

A **NUTREND[®]** ÉTRENDJE
NAPI 3000 KALÓRIÁIG





Az alábbiakban egy heti egészséges étrendet állítottunk össze Neked, napi 3000 kalóriával, amely változatos és kiegyensúlyozott. Ez az étrend tartalmazza a megfelelő mennyiségű fehérjét, szénhidrátot, egészséges zsírokat és rostokat ahhoz, hogy támogassa a táplálékbevitelt és az egészséget. Emlékezz arra, hogy az egyéni táplálkozási igények eltérhetnek, és mindig konzultálj egy dietetikussal vagy orvossal, hogy megbizonyosodj arról, hogy az étrend megfelel az egyéni szükségleteidnek és céljaidnak.

NUTREND[®]

~ MENU ~

HÉTFŐ:

REGGELI:

- TELJES KIÖRLÉSŰ PIRÍTÓS
AVOKÁDÓVAL ÉS TOJÁSSAL
- FRISS NARANCSLÉ

EBÉD:

- GRILLOSIRKEMELL SALÁTÁVAL
(PARADICSOM, UBORKA,
HAGYMA, OLÍVAOLAJJAL)
-

VACSORA:

- LAZACFILÉ GRILLEZVE
CITROMOS FOKHAGYMÁS
VAJSZÓSSZAL
- PÁROLT BROKKOLI ÉS RÉPA
-

NUTREND®

~ MENU ~

KEDD:

REGGELI:

- GÖRÖG JOGHURT MÉZZEL ÉS GYÜMÖLCSÖKKEL, SZEZÁMMAG -OS RÚD VAGY TELJES KIÖRLÉSŰ PÉKSÜTEMÉNY

EBÉD:

- BOLOGNAI SZÓSZ SOVÁNY MARHAHÚSBÓL (2/3 CSÉSZE)
- TELJES KIÖRLÉSŰ TÉSZTA (1/2 CSÉSZE)
- ZÖLD SALÁTA OLÍVAOLAJJAL ÉS CITROMLÉVEL

VACSORA:

- SERTÉSSZELET PÁROLT ZÖLDSÉGEKKEL (PL. CUKKINI, PADLIZSÁN)
- BARNARIZS (1/2 CSÉSZE)

NUTREND®

~ MENU ~

SZERDA:

REGGELI:

- TURMIX (BAB, SPENÓT, BANÁN, TEJ VAGY MANDULATEJ)
-

EBÉD:

- QUINOA SALÁTA (PARADICSOM, UBORKA, PETREZSELYEM, OLÍVAOLAJJAL)

VACSORA:

- CSIRKEMELL STEAK
GOMBAMÁRTÁSSAL
- SÜLT ÉDESBURGONYA

NUTREND®

~ MENU ~

CSÜTÖRTÖK:

REGGELI:

- TOJÁSRÁNTOTTA SPENÓTTAL
ÉS PARADICSOMMAL
-

EBÉD:

- LENCSELEVES VAGY BAB LEVES
- TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR,
ALMASZELETEK
-

VACSORA:

- GRILLEZETT CSIRKEMELL VAGY
TOFU ZÖLDSÉGEKKEL (PL.
PAPRIKA, CUKKINI)
- BARNA RIZS (1/2 CSÉSZE)

NUTREND®

~ MENU ~

PÉNTEK:

REGGELI:

- TELJES KIÖRLÉSŰ PELYHES
REGGELI GABONA
MANDULATEJJEL, FRISS
GYÜMÖLCSÖK

EBÉD:

- TŐKEHALFILÉ CITROMOS
KAPROS ÖNTETTEL
- PÁROLT SPENÓT

VACSORA:

- PADLIZSÁN ÉS FETA SAJT
LASAGNE
- ZÖLD SALÁTA (PL. JÉGSALÁTA,
PARADICSOM, HAGYMA)

NUTREND®

~ MENU ~

SZOMBAT:

REGGELI:

- TELJES KIÖRLÉSŰ PALACSINTA (TOJÁS, ZABPEHELY, BANÁN)
- SZIRUP NÉLKÜLI GYÜMÖLCSÖS JOGHURT

EBÉD:

- TOFU SÜLT ZÖLDSÉGEKKEL ÉS SZEZÁMMAGGAL.

VACSORA:

- SÜLT CSIRKEMELL VAGY TOFUS BURGER TELJES KIÖRLÉSŰ ZSEMLÉBEN
- CÉKLASALÁTA DIÓVAL ÉS FETA SAJTTAL

NUTREND®

~ MENU ~

VASÁRNAP:

REGGELI:

- OMLETT ZÖLDSÉGEKKEL ÉS SAJTTAL
- FRISS NARANCSLÉ

EBÉD:

- MARHAHÚS PÖRKÖLT TELJES KIÖRLÉSŰ TÉSZTÁVAL
- VEGYES ZÖLDSÉG SALÁTA

VACSORA:

- LAZACFILÉ GRILLEZVE CITROMOS FOKHAGYMÁS VAJSZÓSSZAL

NUTREND®

EREDMÉNYES EDZÉST KÍVÁN A NUTREND MAGYARORSZÁG



<https://nutrend.hu/>



facebook.com/nutrend.hungary



info@nutrend.hu



NUTREND®

30 éve a professzionális sportolók támogatója