

1. nap

Reggeli: Protein Smoothie

	Kcal	CH (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)
<i>Friss - Spenót, 50 g</i>	12	1	0	1
<i>Aldi - Natúr Szójatej, 400 g</i>	172	4	10	16
<i>Őrölt Chia Mag, 1 ek</i>	40	0	3	2
<i>Őrölt Lenmag, 1 ek</i>	38	3	3	2
<i>Friss - Közepes Banán, 1 db</i>	89	23	0	1
<i>Fagyasztott Erdei Gyümölcs, 100 g</i>	43	6	2	1
<i>Myvegies - Vegán Proteinpor - 30 g</i>	117	2	1	24
	511	39	19	48

Ebéd: Vegán Burrito

<i>Tesco Tortilla Lap (64 g), 2db</i>	360	64	6	10
<i>Főtt Vörösbab, 500 g</i>	355	45	2	26
<i>Chili con carne fűszerkeverék, 1 tk</i>	0	0	0	0
<i>Himalája só, 1 tk</i>	0	0	0	0
	715	109	8	36

Vacsora: Mogyoróvaj

<i>Mogyoróvaj, 50 g</i>	316	7	26	13
	316	7	26	13

Összesen

1,542	155	53	97
-------	-----	----	----