

# BUM BUM

Elektromos izomstimuláló készülék farizomhoz

BUM BUM KIHÍVÁS 30 NAP

TARTALOMJEGYZÉK	
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ.....	4
EDZÉSTERV.....	8
ÉTKEZÉSI TERV.....	19



Forgalmazza:



Telemarketing International Kft.  
H-9028 Győr, Fehérvári út 75.  
Tel.: + 36-96/961-000  
Fax: + 36-96/616-662  
[www.wsteleshop.hu](http://www.wsteleshop.hu)

# ELEKTROMOS IZOMSTIMULÁLÓ FARIZOMHOZ + ELEKTROMOS IZOMSTIMULÁLÓ HASIZOMHOZ



EMS 4.0

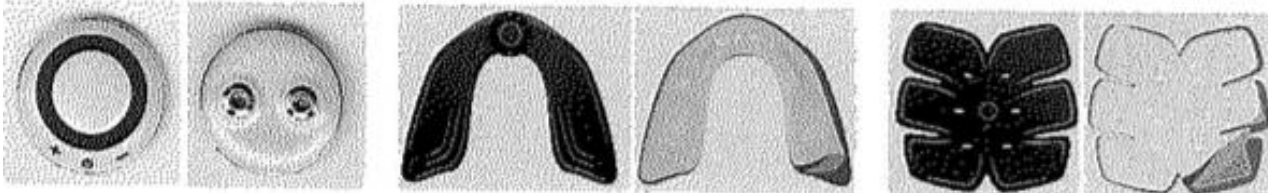


15 intenzitási fokozat



23 perc naponta

## ALKATRÉSZLISTA



Fő készülék (előoldal és gombok) Farizom párna + átlátszó védőfilm Hasizom párna+ átlátszó védőfilm  
Fő készülék (hátdoldal)

### MI AZ EMS TECHNOLOGIA?

Az elektromos izomstimuláció (EMS) az izomösszehúzódás előidézése elektromos impulzusok segítségével. Az impulzusok központi idegrendszeri aktivitást imitálnak az izmok összehúzódásához. Ez az igazolt technológia hatékony és proaktív módja az izomerősítésnek.

### ELEM BEHELYEZÉSE

A készülékhez CR2032 típusú elem szükséges (tartozék).  
1. Óvatosan vegye le a fedelet a körmének vagy egy kicsi, éles tárgynak a résbe történő behelyezése segítségével.  
2. Helyezze be az elemet a + jelöléssel felfelé.  
3. Helyezze vissza a fedelet a lyukakhoz igazítva.



### PÁRNA CSATLAKOZTATÁSA



1. Csatlakoztassa a párnát a fő készülékhez.  
2. A védőfilmet minden használat után ragassza vissza. A gélpárnák hosszú ideig használhatók, amennyiben tisztán tartják őket (tartsa távol a gélpárnákat a portól és piszoktól). Amennyiben szennyeződnek, nedves rongy segítségével tisztítsa meg a felületet.

### HASZNÁLAT

1. Javasolt használat: naponta 1x.  
2. Tisztítsa és szárítsa meg a farizom területét használat előtt.  
3. Ne érjen a gél felületéhez.  
4. Ragassza a gélpárnákat a farizomra.  
5. Csatlakoztassa a fő készüléket és kapcsolja be:

- nyomja meg az ON/OFF gombot a készülék bekapcsolásához.

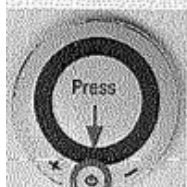
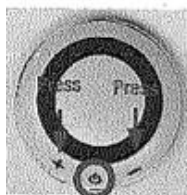
6. Intenzitás szabályozása:

- az eszközön 15 intenzitási fokozat található (1-15-ig).

Gyenge Erős

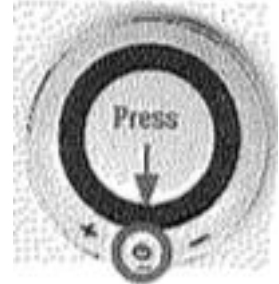


- nyomja meg a + és – gombokat a stimuláció fokozatának növelésének vagy csökkentésének megfelelően.



7. Automatikus program:

- Ez a program kb. 23 percig tart.
- A készülék automatikusan kikapcsol öt másodperc után, ha nem helyezte a testére.
- Nyomja meg az ON/OFF gombot a készülék kikapcsolásához az automatikus program vége előtt.
- Amint a készülék kikapcsolt, vegye le a párnát a bőréről.



### ÁLTALÁNOS BIZTONSÁGI TÁJÉKOZTATÁS

Ezt az elektromos izomstimuláló készüléket tilos a jelen útmutatóban leírt szándékolt céltól eltérően használni.

- Ne használja a készüléket a szív vagy a száj közelében, sérült bőrön vagy nyílt sebekben.
  - Ne használja a készüléket nedves bőrön vagy páras helyen, például fürdőszobában.
  - Kizárólag külsőleg történő használatra.
  - Ne használja a készüléket alvás, vezetés vagy fürdés közben.
  - Ne engedje, hogy a készülék fém tárgyakkal kapcsolatba kerüljön, például övcsattal vagy ékszerrel.
- Ne használja a terméket a következő esetekben:
- Amennyiben Önnek implantátuma van.
  - Amennyiben szívritmuszavara, abnormális szívritmusa, vagy az elektronikus rendszerrel problémája van, amely az állandó szívverést szabályozza.
  - Amennyiben Ön terhes.
  - Amennyiben Önnek görcsös betegsége van.
  - Amennyiben Ön rákos.

### MŰSZAKI SPECIFIKÁCIÓK

Áramforrás: 3V CR2032 lítium elem.

Impulzus frekvencia: 4-35 Hz.

Forgalmazza a Win Direct S.L., C/Corcega 299, 5º 3º, 08008 Barcelona, Spanyolország. Származási hely: Kína.













































BUM BUM 30 napos kihívás  
5 hét – heti 3 nap – edzésenként 7 gyakorlat






















Bemutatunk egy gyakorlatokat is tartalmazó 30 napos edzésprogramot, amely segít Önnek a BUM BUM készülék hatékonyságát növelésében és az eredmények optimalizálásában.






















Javasoljuk, hogy az edzésnapok között egy-egy pihenőnapot mindig iktasson be. Amint formába jön, akár heti 6 napot is edzhet egy pihenőnappal.









**FIGYELMEZTETÉS:** Minden edzésprogramnak lehetnek egészségügyi kockázatai. Kérdezze meg orvosát, mielőtt elkezdené az edzést a készülékkel. Amennyiben gyengének érzi magát vagy szédül, haladéktalanul hagyja abba a készülék használatát. Tartsa be az jelen edzéstervben szereplő utasításokat!

