



## Minta étrend



**Egy nap a Speed, az Easy és a New Life szakasz szerint**



# Az Alakorvoslás program szakaszai

Az Alakorvoslás Program három, egymásra épülő szakaszból áll, amelyek a Speed, az Easy és a New Life nevet viselik. Az egyes szakaszok ugyanúgy épülnek fel, de eltérő az étrendek kalória és tápanyag összetétele. Egy szakasz min. 2 hétig tart.

## Az egyes szakaszokról röviden:

**1. A Speed az intenzív fogyás szakasza.** Az első szakasz a Speed, amely egy intenzív és szigorú diétát jelent. Célja, hogy a korábbi sikertelen fogyókúrák nyomát eltüntesse és az anyagcserét gyorsan helyreállítsa. Érdemes ezzel kezdeni, hogy berobbantsuk a diétánkat.

**2. Az Easy a fogyási cél eléréséig tartó szakasz.** Az Easy szakaszban többet ehetsz ebédre és vacsorára is, mint a Speed esetében, de ez továbbra is szigorúan diétás étkezést jelent, meghatározott kalóriamennyiségekkel. Egészen a fogyási célod eléréséig folytathatod.

**3. A New Life az elért átlomsúly megtartásának szakasza.** A New Life megtanít arra, hogyan tartsd meg az elért átlomsúlyt. Érdemes legalább 2 hétig követni ezt a szakaszt, amíg jól rögzül, milyen adagokkal tudod megtartani az eredményt. Majd szabadabban tudsz már enni, természetesen a keretrendszer betartva.

**Bemutatunk most mindhárom szakaszra 1-1 ételt. A teljes étrendi javaslatokat, rengeteg recepttel keresd a programanyagok között.**





## Speed szakasz mintaétrend

**Reggeli:** MedWay Diet Shake 2,5 dl 1,5%-os tejjel, vagy natúr joghurttal

**Ebéd:** Sült csirkecomb, héjában sült újbургonya, paradicsom saláta

**Vacsora:** Olaszos (meleg)szendvics





### Reggeli

**MedWay Diet Shake** 2,5 dl 1,5%-os tejjel, vagy egy pohár natúr joghurttal elkeverve.



A MedWay Diet Shake-k epres, csokis és vaníliás ízben kaphatók.



**Reggeli után 4-6 óra kalória bevitel nélkül: zsírégetés időszaka**

## Ebéd

Ebéd előtt 30 perccel **MedWay Diet Shake** 1,5 dl vízzel

### **Sült csirkecomb, héjában sült újburgonya, paradicsom saláta**

#### **Hozzávalók:**

- 260 g (2db) csirkecomb
- 2 tk grill csirke fűszer
- 150 g (6-7 kis darab) burgonya
- zsálya, kakukkfű, só, bors
- 1 tk olaj
- 3 db paradicsom
- 0,75 db fehér/lila hagyma
- 2-3 tk alma ecet
- 0,5 mk folyékony édesítő
- só, bors
- 1,5-2 dl víz



#### **Elkészítés:**

A csirkecombot fűszerezzük a bőre alatt és sütőpapírra téve ropogósra sütjük. A burgonyát kefével tisztítjuk, megmossuk. Olajjal megkenjük, fűszerezzük. Sütőpapíron (mehet a csirke mellé) megsütjük. A paradicsomokat éles késsel karikákra vágjuk, a hagymát apró darabokra. Egy tálban a vízzel elkeverjük az ecetet, sót, borsot, édesítőt és beledobjuk a hagymát. Megkóstoljuk, intenzív íze kell, hogy legyen. Végül a paradicsomokat óvatosan beletesszük és fél órára hűtőbe tesszük, hogy az ízek összeérjenek.



