LifeTilt LAKTO VEGA diéta

1. nap - 1188 kcal

10dkg mozzarella light, 10dkg paradicsom, 2 pufi búza
12,5 dkg sovány túró kevés fahéjjal 10 dkg almával
15 dkg főtt brokkoli, 5 dkg rizs, 10 dkg jégsaláta
turmix: 2 banán, 2 dl tej
30 g fehérjepor, 3 dl tej

2.nap - 1179 kcal

7 dkg rozskenyér kőrözöttel: 12,5 dkg túró, fél fej hagyma, paprika,bors
150 g sárgarépa, 150 g karalábé, 60 g cottage cheese
15 dkg Spar fűszervajas fagy. zöldség, 20 dkg főtt krumpli, petrezselyem
175 g kefír, 3 abonett
30 g fehérjepor, 3 dl tej

3.nap - 1193 kcal

20 g fehérjepor, 2 dl tej, 30 g zabpehely
2 szelet pufi búza, 60 g cottage cheese, 10 dkg kígyóuborka, 10 dkg retek
15 dkg karfiol, 15 dkg trappista light ráolvasztva, 10 dkg jégsaláta
15 dkg banán, 1,5 dl tej
30 g fehérjepor, 3 dl tej

4.nap - 1201 kcal

melegszendvics: 7 dkg rozskenyér, 5dkg trappista light, hagyma
12,5 dkg túró, 2 szelet abonett, 175 g kefír
5 dkg rizs, 15 dkg csiperkegomba, 15 dkg paradicsom
175 g natúr joghurt, 60 g málna, 60 g szeder
30 g fehérjepor, 3 dl tej

5.nap - 1210 kcal

10dkg paradicsom, 10 dkg uborka, 10 dkg mozzarella light, 25 g olivabogyó
30 g fehérjepor, 3 dl tej, 25 g zabpehely
1/4 hagyma pirítva 10 dkg csiperkegombával 10dkg parajpürével +5 dkg tészta
15 dkg vegyes párolt zöldség, 60 g cottage cheese
30 g fehérjepor, 3 dl tej