

MINTAÉTREND



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

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	½ doboz MediDrink Gastro Sajt (40 g) Sonka (40 g), Vaj (15 g) Saláta (20 g), Barna kenyér (1 szelet), Paprika (80 g)	½ doboz MediDrink Gastro Tükörtojás (1 adag) Gépsonka (30 g) Retek (60 g)	Gyümölcsös túrókrém (1 adag) ½ doboz MediDrink Gastro	Padlizsánkrém (40 g) Pulykasonka (30 g) Kétszersült (20 g) Zöldpaprika (80 g)	Sárgabarack vaníliakrémmel (1 adag)	Körözött (70 g) Rozskenyér (1 szelet) Kígyóborka (80 g) ½ doboz MediDrink Gastro	Palacsinta tápszerből (2 db) Vaníliásodó (1 adag) Kesudió (30 g)
Tízórai	Karamellpuding kekszdarabokkal (1 adag)	3,5%-os kefir (175 ml) Abonett (1 db)	Zöldsegkóktél (1 adag)	Mentás eperturmix (1 adag)	Tojáskrém (40 g) Abonett (1 db) ½ doboz MediDrink Gastro	Kávékrém (1 adag)	Májkrém (1 adag) Kétszersült (10 g) Retek (70 g)
Ebéd	Karfiolkrémleves (1 adag) Citromos hal (1 adag) Görög saláta (1 adag)	Ózibarackleves (1 adag) Lasagne (1 adag)	Frankfurti leves (1 adag) Almamártás (1 adag) Pírtott dara (1 adag)	Borjúbecsinált leves (1 adag) Rakott cukkini (1 adag) 1 doboz MediDrink Gastro	Zöldborsóleves (1 adag) Túrós guba (1 adag)	Lebbensleves (1 adag) Töltött tök (1 adag)	Eperkrémleves (1 adag) Pulykamell (1 adag) Krumplipüré (1 adag)
Üzsonna	Gesztenyész pohárkrém (1 adag)	Narancsos csokoládéturmix (1 adag)	Almás sajtkrém (40 g) Abonett (1 db) ½ doboz MediDrink Gastro	Piskótás csokoládékrém (1 adag)	Viaszlazac (40 g) Paradicsomos sajtkrém (25 g) Barna kenyér (1 szelet)	Krémes almaturmix (1 adag) Dió (10 g)	Kókuszos vaníliapuding gyümölcsdarabokkal (1 adag)
Vacsora	Gombás-tejszínes csirkemell (1 adag) Párolt répa (1 adag) ½ doboz MediDrink Gastro	Stefánia vagdalt (1 adag) Parajfőzelék (1 adag) ½ doboz MediDrink Gastro	Mozzarella (40 g) Sonka (40 g) Vaj (20 g) Barna kenyér (1 szelet) Kígyóborka (80 g)	Csirkesaláta (1 adag)	Pírtott csirkemáj (1 adag) Párolt zöldség (1 adag) ½ doboz MediDrink Gastro	½ doboz MediDrink Gastro Edámi (40 g) Gépsonka (40 g) Vaj (17 g) Zsemle (1 db) Paradicsom (80 g)	Töltött paprika (1 adag)
Energia:	2801,73 kcal	2805,25 kcal	2803,83 kcal	2810,24 kcal	2803,00 kcal	2801,71 kcal	2801,09 kcal
Fehérje:	150,22 g	136,76 g	131,42 g	149,51 g	141,08 g	122,97 g	124,55 g
Zsír:	143,26 g	151,89 g	150,52 g	148,58 g	146,43 g	152,55 g	157,80 g
Szénhidrát:	218,77 g	211,72 g	219,47 g	211,45 g	219,80 g	218,77 g	214,50 g

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

A zöld színű betűkkel jelölt ételek MediDrink Gastro tápszerrel készülnek, leírásuk megtalálható a RECEPTEK részben