LifeTilt OVO VEGA diéta

1. nap - 1210

7dkg pirított rozskenyér, 2 tojás
100 g paradicsom, 100g mozzarella light, bazsalikom
20 dkg főtt burgonya, 15 dkg vegyes párolt zöldség
turmix: 150 g banán, 2 dl szójatej/mandulatej
30 g soy protein, 3 dl szójatej/mandulatej

2.nap - 1199 kcal

rántotta: 3 fehérje, 1 sárgája, 10 dkg salátakeverék, 2 szelet pufi búza
7 dkg rozskenyér, 10 dkg paprika, 10 dkg paradicsom
5 dkg rizs, 20 dkg párolt zöldbab, 20 dkg főtt cukkini
15 dkg alma, 15 dkg banán, 10 dkg narancs
30 g soy protein, 3 dl szójatej/mandulatej

3.nap - 1212

15 dkg kígyóuborka, 15 dkg paradicsom, 125 g szójajoghurt, 7 dkg rozskenyér
30 g soy protein, 2 dl szójatej/mandulatej, 1 dl víz, 20 g zabpehely
5 dkg tészta, 15 dkg párolt gomba, 125 g szójajoghurt, fűszerek
2 főtt tojás, 10 dkg jégsaláta, 2 abonett
30 g soy protein, 3 dl szójatej/mandulatej

4. nap - 1207 kcal

7 dkg pirított rozskenyér fokhagymával 1 főtt tojás
85 g globus kukorica, 15 dkg főtt karalábé, 15 dkg főtt répa
20 dkg burgonyába töltött 2 tojás + fűszer
turmix: 150 g banán, 2 dl szójatej/mandulatej
30 g soy protein, 3 dl szójatej/mandulatej

5. nap - 1190 kcal

30 g soy protein, 3 dl szójatej/mandulatej, 20 g búzapehely
5 dkg rizs, 85 g globus kukorica, 50 g főtt borsó
20 dkg brokkoli, 20 dkg karfiol, 15 dkg Spar fűszervajas vegyes zöldség
175 g szója joghurt, 60 g szeder, 60 g eper, 50 g málna + víz, ha higítani kell
30 g soy protein, 3 dl szójatej/mandulatej