<p>1. heti gyakorlatok</p> <p>A gyakorlatokat 1 percig végezze egymás után mindkét lábbal. A 7 gyakorlatból álló sorozat után tartson 1 perc szünetet. Minden gyakorlatsort 3-szor ismétljen meg, így 23 perc alatt végez az edzéssel.</p> <p>Szükséges felszerelés: stopperóra, törölköző és egy üveg víz.</p>	<p>Hétfő</p> <p>Lábujj megérintése</p>		<p>Szerda</p> <p>Térdemelés váltva</p>		<p>Péntek</p> <p>Ellentétes térd-kar húzás</p>	
	<p>Guggolás</p>		<p>Kitörés</p>		<p>Guggolás oldalemeléssel</p>	
	<p>Ellentétes kar-láb emelése</p>		<p>Oldalirányú ollózás</p>		<p>Békaugrás</p>	
	<p>Hegymászás</p>		<p>Guggolásból felugrás páros lábbal</p>		<p>Burpee</p>	
	<p>Lábemelés hátra alkartámaszban</p>		<p>Lábemelés</p>		<p>Hátrafelé kitörés</p>	
	<p>Hátrafelé kitörés</p>		<p>Vádliemelés dobogón</p>		<p>Medenceemelés egy lábbal</p>	
	<p>Lábemelés</p>		<p>Medenceemelés egy lábbal</p>		<p>„Pókember” fekvőtámasz</p>	

<p>2. heti gyakorlatok</p> <p>A gyakorlatokat 1 percig végezze egymás után mindkét lábbal. A 7 gyakorlatból álló sorozat után tartson 1 perc szünetet. Minden gyakorlatsort 3-szor ismétljen meg, így 23 perc alatt végez az edzéssel.</p> <p>Szükséges felszerelés: stopperóra, törölköző és egy üveg víz.</p>	<p>Hétfő</p> <p>Hátrafelé kitörés</p>		<p>Szerda</p> <p>Lábujj megérintése</p>		<p>Péntek</p> <p>Kitörés oldalra váltott lábbal</p>	
	<p>Lábemelés</p>		<p>Burpee</p>		<p>Ellentétes térd-kar húzás</p>	
	<p>Lábemelés hajlított térddel medenceemeléssel</p>		<p>Ellentétes kar-láb emelése</p>		<p>Alkartámasz</p>	
	<p>Alkartámasz</p>		<p>Guggolásból felugrás páros lábbal</p>		<p>Kitörés</p>	
	<p>Guggolás oldalemeléssel</p>		<p>Lábemelés</p>		<p>Békaugrás</p>	
	<p>Ellentétes térd-kar húzás</p>		<p>Lábemelés hajlított térddel medenceemeléssel</p>		<p>Vádliemelés dobogón</p>	
	<p>Sumo guggolás</p>		<p>Medenceemelés nyújtott lábbal</p>		<p>Térdemelés váltva</p>	

<p><b>3. heti gyakorlatok</b></p> <p>A gyakorlatokat 1 percig végezze egymás után mindkét lábbal. A 7 gyakorlatból álló sorozat után tartson 1 perc szünetet. Minden gyakorlatsort 3-szor ismétljen meg, így 23 perc alatt végez az edzéssel.</p> <p>Szükséges felszerelés: stopperóra, törölköző és egy üveg víz.</p>	<p><b>Hétfő</b></p> <p>Oldalsó alkartámasz</p>		<p><b>Szerda</b></p> <p>Guggolás</p>		<p><b>Péntek</b></p> <p>Burpee</p>	
<p>Medenceemelés nyújtott lábbal</p>		<p>Lábujj megérintése</p>		<p>Kitörés hátrafelé</p>		
<p>Guggolás oldalemeléssel</p>		<p>Medenceemelés nyújtott lábbal</p>		<p>Békaugrás</p>		
<p>Kitörés hátrafelé</p>		<p>Oldalirányú ollózás</p>		<p>Lábemelés hajlított térdel medenceemeléssel</p>		
<p>Alkartámaszban lábemelés oldalra</p>		<p>Guggolásból felugrás</p>		<p>Alkartámasz</p>		
<p>Lábemelés hátra alkartámaszban</p>		<p>Ellentétes kar-láb emelése</p>		<p>Vádliemelés dobogón</p>		
<p>Hegymászás</p>		<p>Lábemelés</p>		<p>„Pókember” fekvőtámasz</p>		

4. heti gyakorlatok	Hétfő		Szerda		Péntek	
<p>A gyakorlatokat 1 percig végezze egymás után mindkét lábbal. A 7 gyakorlatból álló sorozat után tartson 1 perc szünetet. Minden gyakorlatsort 3-szor ismételjen meg, így 23 perc alatt végez az edzéssel.</p> <p>Szükséges felszerelés: stopperóra, törölköző és egy üveg víz.</p>	Sumo guggolás		Kötés		Alkartámasz	
	Kötés oldalra váltott lábbal		Hegymászás		Ellentétes kar-láb emelése	
	„Pókember” fekvőtámasz		Alkartámaszban lábemelés hátrafelé		Lábemelés	
	Térdemelés váltott lábbal		Medenceemelés nyújtott lábbal		Burpee	
	Kötés hátrafelé		Lábujj megérintése egy kézzel		Lábujj megérintése	
	Guggolásból felugrás		Ellentétes kar-láb emelése		Oldalsó alkartámasz	
	Oldalirányú ollózás		Guggolás oldalemeléssel		Medenceemelés nyújtott lábbal	

<p>5. heti gyakorlatok</p>	<p>Hétfő</p>		<p>BUM BUM</p>
<p>A gyakorlatokat 1 percig végezze egymás után mindkét lábbal. A 7 gyakorlatból álló sorozat után tartson 1 perc szünetet. Minden gyakorlatsort 3-szor ismétljen meg, így 23 perc alatt végez az edzéssel.</p>	<p>Alkartámasz</p>		<p>Öthetes étkezési terv fogyáshoz és zsírégetéshez.</p>
<p>Szükséges felszerelés: stopperóra, törölköző és egy üveg víz.</p>	<p>Guggolás</p>		<p>Amennyiben fogyni, zsírt égetni és alakjának új formát adni szeretne farizmainak erősítése közben, kísérelje edzéstervét az étkezési tervvel, amelyet az alábbiakban mutatunk be Önöknek.</p>
	<p>Kitörés oldalra váltott lábbal</p>		
	<p>Alkartámaszban nyújtott lábemelés</p>		
	<p>Medenceemelés nyújtott lábbal</p>		
	<p>Lábemelés hajlított térdrel medenceemeléssel</p>		
	<p>Hátrafelé kitörés</p>		



1. hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	Víz 2 csésze (0 kcal), 1 nagy főtt tojás (72 kcal). Paradicsomlé, sószegény, 1 csésze (53 kcal). Főtt zabkorpa, 1 ½ csésze (131 kcal). Étkezés összesen: 256 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Sovány tej, kalciummal dúsított 1 ½ csésze (130 kcal). Gabonapehely, fehérjével dúsított, 1 csésze (170 kcal). Étkezés összesen: 300 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Sovány tej, kalciummal dúsított 1 csésze (86 kcal). Teljes kiőrlésű búzalisztból készült kenyér, 1 szelet (100 kcal). Mandulavaj, ½ ek (50 kcal). 1 nektarin (60 kcal). Étkezés összesen: 296 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Salsa, kész, 1 ek (5 kcal). 1 teljes kiőrlésű búzalisztból készült tortilla (127 kcal). Rántotta, 1 (nagy) (91 kcal). Étkezés összesen: 223 kcal.	Víz 1 csésze (0 kcal). Sovány tej, kalciummal dúsított 1 ½ csésze (130 kcal). Gabonapehely, fehérjével dúsított, 1 csésze (170 kcal). Étkezés összesen: 300 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Teljes kiőrlésű búzalisztból készült kenyér, 1 szelet (100 kcal). Mandulavaj, 1 ek (100 kcal). Sovány tej, kalciummal dúsított 1 csésze (86 kcal). Étkezés összesen: 286 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Teljes kiőrlésű búzalisztból készült kenyér, 1 szelet (100 kcal). Vaj, sózatlan, 1/3 ek (34 kcal). Paradicsomlé, sószegény, 1 csésze (53 kcal). Étkezés összesen: 259 kcal.
Tízórai	Víz 2 csésze (0 kcal). Szemcsés friss sajt, zsírszegény (1%), ½ csésze (81 kcal). 1 nektarin (60 kcal). Étkezés összesen: 141 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Mandulavaj, ½ ek (50 kcal). 1 alma (kicsi) (55 kcal). Étkezés összesen: 105 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Sajtos rudak, kalóriaszegény, 2 adag (100 kcal). 1 alma (kicsi) (55 kcal). Étkezés összesen: 155 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Görög joghurt, natúr, zsírszegény, 6 oz (100 kcal). 1 nektarin (60 kcal). Étkezés összesen: 160 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Mandulavaj, ½ ek (50 kcal). 1 alma (kicsi) (55 kcal). 1 aszalt datolya (66 kcal). Étkezés összesen: 138 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Vaníliajoghurt, zsírszegény, ½ csésze (104 kcal). 1 nektarin (60 kcal). Étkezés összesen: 164 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). 15 bébirépa (nagy) (79 kcal). Hummus, sószegény 2 ek (52 kcal). Étkezés összesen: 131 kcal.
Ebéd	Víz 2 csésze (0 kcal). Dijoni mustár, 1 teáskanal (5 kcal). Római saláta, 2 levél (2 kcal). Teljes kiőrlésű búzalisztból készült kenyér, 2 szelet (200 kcal). Paradicsom, 1/4 csésze (8 kcal). Csirkemell, sült 1 oz (47 kcal). Érett cheddar sajt, szeletelt, ½ szelet (55 kcal). Étkezés összesen: 317 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Római saláta, 2/3 levél (2 kcal). Olívaolaj, majonéz (kalóriaszegény), ½ ek (25 kcal). Tonhal, extra sószegény, saját levében, 3 oz (84 kcal). 1 teljes kiőrlésű búzalisztból készült pita (kicsi) (74 kcal). 15 bébirépa (nagy) (79 kcal). Étkezés összesen: 264 kcal.	Extra szűz olívaolaj, 1/2 ek (60 kcal). Római saláta, 2 levél (2 kcal). T-bone marha steak, grillezve, 2 oz (107 kcal). Jeges tea (zöld tea) 16 fl oz (0 kcal). 1 teljes kiőrlésű búzalisztból készült pita (kicsi) (74 kcal). Balzsamcsemet ½ ek (7 kcal). Étkezés összesen: 264 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). 1 1/2 teljes kiőrlésű búzalisztból készült tortilla (191 kcal). Recept: rákhús-fasírt, 1 adag, 75 kcal). Étkezés összesen: 266 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Extra szűz olívaolaj, 1/3 ek (40 kcal). Sovány sertésszűz, párolva, 3 oz (122 kcal). Balzsamcsemet ½ ek (7 kcal). Római saláta, 2 csésze (16 kcal). 1 teljes kiőrlésű búzalisztból készült pita (kicsi) (74 kcal). Étkezés összesen: 259 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Csirke, csont nélkül, sült 1 oz (47 kcal). Jeges tea (zöld tea) 16 fl oz (0 kcal). 1 teljes kiőrlésű búzalisztból készült tortilla (127 kcal). Recept: quinoa és fekete bab, ½ adag (134 kcal). Étkezés összesen: 308 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). 1 teljes kiőrlésű búzalisztból készült tortilla (127 kcal). Dijoni mustár, 1 teáskanal (5 kcal). Pulykamell, sült, 3oz (116 kcal). Római saláta, 2 levél (2 kcal). Paradicsom, 1/4 csésze (8 kcal). Étkezés összesen: 258 kcal.
Uzsonna	Víz 2 csésze (0 kcal). Csokis brownies fehérjeszelet, alacsony szénhidrát tartalmú szelet ½ (111 kcal). 1 alma (kicsi) (55 kcal). Étkezés összesen: 166 kcal	Víz 2 csésze (0 kcal). Szemcsés friss sajt, zsírszegény (1%), ½ csésze (81 kcal). 1 nektarin (60 kcal). Étkezés összesen: 141 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). 15 bébirépa (nagy) (79 kcal). Hummus, sószegény 2 ½ ek (65 kcal). Étkezés összesen: 144 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Csokis brownies fehérjeszelet, alacsony szénhidrát tartalmú szelet ½ (111 kcal). 1 alma (kicsi) (55 kcal). Étkezés összesen: 166 kcal	Víz 2 csésze (0 kcal). 15 bébirépa (nagy) (79 kcal). Hummus, sószegény 2 ½ ek (65 kcal). Étkezés összesen: 144 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Mandulavaj, ½ ek (50 kcal). 1 alma (kicsi) (55 kcal). Étkezés összesen: 105 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). 6 szem eper (nagy) (35 kcal). Görög joghurt, natúr, zsírszegény, 9 oz (151 kcal). Étkezés összesen: 186 kcal.
Vacsora	Víz 2 csésze (0 kcal). Párolt hal 1 ½ oz (47 kcal). Karfiol, főtt, só nélkül, 4 rózsa (30 kcal). Quinoa, főtt, ½ csésze (111 kcal). Extra szűz olívaolaj, 1/3 ek (40 kcal). Étkezés összesen: 228 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). T-bone marha steak, grillezve, ½ oz (80 kcal). Árpagyöngy, főzve 2/3 csésze (129 kcal). Bordáskel, főzve, só nélkül 2/3 csésze, aprítva (24 kcal). Vaj, sózatlan, 1/3 ek (34 kcal). Étkezés összesen: 267 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). 1 teljes kiőrlésű búzalisztból készült tortilla (127 kcal). Rákhús-fasírt, 1 adag, 75 kcal). Étkezés összesen: 202 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Sovány sertésszűz, párolva, 2 oz (81 kcal). Bordáskel, főzve, só nélkül 1/3 csésze, aprítva (12 kcal). Fehér bab, főzve, só nélkül, 2/3 csésze (170 kcal). Étkezés összesen: 263 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Csirke, csont nélkül, sült 2 oz (95 kcal). Bordáskel, főzve, só nélkül 2/3 csésze, aprítva (24 kcal). Recept: quinoa és fekete bab, ½ adag (134 kcal). Étkezés összesen: 253 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Nyári tök, főzve, só nélkül, ½ csésze, szeletelve (18 kcal). Vadrizs, főzve, 2/3 csésze (110 kcal). Lazac, párolva 1 ½ oz (65 kcal). Vaj, sózatlan, 1/3 ek (34 kcal). Étkezés összesen: 227 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Csirke, csont nélkül, sült 1 1/2 oz (71 kcal). Karfiol, főtt, só nélkül, 6 rózsa (45 kcal). Quinoa, főtt, 3/4 csésze (167 kcal). Étkezés összesen: 283 kcal.
Nassolnivaló	Víz 1 csésze (0 kcal). Gyümölcsjoghurt, zsírszegény, ½ csésze (8 fl oz) (116 kcal). 4 szem eper (nagy) (23 kcal). Étkezés összesen: 139 kcal.	Víz 1 csésze (0 kcal). Vaníliajoghurt, zsírszegény, ½ csésze (104 kcal). 1 aszalt datolya (66 kcal). Étkezés összesen: 170 kcal.	Víz 1 csésze (0 kcal). Szeder, 1/2 csésze (31 kcal). Vaníliajoghurt, zsírszegény, 2/3 csésze (139 kcal). Étkezés összesen: 170 kcal.	Víz 1 csésze (0 kcal). Szeder, 1/2 csésze (31 kcal). Vaníliajoghurt, zsírszegény, 2/3 csésze (139 kcal). Étkezés összesen: 170 kcal.	Víz 1 csésze (0 kcal). Szemcsés friss sajt, zsírszegény (1%), ½ csésze (81 kcal). 1 nektarin (60 kcal). Étkezés összesen: 141 kcal.	Víz 1 csésze (0 kcal). Szemcsés friss sajt, zsírszegény (1%), 3/4 csésze (122 kcal). 4 szem eper (nagy) (23 kcal). Étkezés összesen: 145 kcal.	Víz 1 csésze (0 kcal). 1 aszalt datolya (66 kcal). Szemcsés friss sajt, zsírszegény (1%), ½ csésze (81 kcal). Étkezés összesen: 147 kcal.
Naponta összesen	1.247 kcal	1.231 kcal	1.231 kcal	1.248 kcal	1.235 kcal	1.235 kcal	1.264 kcal

2. hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	Víz 2 csésze (0 kcal), 1 nagy főtt tojás (72 kcal). Rizskása, sózatlan, főtt, 1 csésze (127 kcal). Narancslé, ½ csésze (56 kcal). Étkezés összesen: 255 kcal.	Víz 1 csésze (0 kcal). Narancslé, ½ csésze (56 kcal). Teljes kiőrlésű rizspehely, 1 oz (113 kcal). Sovány tej, kalciummal dúsított 1 csésze (86 kcal). Étkezés összesen: 255 kcal.	Víz 1 csésze (0 kcal). Sovány tej, kalciummal dúsított 1 csésze (86 kcal). Teljes kiőrlésű rizsliszt kenyér, gluténmentes, sószegény, 1 szelet (100 kcal). Mandulavaj, 1/3 ek (33 kcal). 1 nektarin (60 kcal). Étkezés összesen: 279 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Salsa, kész, 2 ek (10 kcal). Rántotta, 1 (nagy) (91 kcal). 1 kukorica tortilla (58 kcal). Tojásfehérje, főtt, 4 (nagy) (69 kcal). Étkezés összesen: 228 kcal.	Víz 1 csésze (0 kcal). Teljes kiőrlésű rizspehely, 1 oz (113 kcal). Narancslé, ½ csésze (56 kcal). Sovány tej, kalciummal dúsított 1 csésze (86 kcal). Étkezés összesen: 255 kcal.	Víz 1 csésze (0 kcal). Mandulavaj, 1/2 ek (50 kcal). Teljes kiőrlésű rizsliszt kenyér, sószegény, gluténmentes, 1 szelet (100 kcal). Sovány tej, kalciummal dúsított 1 csésze (86 kcal). Étkezés összesen: 236 kcal.	Víz 1 csésze (0 kcal). Rántotta, (1 nagy) (91 kcal). Teljes kiőrlésű kenyér, 1 szelet (120 kcal). Sovány tej, kalciummal dúsított 1 csésze (86 kcal). Étkezés összesen: 297 kcal.
Tízórai	Víz 2 csésze (0 kcal). 1 nektarin (60 kcal). Teljes kiőrlésű perec, sózatlan, gluténmentes, 6 darab (60 kcal). Étkezés összesen: 120 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Mandulavaj, 1 ek (100 kcal). 1 alma (kicsi) (55 kcal). Étkezés összesen: 155 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). 1 alma (kicsi) (55 kcal). Meggyes vaníliajoghurt, kalóriaszegény 4 oz (53 kcal). Étkezés összesen: 108 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Szemcsés friss sajt, zsírszegény (1%), ½ csésze (81 kcal). 1 nektarin (60 kcal). Étkezés összesen: 141 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Mandulavaj, 1/2 ek (50 kcal). 1 alma (kicsi) (55 kcal). 1 aszalt datolya (66 kcal). Étkezés összesen: 138 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Meggyes vaníliajoghurt, kalóriaszegény, 4 oz (53 kcal). 2 nektarin (120 kcal). Étkezés összesen: 173 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). 15 bébirépa (nagy) (79 kcal). Hummus, sószegény 3 ek (78 kcal). Étkezés összesen: 157 kcal.
Ebéd	Víz 2 csésze (0 kcal). Paradicsom, 1/4 csésze (8 kcal). Római saláta, 2 levél (2 kcal). Csirke, csont nélkül, sült 2 oz (95 kcal). Dijoni mustár, 1 teáskanál (5 kcal). Teljes kiőrlésű rizsliszt kenyér, gluténmentes, sószegény, 1 szelet (100 kcal). Érett cheddar sajt, szeletelt, 1 szelet (110 kcal). Étkezés összesen: 320 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Tonhal, extra sószegény, saját levében, 4 oz (112 kcal). Római saláta, 3 levél (3 kcal). Teljes kiőrlésű rizsliszt kenyér, gluténmentes, sószegény, 1 szelet (100 kcal). 8 bébirépa (nagy) (42 kcal). Olívaolaj, majonéz (kalóriaszegény), ½ ek (25 kcal). Étkezés összesen: 282 kcal.	T-bone marha steak, grillezve, 2 oz (107 kcal). Balzsamecet 1 ek (14 kcal). Extra szűz olívaolaj, 1/2 ek (60 kcal). Jeges tea (zöld tea) 16 fl oz (0 kcal). Zsemle, gluténmentes (1) (80 kcal). Kelkáposzta, 1 csésze, aprítva (33 kcal). Étkezés összesen: 294 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Csirke, csont nélkül, sült, 2 oz (95 kcal). Bordáskel, főzve, só nélkül 1 csésze, aprítva (36 kcal). Recept: quinoa és fekete bab, ½ adag (134 kcal). Étkezés összesen: 265 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Zsemle, gluténmentes (1) (80 kcal). Extra szűz olívaolaj, 1/3 ek (40 kcal). Balzsamecet 1 ek (14 kcal). Sovány sertésszűz, párolva, 2 oz (81 kcal). Kelkáposzta, 1 csésze, aprítva (33 kcal). Étkezés összesen: 248 kcal.	Kelkáposzta-saláta csirkével, 1 adag (262 kcal). 1 zsemle, gluténmentes (80 kcal). Jeges tea (zöld tea), 16 fl oz (0 kcal). Étkezés összesen: 342 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Paradicsom, 1/4 csésze (8 kcal). Pulykamell, sült, 3 oz (116 kcal). Dijoni mustár, 1 teáskanál (5 kcal). Római saláta, 2 levél (2 kcal). Teljes kiőrlésű rizsliszt kenyér, gluténmentes, sószegény, 1 szelet (100 kcal). Étkezés összesen: 231 kcal.