**Ebéd után 4-6 óra kalória bevitel nélkül: zsírégetés időszaka**

### Vacsora

Vacsora előtt 30 perccel **MedWay Diet Shake** 1,5 dl vízzel

#### Olaszos (meleg)szendvics

- 50 g mozzarella light
- 1 kis db paradicsom
- 4 szelet selyemsonka
- 1 ek light vajkrém  
lapos ek
- 2,5 szelet JóKenyér teljes kiőrlésű kenyér
- oregánó, bazsalikom



A kenyeret megkenjük vajkrémmel, sonkát teszünk rá, tetejére mozzarella és paradicsomszeleteket, amit fűszerezünk oregánóval és bazsalikommal.  
Melegszendvicsként is fogyasztható

**Keresd a teljes Speed szakasz szerinti étrendet, rengeteg recepttel a program anyagai között.**



## Easy szakasz mintaétrend

**Reggeli:** MedWay Diet Shake 2,5 dl 1,5%-os tejjel, vagy natúr joghurttal

**Ebéd:** Gulyásleves, túrógombóc

**Vacsora:** Sonkás mogoróvajjas toast





### Reggeli

**MedWay Diet Shake** 2,5 dl 1,5%-os tejjel, vagy egy pohár natúr joghurttal elkeverve.



A MedWay Diet Shake-k epres, csokis és vaníliás ízben kaphatók.





**Reggeli után 4-6 óra kalória bevitel nélkül: zsírégetés időszaka**

## Ebéd

Ebéd előtt 30 perccel **MedWay Diet Shake** 1,5 dl vízzel

### Első fogás: Gulyásleves

|                  |                                |
|------------------|--------------------------------|
| sovány sertéshús | 75g (egy kis tenyérnyi szelet) |
|------------------|--------------------------------|

|           |                     |
|-----------|---------------------|
| sárgarépa | 75g (0,5 kisebb db) |
|-----------|---------------------|

|             |                   |
|-------------|-------------------|
| vöröshagyma | 30g (0,5 kis fej) |
|-------------|-------------------|

|                |              |
|----------------|--------------|
| nyári burgonya | 25g (1/4 db) |
|----------------|--------------|

|                     |              |
|---------------------|--------------|
| petrezselyem gyökér | 25g (1/4 db) |
|---------------------|--------------|

|          |              |
|----------|--------------|
| karalábé | 15g (1/5 db) |
|----------|--------------|

|             |                  |
|-------------|------------------|
| zöldpaprika | 15g (2-3 karika) |
|-------------|------------------|

|            |                  |
|------------|------------------|
| paradicsom | 15g (1/4 kis db) |
|------------|------------------|

|        |              |
|--------|--------------|
| zeller | 15g (1/5 db) |
|--------|--------------|

|                |      |
|----------------|------|
| napraforgóolaj | 1 tk |
|----------------|------|



Kevés zsiradékon átfuttatjuk az apróra vágott vöröshagymát, fokhagymát tűzről lehúзва piros paprikázzuk. Várunk pár percet majd visszatesszük, belerakjuk az apróra vágott zöldségeket és a húst és átpirítjuk. Hozzáadjuk a paprikát, paradicsomot, és vízzel felengedjük. Puhára főzzük.



### Második fogás: túrógombóc

|                                         |                 |
|-----------------------------------------|-----------------|
| sovány tehéntúró                        | 150g            |
| joghurt, 0,1% zsírtartalmú              | 120g            |
| eritrit                                 | 1 ek            |
| zabpehely                               | 1 csapott ek    |
| útifűmaghéj                             | 1 csapott tk    |
| édesítőszer (folyékony)                 | fél mokkáskanál |
| tojás                                   | 1 darab         |
| fahéj, citromhéj, citromlé (elhagyható) | ízlés szerint   |



### Elkészítés:

A túróat elkeverjük a tojással, eritrittel, a darált zabpehellyel, útifű maghéjjal (kb. 0,5 evőkanálnyi) és állni hagyjuk. Addig elkezdjük forralni az enyhén sós vizet. Vizes kézzel gombócokat formázunk és a vízbe tesszük. Ha feljönnek a tetejére, lejjebb vesszük a lángot és még pár percig főzzük őket. Majd kivesszük és pár csepp édesítővel (folyékony a legpraktikusabb) édesített és ízesített (fahéj, citromlé és citromhéj) joghurttal meglocsoljuk.



