



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 újburgonya, 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:

- 1,5 közepes db csirkecomb
- 1 tk grill csirke fűszer
- 100 g (4-5 kis darab) burgonya
- zsálya, kakukkfű, só, bors
- 1 tk olaj
- 2 db paradicsom
- 0,5 db fehér/lila hagyma
- 1-2 tk alma ecet
- 0,5 mk folyékony édesítő
- só, bors
- 1-1,5 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
- 1,5 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

Keressd 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 mogoróvajás 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 (kisebb db)
vöröshagyma	30g (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)
extra szűz olívaolaj	1 tk
só, fűszerpaprika, fokhagyma	



Kevés zsiradékon átfuttatjuk az apróra vágott vöröshagymát, fokhagymát tűzről lehúzva 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	120g (4 púpos ek)
joghurt, 0,1% zsírtartalmú	100g (1 dl, majdnem egy kis doboz, 4 púpozott ek)
eritrit	1 ek
zabpehely	1 csapott ek
útifűmaghév	1 csapott mk
édesítőszer (folyékony)	fél mokkáskanál
tojás	1 darab
fahév, citromhév, citromlé (elhagyható)	



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 (fahév, citromlé és citromhév) joghurttal meglocsoljuk.



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

Vacsora

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

Sonkás mogyoróvajjas toast

- 3 db Ceres vollkorn toast
- 25 g mogyoróvaj (1,5 púpos ek)
- 60 g csirkesonka (4-5 közepes szelet)



Elkészítés:

A toastokat megkenjük mogyoróvajjal és rápakoljuk a sonkákat, majd rátesszük a másik toast kenyeret és toast sütőben melegszendvicset csinálunk.

Ha nincs hozzá eszközünk, akkor sütőben pirítjuk a kenyeret, és úgy készítünk szendvics-falatokat.

Akinek illik hozzá, mehet friss zöldség (rukkola, kínai kel, jégсалáta, fejes saláta passzol leginkább)



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





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

- 70 gramm teljes kiőrlésű tészta
- 20 gramm Anikó sajt reszelve
- 80 gramm darált pulykamell
- 60 gramm darált marhalapocka
- 1/3 közepes darab répa apró kockára vágva vagy reszelve
- 0,5 szár angol zeller apróra vágva
- 1 ek szűz olíva olaj
- ½ kis fej vörshagyma
- 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

- 2 db paradicsom szeletekre vágva
- 1,5 tk. balzsamecet
- 2-3 karika hagyma aprítva
- 6-8 levél petrezselyemzöld
- 50 ml víz



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, fűszerezük 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

- 2,5 szelet Jókenyér Wellness kenyér vagy zsemle
- 100 g sertés sonka (6 nagyobb szelet)
- 40 g trappista sajt (4 vékony szelet)
- 20 g light vajkrém (3 tk)
- 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.