Uzsonna	Víz 1 csésze (0 kcal). 6 többmagvas puffasztott rizs szelet, só nélkül, gluténmentes (52 kcal). Sovány tej, kalciummal dúsított 1 csésze (86 kcal). Étkezés összesen: 138 kcal	Víz 2 csésze (0 kcal). 10 többmagvas puffasztott rizs szelet (87 kcal). 1 nektarin (60 kcal). Étkezés összesen: 147 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Hummus, sószegény 2 ek (52 kcal). 10 bébirépa (nagy) (53 kcal). 5 többmagvas puffasztott rizs szelet (43 kcal). Étkezés összesen: 148 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Mogyoróvaj, finom, só nélkül, 1/3 ek (31 kcal). 5 többmagvas puffasztott rizs szelet, gluténmentes (43 kcal). Sovány tej, kalciummal dúsított 1 csésze (86 kcal). Étkezés összesen: 160 kcal	Víz 2 csésze (0 kcal). Hummus, sószegény 2 ek (52 kcal). 5 többmagvas puffasztott rizs szelet, gluténmentes (43 kcal). 5 bébirépa (nagy) (26 kcal). Étkezés összesen: 121 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). 1 alma (kicsi) (55 kcal). Sajtós rudak, kalóriaszegény, 1 adag (50 kcal). Étkezés összesen: 105 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). 4 szem eper (nagy) (23 kcal). Mandulaforgács, ½ oz (77 kcal). Meggyes vaníliajoghurt, kalóriaszegény, 4 oz (53 kcal). Étkezés összesen: 153 kcal.
Vacsora	Víz 2 csésze (0 kcal). Párolt hal 1 1/2 oz (47 kcal). Karfiol, főtt, só nélkül, 4 rózsa (30 kcal). Quinoa, főtt, ½ csésze (111 kcal). Extra szűz olívaolaj, ½ ek (60 kcal). Étkezés összesen: 264 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). T-bone marha steak, grillezve, 2 oz (107 kcal). Bordáskel, főzve, só nélkül 2 csésze, aprítva (73 kcal). Burgonya, főtt, só nélkül, ½ csésze (68 kcal). Extra szűz olívaolaj, 1/3 ek (40 kcal). Étkezés összesen: 288 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Bordáskel, főzve, só nélkül 2 csésze, aprítva (73 kcal). Csirke, csont nélkül, sült, 2 oz (95 kcal). Recept: quinoa és fekete bab, ½ adag (134 kcal). Étkezés összesen: 302 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Sovány sertésszűz, párolva, 2 oz (81 kcal). Fehér bab, főzve, só nélkül, 1/3 csésze (85 kcal). Vadrizs, főzve, 1/3 csésze (55 kcal). Bordáskel, főzve, só nélkül 1 ½ csésze, aprítva (55 kcal). Étkezés összesen: 276 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Kelkáposzta-saláta csirkével, 1 adag (262 kcal). Quinoa, főtt, 1/3 csésze (74 kcal). Étkezés összesen: 336 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Vadrizs, főzve, 1/3 csésze (55 kcal). Lazac, párolva 2 oz (87 kcal). Nyári tök, főzve, só nélkül, 2 csésze, szeletelve (72 kcal). Étkezés összesen: 214 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Quinoa, főtt, 1/2 csésze (111 kcal). Brokkoli, főtt, só nélkül 1 ½ szár (19 kcal). Csirke, csont nélkül, sült 2 oz (95 kcal). Étkezés összesen: 225 kcal.
Nassolnivaló	Víz 1 csésze (0 kcal). 8 szem eper (nagy) (46 kcal). Szemcsés friss sajt, zsírszegény (1%), ½ csésze (81 kcal). Étkezés összesen: 127 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). 1 banán (kicsi) (90 kcal). Meggyes vaníliajoghurt, kalóriaszegény 4 oz (53 kcal). Étkezés összesen: 143 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Szeder, 1/3 csésze (21 kcal). Szemcsés friss sajt, zsírszegény (1%), ½ csésze (81 kcal). Étkezés összesen: 102 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Meggyes vaníliajoghurt, kalóriaszegény, 4 oz (53 kcal). 1 banán (kicsi) (90 kcal). Étkezés összesen: 143 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). 1/2 banán (kicsi) (45 kcal). Szemcsés friss sajt, zsírszegény (1%), ½ csésze (81 kcal). Étkezés összesen: 126 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Szemcsés friss sajt, zsírszegény (1%), 1 csésze (162 kcal). 4 szem eper (nagy) (23 kcal). Étkezés összesen: 186 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). 1/2 banán (kicsi) (45 kcal). Szemcsés friss sajt, zsírszegény (1%), 3/4 csésze (122 kcal). Étkezés összesen: 167 kcal.
Naponta összesen	1.224 kcal	1.270 kcal	1.233 kcal	1.213 kcal	1.241 kcal	1.256 kcal	1.230 kcal

3. hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	Víz 2 csésze (0 kcal), 1 nagy főtt tojás (72 kcal). Rizskása, sózatlan, főtt, 1 csésze (127 kcal). Narancslé, ½ csésze (56 kcal). Étkezés összesen: 255 kcal.	Víz 1 csésze (0 kcal). Narancslé, ½ csésze (56 kcal). Mandula-kókusz ital, édesítetlen, kalciummal dúsított, 1 ¼ csésze (59 kcal). Teljes kiőrlésű rizspehely, 1 csésze (124 kcal). Étkezés összesen: 239 kcal.	Víz 1 csésze (0 kcal). Narancslé, ½ csésze (56 kcal). Mandula-kókusz ital, édesítetlen, kalciummal dúsított, 1 ¼ csésze (59 kcal). Teljes kiőrlésű rizspehely, 1 csésze (124 kcal). Étkezés összesen: 239 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Salsa, kész, 2 ek (10 kcal). Rántotta, 1 (nagy) (91 kcal). 1 kukorica tortilla (58 kcal). Narancslé, ½ csésze (56 kcal). Étkezés összesen: 215 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Narancslé, ½ csésze (56 kcal). Mandula-kókusz ital, édesítetlen, kalciummal dúsított, 1 csésze (47 kcal). Teljes kiőrlésű rizspehely, 1 csésze (124 kcal). Étkezés összesen: 227 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Narancslé, ½ csésze (56 kcal). Mandulavaj, 1 ek (100 kcal). Teljes kiőrlésű rizliszt kenyér, sószegény, gluténmentes, 1 szelet (100 kcal). Étkezés összesen: 256 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Ananászlé, ½ csésze (65 kcal). Rántotta, (1 nagy) (91 kcal). Teljes kiőrlésű rizliszt kenyér, gluténmentes, sószegény, 1 szelet (100 kcal). Étkezés összesen: 256 kcal.
Tízórai	Víz 2 csésze (0 kcal). 1 nektarin (60 kcal). Teljes kiőrlésű perec, sózatlan, gluténmentes, 10 darab (100 kcal). Étkezés összesen: 160 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Mandulavaj, 1 ek (100 kcal). 1 alma (kicsi) (55 kcal). Étkezés összesen: 155 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Mandulavaj, 1 ek (100 kcal). 1 alma (kicsi) (55 kcal). Étkezés összesen: 155 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). 1 nektarin (60 kcal). Teljes kiőrlésű perec, sózatlan, gluténmentes, 8 darab (80 kcal). Étkezés összesen: 140 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Mandulavaj, 1 ek (100 kcal). 1 alma (kicsi) (55 kcal). Étkezés összesen: 155 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). 1 nektarin (60 kcal). Kókusztej joghurt, 4 oz (80 kcal). Étkezés összesen: 140 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). 16 bébirépa (nagy) (84 kcal). Hummus, sószegény 2 ek (52 kcal). Étkezés összesen: 136 kcal.
Ebéd	Víz 2 csésze (0 kcal). Paradicsom, 1/4 csésze (8 kcal). Római saláta, 2 levél (2 kcal). Csirke, csont nélkül, sült 1 ½ oz (71 kcal). Vegán Cheddar sajt, szójamentes, 1 oz (71 kcal). Dijoni mustár, 1 teáskanál (5 kcal). Teljes kiőrlésű rizliszt kenyér, gluténmentes, sószegény, 1 szelet (100 kcal). Étkezés összesen: 257 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Tonhal, extra sószegény, saját levében, 3 oz (84 kcal). Tojásmentes vegán majonéz, kalóriaszegény, 1 ek (35 kcal). Római saláta, 2 levél (2 kcal). Teljes kiőrlésű rizliszt kenyér, gluténmentes, sószegény, 1 szelet (100 kcal). 8 bébirépa (nagy) (42 kcal). Étkezés összesen: 263 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Tonhal, extra sószegény, saját levében, 3 oz (84 kcal). Tojásmentes vegán majonéz, kalóriaszegény, 1 ek (35 kcal). Római saláta, 2 levél (2 kcal). Teljes kiőrlésű rizliszt kenyér, gluténmentes, sószegény, 1 szelet (100 kcal). 8 bébirépa (nagy) (42 kcal). Étkezés összesen: 263 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Csirke, csont nélkül, sült, 2 oz (95 kcal). Bordáskel, főzve, só nélkül 1/2 csésze, aprítva (18 kcal). Quinoa és fekete bab, ½ adag (134 kcal). Étkezés összesen: 247 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Zsemle, gluténmentes (1) (80 kcal). Extra szűz olívaolaj, 1 tk (40 kcal). Balzsamcet 2 tk (9 kcal). Római saláta, 2 csésze (16 kcal). Sovány sertésszűz, párolva, 3 oz (122 kcal). Étkezés összesen: 267 kcal.	Kelkáposzta-saláta csirkével, 1 adag (262 kcal). 1/2 zsemle, gluténmentes (40 kcal). Jeges tea (zöld tea), 16 fl oz (0 kcal). Étkezés összesen: 302 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Paradicsom, 1/4 csésze (8 kcal). Pulykamell, sült, 3 oz (116 kcal). Dijoni mustár, 1 teáskanál (5 kcal). Római saláta, 2 levél (2 kcal). Teljes kiőrlésű rizliszt kenyér, gluténmentes, sószegény, 1 szelet (100 kcal). Étkezés összesen: 231 kcal.
Uzsonna	Víz 1 csésze (0 kcal). 9 többmagvas puffasztott rizs szelet, só nélkül, gluténmentes (78 kcal). Mandula-kókusz ital, édesítetlen, kalciummal dúsított, 1 csésze (47 kcal). Étkezés összesen: 125 kcal	Víz 2 csésze (0 kcal). 8 többmagvas puffasztott rizs szelet, sózatlan, gluténmentes (69 kcal). 1 nektarin (60 kcal). Étkezés összesen: 129 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). 8 többmagvas puffasztott rizs szelet, sózatlan, gluténmentes (69 kcal). 1 nektarin (60 kcal). Étkezés összesen: 129 kcal.	Víz 1 csésze (0 kcal). Mogoróvaj, finom, só nélkül, 1/2 ek (47 kcal). 6 többmagvas puffasztott rizs szelet, sózatlan, gluténmentes (52 kcal). Mandula-kókusz ital, édesítetlen, kalciummal dúsított, 1 csésze (47 kcal). Étkezés összesen: 146 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Hummus, sószegény 2 ek (52 kcal). 8 többmagvas puffasztott rizs szelet, sózatlan, gluténmentes (69 kcal). 8 bébirépa (nagy) (42 kcal). Étkezés összesen: 163 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). 1 alma (kicsi) (55 kcal). Vegán Cheddar sajt, szójamentes, 1 oz (71 kcal). Étkezés összesen: 126 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). 6 szem eper (nagy) (35 kcal). Mandulaforgács, 1/4 oz (38 kcal). Kókusztej joghurt, 4 oz (80 kcal). Étkezés összesen: 153 kcal.
Vacsora	Víz 2 csésze (0 kcal). Párolt hal 3 oz (94 kcal). Karfiol, főtt, só nélkül, 4 rózsa (30 kcal). Quinoa, főtt, 1/3 csésze (74 kcal). Extra szűz olívaolaj, 1 tk (40 kcal). Étkezés összesen: 238 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). T-bone marha steak, grillezve, 2 oz (107 kcal). Bordáskel, főzve, só nélkül 1/2 csésze, aprítva (18 kcal). Burgonya, főtt, só nélkül, 1 csésze (136 kcal). Extra szűz olívaolaj, 1 tk (40 kcal). Étkezés összesen: 301 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). T-bone marha steak, grillezve, 2 oz (107 kcal). Bordáskel, főzve, só nélkül 1/2 csésze, aprítva (18 kcal). Burgonya, főtt, só nélkül, 1 csésze (136 kcal). Extra szűz olívaolaj, 1 tk (40 kcal). Étkezés összesen: 301 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Sovány sertésszűz, párolva, 3 oz (122 kcal). Fehér bab, főzve, só nélkül, 1/3 csésze (85 kcal). Vadrizs, főzve, 1/2 csésze (83 kcal). Bordáskel, főzve, só nélkül ½ csésze, aprítva (18 kcal). Étkezés összesen: 308 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Kelkáposzta-saláta csirkével, 1/2 adag (131 kcal). Quinoa, főtt, 1/2 csésze (111 kcal). Étkezés összesen: 242 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Vadrizs, főzve, 3/4 csésze (124 kcal). Lazac, párolva 3 oz (130 kcal). Nyári tök, főzve, só nélkül, 3/4 csésze, szeletelve (27 kcal). Étkezés összesen: 281 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Quinoa, főtt, 1/2 csésze (111 kcal). Brokkoli, főtt, só nélkül 2/3 szár (9 kcal). Csirke, csont nélkül, sült 3 oz (142 kcal). Étkezés összesen: 262 kcal.
Nassolnivaló	Víz 2 csésze (0 kcal). Eper, 2 csésze (92 kcal). Mandulás-kesudiós szelet lenmaggal, ½ szelet (95 kcal). Étkezés összesen: 187 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). 1 banán (kicsi) (90 kcal). Kókusztej joghurt, 4 oz (80 kcal). Étkezés összesen: 170 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). 1 banán (kicsi) (90 kcal). Kókusztej joghurt, 4 oz (80 kcal). Étkezés összesen: 170 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). 1 banán (kicsi) (90 kcal). Kókusztej joghurt, 4 oz (80 kcal). Étkezés összesen: 170 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). 1 banán (kicsi) (90 kcal). Mandulás-kesudiós szelet lenmaggal, ½ szelet (95 kcal). Étkezés összesen: 185 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Eper, 4 (nagy) (23 kcal). Citrom sorbet, ¾ csésze (105 kcal). Étkezés összesen: 128 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). 1/2 banán (kicsi) (45 kcal). 1 mandulás-kesudiós szelet lenmaggal (190 kcal). Étkezés összesen: 235 kcal.
Naponta összesen	1.222 kcal	1.257 kcal	1.233 kcal	1.213 kcal	1.239 kcal	1.233 kcal	1.273 kcal

4. hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	Víz 2 csésze (0 kcal), Mazsola, mag nélküli, ¼ csésze, csomagolt (123 kcal). Görög joghurt, natúr, zsírszegény, 4 oz (67 kcal). Hagyományos zabkása, gluténmentes, ½ csésze (63 kcal). Étkezés összesen: 253 kcal.	Víz 1 csésze (0 kcal). Rántotta, 1 (nagy) (91 kcal). Sovány tej, kalciummal dúsított 1 ½ csésze (130 kcal). Eper, 4 (nagy) (23 kcal). Angol muffin, teljes kiőrlésű, gluténmentes, ½ (75 kcal). Finom mogoróvaj, ½ ek, sózatlan (47 kcal) Étkezés összesen: 288 kcal.	Víz 1 csésze (0 kcal). Sovány tej, kalciummal dúsított 1 ½ csésze (130 kcal). Eper, 4 (nagy) (23 kcal). Angol muffin, teljes kiőrlésű, gluténmentes, ½ (75 kcal). Finom mogoróvaj, ½ ek, sózatlan (47 kcal) Étkezés összesen: 275 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Rántotta, 1 (nagy) (91 kcal). Mazsola, mag nélküli, ¼ csésze, csomagolt (123 kcal). Kukoricakása, só nélkül, 1/3 csésze (62 kcal). Étkezés összesen: 276 kcal.	Víz 1 csésze (0 kcal). Sovány tej, kalciummal dúsított 1 ½ csésze (130 kcal). Rántotta, 1 (nagy) (91 kcal). Ropogós rizspehely 1/2 csésze (50 kcal). Étkezés összesen: 271 kcal.	Víz 1 csésze (0 kcal). Angol muffin, teljes kiőrlésű, gluténmentes, ½ (75 kcal). Mogoróvaj, finom, sózatlan, 1 ek (94 kcal). Sovány tej, kalciummal dúsított 1 csésze (86 kcal). Étkezés összesen: 255 kcal.	Víz 1 csésze (0 kcal). Sovány tej, kalciummal dúsított 1 csésze (86 kcal). Rántotta, 1 (nagy) (91 kcal). Étkezés összesen: 252 kcal.
Tízórai	Víz 1 csésze (0 kcal). 1 alma (kicsi) (55 kcal). Mogoróvaj, finom, sózatlan, 1 ek (94 kcal). Kókuszvíz, ½ csésze (23 kcal). Étkezés összesen: 172 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). 1 narancs (69 kcal). Teljes kiőrlésű perec, sózatlan, gluténmentes, 8 darab (80 kcal). Étkezés összesen: 149 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). 1 banán (kicsi) (90 kcal). Teljes kiőrlésű perec, sózatlan, gluténmentes, 6 darab (60 kcal). Étkezés összesen: 150 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). 1 narancs (69 kcal). Mogoró, sózatlan, zsírtmentesen pirított, ½ oz (83 kcal). Étkezés összesen: 152 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). 1 alma (kicsi) (55 kcal). Mogoróvaj, finom, sózatlan, 1/2 ek (47 kcal). Teljes kiőrlésű perec, sózatlan, gluténmentes, 6 darab (60 kcal). Étkezés összesen: 162 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Szemcsés friss sajt, zsírszegény (1%), 1/3 csésze (54 kcal). Teljes kiőrlésű rizsfehérje, 1 oz (109 kcal). Étkezés összesen: 163 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Szárzeller, 6 fél szál (38 kcal). Mogoróvaj, finom, sózatlan, 1 ek (94 kcal). Étkezés összesen: 132 kcal.
Ebéd	Víz 2 csésze (0 kcal). Római saláta, 2 levél (2 kcal). Hummus, sószegény, 1 ek (26 kcal). Kenyér, gluténmentes, 1 szelet (87 kcal). Pulykamell, sült, 4 oz (154 kcal). Étkezés összesen: 269 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Csirke, csont nélkül, sült, 2 oz (95 kcal). ¼ avokádó (80 kcal). Paradicsom, ¼ csésze (8 kcal). Jeges tea (zöld tea), 16 fl oz (0 kcal). Hamburger zsemle, gluténmentes, ½ (95 kcal). Olívaolaj, majonéz (kalóriaszegény), ½ ek (25 kcal). Étkezés összesen: 303 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Olívaolaj, majonéz (kalóriaszegény), 1 ek (49 kcal). Tonhal, extra sószegény, saját levében, 4 oz (112 kcal). Kenyér, gluténmentes, 1 szelet (87 kcal). Római saláta, 2 levél (2 kcal). Étkezés összesen: 250 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Csirke, csont nélkül, sült, 2 oz (95 kcal). Vegán fajtás, ½ adag (188 kcal). Étkezés összesen: 283 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Hummus, sószegény, 1 ek (26 kcal). ¼ avokádó (80 kcal). Hamburger zsemle, gluténmentes, ½ (95 kcal). Paradicsom, ¼ csésze (8 kcal). Pulykamell, sült, 2 oz (77 kcal). Étkezés összesen: 286 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Rizstészta, főtt, 1/2 csésze (95 kcal). Zöldbab, főzve, só nélkül, 1 csésze (44 kcal). Recept: mediterrán csirke, 1/2 adag (93 kcal). Étkezés összesen: 232 kcal.	Jeges tea (zöld tea), 16 fl oz (0 kcal). Paradicsom, ¼ csésze (8 kcal). Római saláta, 4 levél (4 kcal). Extra sovány sonka, sószegény, szeletelt, 1 szelet (28 kcal). Kenyér, gluténmentes, 2 szelet (174 kcal). Olívaolaj, majonéz (kalóriaszegény), ½ ek (25 kcal). Étkezés összesen: 239 kcal.
Uzsonna	Víz 1 csésze (0 kcal). Teljes kiőrlésű perec, sózatlan, gluténmentes, 2 darab (20 kcal). ½ banán (kicsi) (45 kcal). Sovány tej, kalciummal dúsított 1 ½ csésze (130 kcal). 195 kcal	Víz 2 csésze (0 kcal). Meggyes vaníliajoghurt, 6 oz (80 kcal). Kantalup dinnye, 1 csésze, kockázva (53 kcal). Étkezés összesen: 133 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Szárzeller, 5 fél szál (32 kcal). Hummus, sószegény, 2 ek (52 kcal). Sajtos rudak, kalóriaszegény, 1 adag (50 kcal). Étkezés összesen: 134 kcal.	Víz 1 csésze (0 kcal). Teljes kiőrlésű perec, sózatlan, gluténmentes, 2 darab (20 kcal). ½ alma (kicsi) (28 kcal). Sovány tej, kalciummal dúsított 1 ½ csésze (130 kcal). Étkezés összesen: 178 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Málna, ½ csésze (32 kcal). Teljes kiőrlésű rizsfehérje, ½ oz (54 kcal). Meggyes vaníliajoghurt, 4 oz (53 kcal). Étkezés összesen: 139 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). 1 alma (kicsi) (55 kcal). Mogoró, sózatlan, zsírtmentesen pirított, 3/4 oz (124 kcal). Étkezés összesen: 179 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Meggyes vaníliajoghurt, 4 oz (53 kcal). Teljes kiőrlésű rizsfehérje, ½ oz (54 kcal). Kantalup dinnye, 1 csésze, kockázva (53 kcal). Étkezés összesen: 160 kcal.
Vacsora	Víz 2 csésze (0 kcal). Karfiol, főtt, só nélkül, 3 rózsza (12 kcal). Tonhal, párolt, 3 oz (111 kcal). Vadrizs, főtt, 1/3 csésze (55 kcal). Lencse, főtt, só nélkül, ¼ csésze (57 kcal). Extra szűz olívaolaj, 1/3 ek (40 kcal). Étkezés összesen: 275 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Zöldbab, főzve, só nélkül, 2 csésze (88 kcal). Yam gyökér, főzve vagy sütve, só nélkül, ½ csésze (79 kcal). T-bone marha steak, grillezve, 2 oz (107 kcal). Étkezés összesen: 274 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Vegán fajtás, ½ adag (188 kcal). 1 kukorica tortilla, só nélkül (58 kcal). Étkezés összesen: 246 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Spárga, főtt, 8 szál (26 kcal). Vadrizs, főzve, ½ csésze (83 kcal). T-bone marha steak, grillezve, 3 oz (161 kcal). Étkezés összesen: 270 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Rizstészta, főtt, ¼ csésze (48 kcal). Karfiol, főtt, só nélkül, 6 rózsza (25 kcal). Recept: mediterrán csirke, 1 adag (186 kcal). Étkezés összesen: 259 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Lazac, párolva 3 oz (130 kcal). Spárga, főtt, 8 szál (26 kcal). Vadrizs, főzve, 3/4 csésze (124 kcal). Étkezés összesen: 280 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Csirke, csont nélkül, sült, 3 oz (142 kcal). Zöldbab, főzve, só nélkül, 2 csésze (88 kcal). Yam gyökér, főzve vagy sütve, só nélkül, ½ csésze (79 kcal). Étkezés összesen: 309 kcal.
Nassolnivaló	Víz 2 csésze (0 kcal). Kantalup dinnye, 1 ½ csésze, kockázva (80 kcal). Étkezés összesen: 80 kcal.	Víz 1 csésze (0 kcal). Eper, 4 (nagy) (23 kcal). Szemcsés friss sajt, zsírszegény (1%), ½ csésze (81 kcal). Étkezés összesen: 104 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Meggyes vaníliajoghurt, 8 oz (107 kcal). Málna, 1 csésze (81 kcal). Étkezés összesen: 171 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Szemcsés friss sajt, zsírszegény (1%), ½ csésze (81 kcal). Eper, 1 (nagy) (6 kcal). Étkezés összesen: 87 kcal.	Víz 1 csésze (0 kcal). Vegyes aszalt gyümölcsök, 1 zacskó (80 kcal). ½ banán (kicsi), 45 kcal. Étkezés összesen: 125 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Meggyes vaníliajoghurt, 6 oz (80 kcal). Eper, 8 (nagy) (46 kcal). Étkezés összesen: 126 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Jeges joghurt szójavánília, 1 csésze (80 kcal). 1 banán (kicsi) (90 kcal). Étkezés összesen: 170 kcal.
Naponta összesen	1.244 kcal	1.251 kcal	1.226 kcal	1.246 kcal	1.242 kcal	1.235 kcal	1.262 kcal