**Ebéd után 4-6 óra kalória bevitel nélkül: zsírégetés időszaka**

## Vacsora

Vacsora előtt 30 perccel **MedWay Diet Shake** 1,5 dl vízzel

|                         |                                          |
|-------------------------|------------------------------------------|
| sonka (pl. karaj sonka) | 100g (5 vékony, kisebb szelet)           |
| mortadella              | 40g (2 nagyobb vékony szelet)            |
| főtt tojás              | 1 db                                     |
| teljes kiőrlésű kenyér  | 90g (2 szelet)                           |
| jégsaláta               | 100g (1/3 nagyobb fej)                   |
| paradicsom              | 50g (fél nagyobb db vagy egy közepes db) |
| szárzeller              | 30g (1 szár, letörve a csokorról)        |
| póréhagyma              | 20g (3 cm-es db)                         |
| tengeri só              | 1 csipet                                 |
| citromlé                | 1 mk                                     |



A zöldségekből salátát készítünk, amit gazdagíthatunk a tojással, felvágottakkal, vagy ehetjük külön-külön is, vagy akár szendvicsnek elkészítve.



# New Life szakasz mintaétrend

**Reggeli:** MedWay Diet Shake 2,5 dl 1,5%-os tejjel, vagy natúr joghurttal

**Ebéd:** Bolognai spagetti, bazsalikomos paradicsomsalátával

**Vacsora:** Sonkás, sajtos szendvics



 **ALAKORVOSLÁS**  
PROGRAM





### Reggeli

**MedWay Diet Shake** 2,5 dl 1,5%-os tejjel, vagy egy pohár natúr joghurttal elkeverve.



A MedWay Diet Shake-k epres, csokis és vaníliás ízben kaphatók.



**Reggeli után 4-6 óra kalória bevitel nélkül: zsírégetés időszaka**

### Ebéd

**Ebéd előtt 30 perccel MedWay Diet Shake 1,5 dl vízzel**

#### **Bolognai spagetti, bazsalikomos paradicsomsalátával**

- 90 gramm teljes kiőrlésű tészta
- 30 gramm Anikó sajt reszelve
- 100 gramm darált pulykamell
- 80 gramm darált marhalapocka
- 2/3 közepes darab répa apró kockára vágva vagy reszelve
- 0,5 szár angol zeller apróra vágva
- 1 ek szűz olíva olaj
- ½ kis fej vöröshagyma
- 0,5 gerezd fokhagyma aprítva
- 100 ml passata (passzírozott paradicsom)
- 1 túske csillagánizs
- 2 tk bazsalikom
- 1 tk oregánó
- 4-5 csipet só és bors
- 3 db paradicsom szeletekre vágva
- 1,5 tk. balzsamecet
- 2-3 karika hagyma aprítva
- 6-8 levél petrezselyemzöld



Az olajon megpirítjuk a hagymát és fokhagymát, a csillagánizzsal, majd beletesszük a húst és az apróra vágott zöldségeket 3-4 perc alatt összepirítjuk és felöntjük a tejjel. Várunk míg elfő a tej majd felöntjük egy kevés (kb. 3 ek.) vízzel a ragut, fűszerezzük és amikor majdnem puha hozzáadjuk a passatát.

A vizet összekeverjük az ecettel, aprított hagymával és petrezselyemmel, a folyékony édesítővel, szükség esetén pár csipet sóval és borssal majd a paradicsomokat beleforgatjuk. A tészta mellé fogyasztjuk a salátát, de előtte előételként is lehet enni.



**Ebéd után 4-6 óra kalória bevitel nélkül: zsírégetés időszaka**

### Vacsora

Vacsora előtt 30 perccel **MedWay Diet Shake** 1,5 dl vízzel

---

#### Sonkás-sajtos szendvics

- 3 szelet Jókenyér Wellness kenyér vagy zsemle
- 130 g sertés sonka (6-8 nagyobb szelet)
- 50 g trappista sajt (5 vékony szelet)
- 30 g light vajkrém
- paprika, póréhagyma, uborka





# Egyetek rendes kajákat!



Minden szakaszhoz rengeteg további receptet találsz a program anyagai között. Próbáld ki minél többet, egyél jókat és közben eléred azt az alakot, amit mindig is szeretnél volna.



**ALAKORVOSLÁS**  
PROGRAM