szószos csirkemell kornspitz karikákkal	Kis túrórudi	Fehérje shake, kukoricapehely	Súlyzós (B)	1333 kcal 23g zsír; 174g CH 112g fehérje
7. NAP link	Habos fahéjas zabkása mandulával	Alma, narancs	Rizseshús (csirkemell, kukorica, gomba)	Joghurtos túrószelet	Fehérje shake	Intervallum taposás	1322 kcal 17g zsír; 176g CH 109g fehérje
FOLYADÉKBEVITEL/NAP: 1-1.5 L		CÉLOK: 1400kcal; <24g zsír; 175g CH. 115g fehérje			ZÁRÓ SÚLY: 54 kg		

A RÉSZLETEKÉRT KATT IDE: [Tizedik heti étrendek](#)

A napok alatti linkek működnek, részletekért katt rájuk!

