Norbi Update mintaétrend

Hétfő

Reggeli

2 doboz 0%-os joghurt, 2 púpozott evőkanál zabpehely

Ebéd

1/2 grill csirke bőr nélkül, kovászos uborka

Vacsora

30 dkg pulykasonka, retek, sárgarépa, paradicsom

Folyadék

ásványvíz, tea

Mozgás:

40 perc aerobik (mozgás nélkül is sikert érhet el, de így meghatványozhatja!)

Kedd

Reggeli

2 doboz 0%-os joghurt, 2 púpozott evőkanál zabpehely

Ebéd

6 db pácolt vagy főtt hal, édespaprika

Vacsora

2-3 pár főtt virsli, mustár

Folyadék

ásványvíz, tea, kávé

Mozgás

30 perc aerobik

Szerda

Reggeli

1 zacskó natúr főtt rizs, édesítő, fahéj, 1 doboz 0%-os joghurt

Ebéd

húsleves (tészta nélkül), főtt zöldségek a levesből, főtt hús, mustár

Vacsora

6 db ruszli (pácolt hal), paprika

Folyadék

ásványvíz, cukormentes üdítő

Mozgás

40 perc aerobik

Csütörtök

Reggeli

2 doboz 0%-os joghurt, 2 púpozott evőkanál zabpehely

Ebéd

4 szelet grillezett pulykamell fokhagymával, uborka

Vacsora

35 dkg baromfipárizsi, grillezett padlizsán

Folyadék

ásványvíz, tea

Mozgás

24 perc taposás, 20 perc séta

Péntek

Reggeli

2 doboz 0%-os joghurt, 2 púpozott evőkanál zabpehely

Ebéd

húsleves zöldséggel, főtt hús, mustár

Vacsora

30 dkg pulykasonka, retek, sárgarépa, paradicsom

Folyadék

ásványvíz, cukormentes üdítő

Mozgás

40 perc gyaloglás, hasprés

Szombat

Reggeli

2 doboz 0%-os joghurt, 2 púpozott evőkanál zabpehely

Ebéd

2-2 db paprikából és paradicsomból lecsó, 2 db tojás, 2 db főtt burgonya

Vacsora

2 doboz 0%-os joghurt

Folyadék

ásványvíz, tea, kávé

Mozgás

12 perc gyaloglás, 24 perc egyéb torna

Vasárnap

Reggeli

1 doboz 0%-os joghurt, 1 púpozott evőkanál zabpehely

Ebéd

halászlé, 3 szelet hal

Vacsora

2 doboz 0%-os joghurt

Folyadék

ásványvíz, cukormentes üdítő

Mozgás

24 perc torna vagy 12 perc kocogás

Forrás: blikkrúzs