

Nutriless®

11 DIENŲ

PAVYZDINIS SVORIO KONTROLĖS MITYBOS PLANAS

1 diena

861 kcal

7:00 Pusryčiai:

NUTRILESS šokolado skonio kokteilis

122 kcal

10:00 Užkandis:

NUTRILESS vanilės skonio kokteilis

117 kcal

13:00 Pietūs:

Troškinta kalakutiena (kita balta mėsa) (150g)

Šviežios daržovės arba šaldytos (~120g)

50 g rudųjų ryžių

430 kcal

16:00 Užkandis:

Obuolys (idealu žalios spalvos)

70 kcal

19:00 Vakarienė:

NUTRILESS VIŠTIENOS SKONIO KREMINĖ SRIUBA

122 kcal

2 diena

976 kcal

7:00 Pusryčiai:

NUTRILESS aviečių skonio avižų gėrimas

156 kcal

10:00 Užkandis:

Grūdėta varškė (100 g) + 15 g spanguolių (džiovintos)

130 kcal

13:00 Pietūs:

Garuose virta žuvis (~150-200 g) su garuose virtomis įvairiomis daržovėmis (150 g)

50 g rudųjų ryžių

390 kcal

16:00 Užkandis:

NUTRILESS vanilės skonio kokteilis

178 kcal

19:00 Vakarienė:

NUTRILESS DARŽOVIŲ SRIUBA

122 kcal

3 diena

820 kcal

7:00 Pusryčiai:

Vienas virtas M dydžio kiaušinis, arba omletas (bet tik su baltymais (3 vnt)

Riekelė viso grūdo duonos

Salotos pasirinktinai (100g)

210 kcal

10:00 Užkandis:

Obuolys (idealu žalios spalvos)

70 kcal

13:00 Pietūs:

Orkaitėje keptos daržovės (baklažanas (100 g) , 2 vidutiniai pomidorai, cukinija (70g), puse svogūno, prieskoninės žolelės, šlakelis alyvuogių aliejaus) 30-40 rudųjų ryžių.

300 kcal

16:00 Užkandis:

NUTRILESS vanilės skonio kokteilis

118 kcal

19:00 Vakarienė:

NUTRILESS VIŠTIENOS SKONIO KREMINĖ SRIUBA

122 kcal

4 diena

908 kcal

7:00 Pusryčiai:

NUTRILESS aviečių skonio avižų gėrimas

156 kcal

10:00 Užkandis:

Bananas + stiklinė (Borjomi)

110 kcal

13:00 Pietūs:

Virti speltos makaronai (iki 50-80 g sausa masė) su šviežiomis daržovėmis pasirinktinai (150 g) arba baltuoju sūrių (50 g) + šiek tiek padažo.

350 kcal

16:00 Užkandis:

Vytinta jautiena (~50 g) + 1 Stiklinė pomidorų sulčių – 200 ml.

170 kcal

19:00 Vakarienė:

NUTRILESS DARŽOVIŲ SRIUBA

122 kcal

5 diena

886 kcal

7:00 Pusryčiai:

Grikių košė (50 g nevirtų grikių) virta 150 ml 2% riebumo piene arba vandenyje

240 kcal

10:00 Užkandis:

NUTRILESS vanilės skonio kokteilis

122 kcal

13:00 Pietūs:

Vištienos krūtinėlė (100 g) įdaryta špinatais (80 g) kepta orkaitėje, 30 g rudųjų ryžių.

290 kcal

16:00 Užkandis:

NUTRILESS šokolado skonio kokteilis

112 kcal

19:00 Vakarienė:

NUTRILESS VIŠTIENOS SKONIO KREMINĖ SRIUBA

122 kcal

6 diena

1150 kcal

7:00 Pusryčiai:

3 – jų grūdų dribsniai, su bananais, slyvomis ir lauko uogomis (70g) užpilti vandeniu, (uogas ar džiovintus vaisius rinktis pagal norą).

270 kcal

10:00 Užkandis:

NUTRILESS šokolado skonio kokteilis

112 kcal

13:00 Pietūs:

Vegetariški kotletai + 40 g virtų ryžių bei 150 g salotų. (Pupelių kotletų sudėtinės dalys: 40 g pupelių baltų (mirkyti 8-12 valandų, pagal ankštinių ruošimo rekomendacijas) 10 g pilno grūdo kvietinių miltų 25 g kiaušinio 25 g svogūno 1 g česnako (smulkintų) 5 g lydyto sviesto (ghi sviesto) 0,5 g druskos 0,2 g pipirų (nebūtina)

Pupelių kotletų gaminimo žingsniai: 1. Pupelės verdame 20min. nukošiame, atvėsiname. 2. Svogūną ir česnaką trumpai apkepiname svieste, atvėsiname. 3. Suberiame pupelės, miltus, prieskonius, įmušame kiaušinį, svogūną, česnaką į vieną dubenį ir viską sutriname. 4. Iš gautos masės formuojame kotletus ir pakepiname.

