

# MINTAÉTREND



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

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>Reggeli</b>	Palacsinta tápszerből (2 db) Vaníliásodó (1 adag)	Körözött (120 g) Csirkemellsonka (4 szelet) Graham kenyér (2 szelet)	½ doboz MediDrink Neo Tojásrántotta (1 adag) Rozskenyér (1 szelet) Kaliforniai paprika (60 g)	Mentás eperturmix (1 adag) 5 db Györi Édes keksz	½ doboz MediDrink Neo Mozzarella (40 g) Sonka (3 szelet) Vaj (10 g) Korpás kifli (1 db) Kígyóuborka (80 g)	½ doboz MediDrink Neo Libamájkrém (30 g) Bakonyi barnakenyér (1 szelet)	½ doboz MediDrink Neo Gyümölcskrém friss eperrel (1 adag)
<b>Tízórai</b>	Kefir (175 ml) Korpot keksz (2 db) Kígyóuborka (40 g) ½ doboz MediDrink Neo	<b>Gesztenyész pohárkrém</b> (1 adag)	Tonhalkrém (1 adag) Sokmagvas korpot keksz (3 db)	Gyümölcsös joghurt (125 g~1 db) Korpot keksz (4 db) Dió (30 g)	Kókuszos vaníliapadding gyümölcsdarabokkal (1 adag)	Retek (50 g) Padlizsánkrém (50 g) Puffasztott rizs (2 db) ½ doboz MediDrink Neo	Sajtkrém (50 g) Abonett (2 db) ½ doboz MediDrink Neo
<b>Ebéd</b>	Gombaleves (1 adag) Bolognai spagetti (1 adag) Lencsefőzelék (½ adag)	<b>Eperkrémleves</b> (1 adag) Vagdaltpogácsa (2 db) Lencsefőzelék (½ adag)	Újházy-tyúkhúsleves (1 adag) Rakott krumpoli (~250 g) ½ doboz MediDrink Neo	Paradicsomleves (1 adag) Borsos tokány (1 adag) Fehér rizs (50 g)	<b>Őszibarackleves</b> (1 adag) Lecsós csirke (1 adag) Párolt zöldség (1 adag)	Tárkonyos pulykaraguleves (1 adag) Rakott karfiol (1 adag)	Babgulyás (1 adag) <b>Túrós guba</b> (1 adag)
<b>Uzsonna</b>	Mascarponés csokoládékrém (1 adag)	Tojáskrém (40 g) Abonett (1 db) ½ doboz MediDrink Neo	<b>Krémes almaturmix</b> (1 adag) Mandula (30 g)	Gyümölcsös túrókrém (1 adag) Törökmogyoró (20 g)	Humusz (100 g) Sárgarépa (60 g) Zellerszár (60 g)	<b>Narancsos csokoládéturmix</b> (1 adag)	Kefir (175 ml) Mandula (30 g)
<b>Vacsora</b>	Sült halfilé (1 adag) Párolt borsó (1 adag) Tavaszi saláta (1 adag) ½ doboz MediDrink Neo	Sajt (1 szelet), Gépsonka (3 szelet) Vaj (10 g) Rozskenyér (2 szelet) Paradicsom (80 g) ½ doboz MediDrink Neo	Sovány sertésfilek (1 adag) Bulgur (50 g) Párolt tavaszi köret (0,5 adag)	Rakott cukkini (1 adag) Savanyú uborka (5 db)	Csirkés tortilla (1 adag) ½ doboz MediDrink Neo	Stefánia vagdalt (1 adag) Tökfőzelék (1 adag)	Gauda sajt (30 g) Combsonka (3 szelet) Vaj (10 g) Tv.Paprika (80 g) Graham kenyér (1 szelet) ½ doboz MediDrink Neo
<b>Energia:</b>	2726 kcal	2381 kcal	2625 kcal	2714 kcal	2483 kcal	2885 kcal	2273 kcal
<b>Fehérje:</b>	116,5 g	117,5 g	147 g	137 g	151,3 g	163 g	112,5 g
<b>Zsír:</b>	160,4 g	111 g	137 g	135,5 g	122,4 g	153 g	137 g
<b>Szénhidrát:</b>	176 g	129 g	180 g	221 g	202 g	191 g	135,5 g

Az narancssárga színű betűkkel jelölt ételek MediDrink Neo tápszerrel készülnek, leírásuk megtalálható a RECEPTEK részben