

Étrendi ötletek

10 g szénhidrát általában közti étkezéshez

- 2 db Abonett (60 kcal)
- 15 dkg alma (45 kcal)
- 1/3 zsemle, 3 dkg gépsonka (104 kcal)
- 2 dl kefir (126 kcal)
- 2 db Abonett, 1 db kockasajt (135 kcal)
- 15 dkg alma, 1 db kockasajt (120 kcal)
- 1 vékony szelet diab. ízesetekercs (kb. 75 kcal)
- 10 dkg kiwi (52 kcal)
- 15 dkg grapefruit (54 kcal)
- 10 dkg napraforgómag (590 kcal)
- 6 dkg földimogyoró (400 kcal)
- 20 dkg piros ribiszke (66 kcal)

15 g szénhidrát

- 20 dkg alma (60 kcal)
- 4 db korpáskeksz (120 kcal)
- 2 db Hamlett (65 kcal)
- 1/2 db zsemle, 1 dkg margarin, 5 dkg párizsi (250kcal)
- 20 dkg sárgarépa (80 kcal)
- 3 dl Garden rostos ivólé (45 kcal)
- 2 dl kefir, 1 db Abonett (156 kcal)

20 g szénhidrát

- 4 dkg kenyér, 1 db kockasajt (167 kcal)
- 2 dl tej, 1/3 zsemle (110 kcal)
- 2 dl kefir, 2 db Abonett (186 kcal)
- 20 dkg őszibarack (82 kcal)
- 2 dl tej, 2 db Abonett, 3 dkg gépsonka, 1 dkg margarin (300 kcal)
- 15 dkg körte (78 kcal)
- tepertős pogácsa 1 db 47 g (204 kcal)

30 g szénhidrát általában reggeli - esetleg vacsora vagy közti étkezéshez

- tea édesítővel, 1 zsemle, 2 dkg margarin, 5 dkg párizsi, retek (290 kcal)
- 2 dl tej, 4 dkg kenyér, 1 dkg margarin, 3 dkg gépsonka, 5 dkg paprika (260 kcal)
- 2 dl kefir, 5 db korpáskeksz (276 kcal)
- tea édesítővel, 6 dkg kenyér, 3 dkg zalai, 5 dkg paradicsom (220 kcal)
- 3 dkg natúr müzli, 2 dl kefir (226 kcal)
- 3 dl kakaó édesítővel, 2 db Abonett, 3 dkg diab. Jam (290 kcal)
- 2 dl tej, 1 db virsli, 1 adag franciasaláta 15 dkg, 1 db Abonett (549 kcal)

Vacsorához

- natúr szelet, tökfőzelék (**528 kcal**)
- grillcsirke (fél comb), 15 dkg petr. burgonya, kov. uborka (**280 kcal**)
- vagdalt, lucskos vagy sach. paradicsomos káposzta (**500 kcal**)
- párolt marha szelet, zöldbabfőzelék (**350 kcal**)
- vagdalt, parajfőzelék (**540 kcal**)
- grillcsirke (fél comb), 20 dkg párolt mexikói köret (**380 kcal**)
- 10 dkg natúr halszelet, 25 dkg morzsás karfiollal (**310 kcal**)
- dkg főtt csirkemell, 30 dkg párolt sárgarépa, 10 dkg alma (**305 kcal**)

