

Atkins diéta minta étrend

Hétfő

Reggeli: Tojás és zöldségek, kókuszolajban sütve.

Ebéd: Csirke saláta olívaolajjal és egy marék dió.

Vacsora: Steak zöldségekkel.

Kedd

Reggeli: Bacon és a tojás.

Ebéd: Vacsorából maradt csirke és zöldségek.

Vacsora: Hamburger pogácsa zsemle nélkül, a zöldségekkel és kevés vajjal.

Szerda

Reggeli: Vajban sült rántotta zöldségekkel.

Ebéd: Tonhal saláta egy kis olívaolajjal.

Vacsora: Darált marhahús zöldségekkel sütve.

Csütörtök

Reggeli: Tojás és zöldségek, kókuszolajban sütve.

Ebéd: Maradék darálthús sütve.

Vacsora: Sülthaj vajjal és zöldségekkel.

Péntek

Reggeli: Bacon és a tojás.

Ebéd: Csirke saláta olívaolajjal és egy marék dió.

Vacsora: Húsgombóc zöldséggel.

Szombat

Reggeli: Rántotta vagy omlett zöldségekkel.

Ebéd: Maradék húsgombóc estéről.

Vacsora: Sült vagy főtt sertéskaraj zöldségekkel.

Vasárnap

Reggeli: Bacon és a tojás.

Ebéd: Maradék karaj estéről.

Vacsora: Grillezett csirkeszárny vagy csirkemell, szénhidrátmentes szósz és zöldségek.