MINTAÉTREND

Magas energia-tartalmú, magas fehérjetartalmú, magas zsírtartalmú, módosított szénhidrát-tartalmú mintaétrend tápszeres kiegészítéssel

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	1 doboz MediDrink Platinum, Mozzarella (20 g) Csirkemell sonka (25 g) Vaj (10 g) Abonett (1 db) Paradicsom (60 g)	Palacsinta tápszerből (1 adag) Vaníliasodó (1 adag)	Rántotta (1 adag 2 tojásból) Gépsonka (40 g) korpás kifli 1 db Kígyóuborka (80 g)	Kókuszos vaníliapuding gyümölcsdarabokkal (1 adag) Mandula (20 g)	Gyümölcsös túrókrém (1 adag) Dió (27 g)	½ doboz MediDrink Platinum Gépsonka (3 szelet) Ementáli (40 g) Vaj (10 g) Kenyér (1 szelet) Retek (60 g)	½ doboz MediDrink Platinum Májkrém (62 g) Császárzsemle (1 db)
Tízórai	Mentás eperturmix (1 adag)	Humusz (30 g) Répa (40 g) Zellerszár (40 g)	Narancsos csokoládéturmix (1 adag)	½ doboz MediDrink Platinum Lazac (60 g) Zelleres sajtkrém (40 g) Korpovit keksz (2 db)	Tojáskrém (60 g) Abonett 2 db	Piskótás csokoládékrém (1 adag)	Sárgabarack vaníliakrémmel (1 adag)
Ebéd	Pulykaraguleves (1 adag) Túrós guba (1 adag)	Cukkinikrémleves (1 adag) Sajtos halfilé (1 adag) Párolt zöldség (1 adag) 1 doboz MediDrink Platinum	Őszibarackleves (1 adag) Vagdalt pogácsa (2 db) Zöldbabfőzelék (1 adag)	Pulykabecsinált leves (1 adag) Almamártás pirított darával (1 adag)	Csontleves (1 adag) Kacsasült és főtt krumpli (1-0,5 adag) Párolt káposzta (0,5 adag) 1 doboz MediDrink Platinum	Eperkrémleves (1 adag) Rakott brokkoli (1 adag)	Lencseleves (1 adag) Bolognai (1 adag) Teljeskiőrlésű tészta (60 g)
Uzsonna	3,5%-os kefir (175 ml) Dió (25 g)	Gesztenyés pohárkrém (1 adag)	Körözött (40 g) ½ doboz MediDrink Platinum	Sárgarépa (50 g) Kígyóubroka (50 g) Korpovit keksz (4 db)	Karamellpuding kekszdarabokkal (1 adag)	½ doboz MediDrink Platinum Abonett (1 db) Céklás krém (30 g)	Mascarponés csokoládékrém (1 adag)
Vacsora	Szezámos csirkesaláta (1 adag) 1 doboz MediDrink Platinum	Hússal töltött gombafejek kapros-tejfölös szósszal (1 adag)	Joghurtos csirkemell (1 adag) Sült édesburgonya (300 g) ½ doboz MediDrink Platinum	Sajt (50 g) Sonka (50 g) Vaj (13 g) Kenyér (1 szelet) Kaliforniai paprika (60 g) ½ doboz MediDrink Platinum	Gyros tál bulgurral (1 adag)	Stefánia vagdalt (1 adag) Finomfőzelék (1 adag)	Főtt sertéshús (130 g) Párolt zöldség (1 adag) ½ doboz MediDrink Platinum
Energia:	*2468 kcal*	*2558 kcal*	*2760 kcal*	*2259,5 kcal*	*2776 kcal*	*2670 kcal*	*2295 kcal*
Fehérje:	*127 g*	*113,4 g*	*138 g*	*114 g*	*183 g*	*146 g*	*114 g*
Zsír:	*140 g*	*144,2 g*	*123,5 g*	*124,5 g*	*125,5 g*	*130 g*	*95 g*
Szénhidrát:	*166 g*	*126,7 g*	*267 g*	*156,5 g*	*220 g*	*210 g*	*211 g*

1 db korpás zsemle ~ 50 g 1 db korpás kifli ~ 50 g 1 szelet teljes kiőrlésű kenyér ~ 50 g 1 pohár kefir/joghurt ~ 150 g

Az ezüst színű betűkkel jelölt ételek MediDrink Platinum tápszerrel készülnek, leírásuk megtalálható a RECEPTEK részben

A szöveg lezárásának dátuma: 2025. január 14.
MDPLAT/PL/HUN/01/25/01