40 g szénhidrát

- 2 dl 1,5%-os tej, 1 zsömlé, 5 dkg párizsi, retek (**340 kcal**)
- 3 dl 1,5%-os tej, 1 kifli, 5 dkg körözött, 10 dkg zöldpaprika (**345 kcal**)
- tea sach., 8 dkg kenyér, 2 dkg margarin, 3 dkg gépsonka (**380 kcal**)
- 2 dl Garden őszilé, 6 dkg kenyér, 5 dkg köményes sajt (**270 kcal**)
- tea sacharin, 2 db tojásból rántotta, 8 dkg kenyér (**390 kcal**)
- 1 pár virsli, mustár, 8 dkg kenyér, tea sach. (**484 kcal**)
- 2 dl kefir, 8 dkg túró, 6 dkg rozskenyér (**406 kcal**)
- 3 dkg müzli, 2 dl Garden körtelék, 10 dkg reszelt alma (**160 kcal**)
- 7 dkg natúr szelet, kelkáposzta-főzelék (**490 kcal**)
- 15 dkg grillcsirke, 5 dkg rizs párolva, csemege uborka (**420 kcal**)
- gulyásleves 15 dkg burgonyával, csipetkével (**420 kcal**)
- Stefánia vagdalt, parajfőzelék (**630 kcal**)
- rakott kelkáposzta (**440 kcal**)
- csirkepaprikás (fél comb), 5 dkg tészta, kovászos uborka (**600 kcal**)
- 7 dkg csemege sertéskaraj, 20 dkg petr. Burgonya, paprikasaláta (**380 kcal**)
- főtt marhahús, sacharin paradicsommártás, 15 dkg burgonya (**370 kcal**)
- 10 dkg roston sült heck, burgonyapüré (20 dkg burgonya) (**370 kcal**)
- 10 dkg főtt csirkemell, 25 dkg majorannás párolt borsó (**382 kcal**)
- 7 dkg csemege karaj, 10 dkg kukorica, 10 dkg zöldborsó párolva (**400 kcal**)
- 7 dkg főtt csirkemell, 15 dkg főtt burgonya, 10-10 dkg uborka, zöldpaprika, paradicsom borecettel (**264 kcal**)
- 2 dl paradicsomlé csabai, 7 dkg natúr szelet, 20 dkg morzsásbab (**370 kcal**)
- csontleves zöldségbetéttel, 20 dkg főtt brokkoli 5 dkg reszelt soványsajttal, 15 dkg héjában sült burgonya (**360 kcal**)
- erőleves üresen, 10 dkg párolt pulyka, 20 dkg párolt gomba, 4 dkg párolt rizs (**410 kcal**)

50 g szénhidrát

- 3 dl Garden light ivólé, 10 dkg grillcsirke, 15 dkg franciasaláta, 2 Abonett (**484 kcal**)
- csontleves zöldségbetéttel, natúr szelet, 20 dkg zöldborsó, 15 dkg karfiol (**454 kcal**)
- rizsleves, 7 dkg csemege sertés, tökfőzelék (**780 kcal**)
- gombaleves, 7 dkg sertéssült, vegyes zöldségköret - mexikói (**740 kcal**)
- sacharin vadas marhasült 7 dkg, 5 dkg tészta (**475 kcal**)
- sertés raguleves, diab. túrófelfűjt (**664 kcal**)
- bakonyi sertés szelet, 5 dkg párolt rizs (**586 kcal**)
- rizsleves, párizsi sertés, sajtos kelbimbó (**770 kcal**)
- zöldborsóleves, grillcsirke (1/2 comb), majonézes almás-zellersaláta (**817 kcal**)

- natúr szelet, zöldborsófőzelék (**690 kcal**)
- zöldbabpörkölt, 20 dkg főtt burgonya (**335 kcal**)
- daragaluska leves, grill csirke, majonézes céklasaláta, 10 dkg burgonya (**830 kcal**)
- csontleves, tojás omlett, parajfőzelék (**720 kcal**)
- köményleves zsemlekockával, főtt csirke, kefires zöldségsaláta (**550 kcal**)
- rántott hús, csőbensült karfiol (**926 kcal**)
- diab meggyleves, sertéssült, lengyeles karfiol (**580 kcal**)
- karfiolleves, vagdalt, lengyeles zöldbab (**732 kcal**)

60 g szénhidrát

- tavaszi jérceleves (Knorr), zöldséges sertéssült, 5 dkg tészta (**668 kcal**)
- csontleves, grillcsirke, 5 dkg rizs párolva, csemege uborka (**502 kcal**)
- rizsleves, sertéssült, zöldborsófőzelék (**760 kcal**)
- köményleves zsemlekockával, rakott kelkáposzta (**735 kcal**)
- csontleves, óvári sertéssült, 5 dkg rizs párolva (**674 kcal**)
- sach. paradicsomleves, natúr szelet, kelfőzelék (**730 kcal**)
- zöldségleves, sertéssült, burgonyafőzelék (700 kcal)
- húsleves, főtt marhahús, sach. Paradicsommártás, 20 dkg burgonya (**580 kcal**)
- májgaluskaleves, debreceni sertéssült, párolt káposzta, 15 dkg burgonya (**720 kcal**)
- csontleves, borsos tokány, 5 dkg tarhonya, kov. uborka (**690 kcal**)
- rántott hal, franciasaláta 15 dkg, 1/2 kifli (**780 kcal**)
- hagymás rostélyos 25 dkg burgonyával, káposzta saláta (**760 kcal**)
- burgonyaleves, vagdalt, kefires saláta (**750 kcal**)
- grill csirke, rizi-bizi, paradicsom saláta (**580 kcal**)