

MINTAÉTREND

Magas energia-tartalmú, magas fehérjetartalmú, magas zsírtartalmú, magas szénhidrát-tartalmú mintaétrend tápszeres kiegészítéssel

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	1. doboz MediDrink Pulmo , Mozzarella (20 g) Csirkemell sonka (25 g) Vaj (10 g) Abonett (1 db) Paradicsom (60 g)	Palacsinta tápszerből (1 adag) Vaníliásodó (1 adag)	Rántotta (1 adag 2 tojásból) Gépsonka (40 g) korpás kifli 1 db Kigyóborka (80 g)	Kókuszos vaníliapuding gyümölcsdarabokkal (1 adag) Mandula (20 g)	Gyümölcsös túrókrém (1 adag) Dió (27 g)	½ doboz MediDrink Pulmo gépsonka (3 szelet) Ementáli (40 g) Vaj (10 g) Kenyér (1 szelet) Retek (60 g)	½ doboz MediDrink Pulmo Májkrém (62 g) Császárszemle (1 db)
Tízórai	Mentás eperturmix (1 adag)	Humusz (30 g) Répa (40 g) Zellerszár (40 g)	Narancsos csokoládéturmix (1 adag)	½ doboz MediDrink Pulmo Lazac (60 g) Zelleres sajtkrém (40 g) Korpoivit keksz (2 db)	Tojáskrém (60 g) Abonett 2 db	Piskótás csokoládékrém (1 adag)	Sárgabarack vaníliakrémmel (1 adag)
Ebéd	Pulykaraguleves (1 adag) Túrós guba (1 adag)	Cukkinikrémleves (1 adag) Sajtos halfilé (1 adag) Párolt zöldség (1 adag) 1 doboz MediDrink Pulmo	Őszibarackleves (1 adag) Vagdalt pogácsa (2 db) Zöldbabfőzelék (1 adag)	Pulykabecsinált leves (1 adag) Almamártás pirított darával (1 adag)	Csontleves (1 adag) Kacsasült és főtt krumpli (1-0,5 adag) Párolt káposzta (0,5 adag) 1 doboz MediDrink Pulmo	Eperkrémleves (1 adag) Rakott brokkoli (1 adag)	Lencseleves (1 adag) Bolognai (1 adag) Teljeskiőrlésű tészta (60 g)
Uzsonna	3,5%-os kefir (175 ml) Dió (25 g)	Gesztenyés pohárkrém (1 adag)	Körözött (40 g) ½ doboz MediDrink Pulmo	Sárgarépa (50 g) Kígyóborka (50 g) Korpoivit keksz (4 db)	Karamellpuding kekszdarabokkal (1 adag)	½ doboz MediDrink Pulmo Abonett (1 db) Céklás krém (30 g)	Mascaronés csokoládékrém (1 adag)
Vacsora	Szezámos csirkasaláta (1 adag) 1 doboz MediDrink Pulmo	Hússal töltött gombafejek kapor-tejfőles szósszal (1 adag)	Joghurtos csirkemell (1 adag) Sült édesburgonya (300 g) ½ doboz MediDrink Pulmo	Sajt (50 g) Sonka (50 g) Vaj (13 g) Kenyér (1 szelet) Kaliforniai paprika (60 g) ½ doboz MediDrink Pulmo	Gyros tál bulgurral (1 adag)	Stefánia vagdalt (1 adag) Finomfőzelék (1 adag)	Főtt sertéshús (130 g) Párolt zöldség (1 adag) ½ doboz MediDrink Pulmo

Energia:	2468 kcal	2558 kcal	2760 kcal	2259,5 kcal	2776 kcal	2670 kcal	2295 kcal
Fehérje:	127 g	113,4 g	138 g	114 g	183 g	146 g	114 g
Zsír:	140 g	144,2 g	123,5 g	124,5 g	125,5 g	130 g	95 g
Szénhidrát:	166 g	126,7 g	267 g	156,5 g	220 g	210 g	211 g

1 db korpás szemle ~ 50 g 1 db korpás kifli ~ 50 g 1 szelet teljes kiőrlésű kenyér ~ 50 g 1 pohár kefir/joghurt ~ 150 g

Az két színd betűvel jelölt ételek **MediDrink Pulmo** tápszerrel készülnek, leírásuk megtalálható a **RECEPTEK** részben