340 kcal

16:00 Užkandis:

Nutriless CRUNCH BATONĖLIS+Obuolys

236+70 kcal

19:00 Vakarienė:

NUTRILESS VIŠTIENOS SKONIO KREMINĖ SRIUBA

122 kcal

7 diena

1122 kcal

7:00 Pusryčiai:

Kviečių trapučiai (3 vnt) su trintu avokadu, ir puse pomidoro (galima berti prieskonius).

300 kcal

10:00 Užkandis:

Gaivus Nutriless jogurto-sulčių gėrimas

210 kcal

13:00 Pietūs:

NUTRILESS VIŠTIENOS SKONIO KREMINĖ SRIUBA

122 kcal

16:00 Užkandis:

Vytinta jautiena 50-70 g

(prie vytintos jautienos pasirinktinai galima rinktis juodos duonos arba valgyti vieną)

220 kcal

19:00 Vakarienė:

Daržovių salotos (agurkas, salotų lapai, pomidoras) (200 g)

Alyvuogės (50 g) + baltasis sūris (50 g).

270 kcal

8 diena

1178 kcal

7:00 Pusryčiai:

Vienas virtas M dydžio kiaušinis, arba omeletas (bet tik su baltymais (3 vnt)

Riekelė viso grūdo duonos

Salotos pasirinktinai (100g)

200 kcal

10:00 Užkandis:

Migdolai (~30g)

160 kcal

13:00 Pietūs:

NUTRILESS VIŠTIENOS SKONIO KREMINĖ SRIUBA

122 kcal

16:00 Užkandis:

Sumuštinis (tamsios duonos arba forminės iki 2 tostų) su avokadu ir druska bei pipirais (minimaliai) galima paskaninti pomidoru keliais griežinėliais.

200 kcal

19:00 Vakarienė:

Daržovių salotos (agurkas, salotų lapai, pomidoras) (200 g)

Alyvuogės (50 g) + baltasis sūris (50 g).

260 kcal

Po treniruotės Nutriless CRUNCH BATONĖLIS

236 kcal

9 diena

1032 kcal

7:00 Pusryčiai:

Kviečių trapučiai (2 vnt) su trintu avokadu, ir puse pomidoro

230 kcal

10:00 Užkandis:

NUTRILESS šokolado skonio kokteilis

112 kcal

13:00 Pietūs:

Vištienos krūtinėlė (100g) įdaryta špinatais (80g) kepta orkaitėje, brokoliai – 100 g, sezamų aliejus – 1 šaukštelis (salotoms)

250 kcal

16:00 Užkandis:

Anakardžiai (50g)

200 kcal

19:00 Vakarienė:

Garuose virta lašiša (100 g) su smidrais (50g) cukinija (50g), kalafijoru (50 g)

240 kcal

10 diena

1146 kcal

7:00 Pusryčiai:

kiaušinienė (3 M dydžio baltymai), galima šiek tiek paskaninti prieskoniais, įdėti džiovintų, salotos pasirinktinai 50 g, stiklinė sulčių (šviežių)

200 kcal

10:00 Užkandis:

Gaivus Nutriless jogurto-sulčių gėrimas

210 kcal

13:00 Pietūs:

virti griekiai (50g) pagardinti anakardžių riešutais (20 g)

250 kcal

16:00 Užkandis:

Nutriless CRUNCH BATONĖLIS

236 kcal

19:00 Vakarienė:

Orkaitėje keptos cukinijos (150 g) su virtomis šparaginėmis pupelėmis (100g) (apšlakstyti citrinos sultimis, pagardinti bazilikais, petražolėmis)

250 kcal

11 diena

1136 kcal

7:00 Pusryčiai:

3 – jų grūdų dribsniai, su bananais, slyvomis ir lauko uogomis (70g) užpilti vandeniu, (uogas ar džiovintus vaisius rinktis pagal norą).

260 kcal

10:00 Užkandis:

NUTRILESS vanilės skonio kokteilis

118 kcal

13:00 Pietūs:

Moliūgų sriuba su vištiena (350 ml)

330 kcal

16:00 Užkandis:

Nutriless CRUNCH BATONĖLIS+Obuolys

236+70 kcal

19:00 Vakarienė:

NUTRILESS VIŠTIENOS SKONIO KREMINĖ SRIUBA

122 kcal