5. hét	Hétfő	Kedd	KÉSZ!
Reggeli	Víz 1 csésze (0 kcal), Tojás, főtt 1 (nagy) (72 kcal). Rizskása, só nélkül, főzve, 1 csésze (127 kcal). Narancslé, ½ csésze (56 kcal). Étkezés összesen: 255 kcal.	Sovány tej, kalciummal dúsított 1 ½ csésze (130 kcal). Narancslé, ½ csésze (56 kcal). Amaránt pehely, 1 csésze (100 kcal). Étkezés összesen: 286 kcal.	NAGYSZERŰ! SIKERÜLT! GRATULÁLUNK A 30 NAPOS ÉTKEZÉSI TERV SIKERES VÉGREHAJTÁSÁHOZ.
Tízórai	Víz 2 csésze (0 kcal). 1 nektarin (60 kcal). Szemcsés friss sajt, zsírszegény (1%), ½ csésze (81 kcal). Étkezés összesen: 141 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Mandulavaj, 1/3 ek (33 kcal). Alma 1 (kicsi) (55 kcal). Sajtós rudak, kalóriaszegény, 1 adag (50 kcal). Étkezés összesen: 138 kcal.	NE FELEDJE FELJEGYZENI A ZÁRÓ SÚLYÁT ÉS ÚJ TESTTÖMEG INDEXÉT.
Ebéd	Víz 2 csésze (0 kcal). Csirke, csont nélkül, sült, 3 oz (142 kcal). Paradicsom, ¼ csésze (8 kcal). Római saláta, 4 levél (4 kcal). Dijoni mustár, 1 teáskanál (5 kcal). Teljes kiőrlésű rizsliszt kenyér, gluténmentes, sószegény, 1 szelet (100 kcal). Étkezés összesen: 259 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). Tonhal, extra sószegény, saját levében, 3 oz (84 kcal). Római saláta, 3 levél (3 kcal). Teljes kiőrlésű rizsliszt kenyér, gluténmentes, sószegény, 1 szelet (100 kcal). 8 bébirépa (nagy) (42 kcal). Étkezés összesen: 229 kcal.	KÉSZÍTSEN FÉNYKÉPEKET AZ ELŐTTE-UTÁNA ÖSSZEHASONLÍTÁSHOZ!
Uzsonna	Víz 1 csésze (0 kcal). Sajtós rudak, kalóriaszegény, 1 adag (50 kcal). Mandulavaj, ½ ek (50 kcal). 5 sokmagvas puffasztott rizs szelet, sózatlan, gluténmentes (43 kcal). Étkezés összesen: 143 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). 10 sokmagvas puffasztott rizs szelet, sózatlan, gluténmentes (87 kcal). 1 nektarin (60 kcal). Étkezés összesen: 147 kcal.	
Vacsora	Víz 2 csésze (0 kcal). Párolt hal 3 oz (94 kcal). Karfiol, főtt, só nélkül, 4 rózsa (30 kcal). Quinoa, főtt, 1/2 csésze (111 kcal). Extra szűz olívaolaj, 1/2 ek (60 kcal). Étkezés összesen: 295 kcal.	Víz 2 csésze (0 kcal). T-bone marha steak, grillezve, 2 oz (107 kcal). Bordáskel, főzve, só nélkül 1 csésze, aprítva (36 kcal). Extra szűz olívaolaj, 1/4 ek (30 kcal). Édesburgonya, sütvé, só nélkül, ½ (nagy) (81 kcal). Étkezés összesen: 254 kcal.	
Nassolnivaló	Víz 1 csésze (0 kcal). Eper, 10 (nagy) (58 kcal). Sovány tej, kalciummal dúsított 1 csésze (86 kcal). Étkezés összesen: 144 kcal.	Víz 1 csésze (0 kcal). Borsófehérje, 1 oz (99 kcal). 1 banán (kicsi) (90 kcal). Étkezés összesen: 189 kcal.	
Naponta összesen	1.237 kcal	1.243 kcal	

Gyártási ország: Kína