

90 napos Étrend



1. Heti menü	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő	Rizslisztes palacsinta	3 főtt tojás, pár szelet serrano sonka vagy kolbász	Szezámagos csirkemell, párolt répás jázmin rizzsel	zöldségkrémleves	Tojás muffin
Kedd	Kovászolt kenyér ghí vajjal: avokádó, lazac, kecskesajt a töltelék	csontleves vagy húsleves	Dubary szelet (karfiolos csirkemell) párolt zöldséggel	zöldségkrémleves pl. brokkoli/cukkini (kókusztejszínnel)	Sült hal, salátával
Szerda	Tojáslepény/ tortilla: csirkemell, paprika, paradicsom, saláta, uborka, majonéz, parmezán sajt reszelve, a töltelék	1 marék kókusz chips	Rakott cukkini (marha darálthússal), 8 ek. jázmin rizzsel, salátával, savanyúsággal	étcsoki (75-80%)	Bazsalikomos, olíva olajos, sütőben sült csirkecomb, salátával
Csütörtök	3 Répa tócsni, 2 tükörtojás, rukkola, madársaláta	Banán kenyér rizslisztből, étcsokival	Rakott padlizsán, jázmin rizzsel, savanyúság	pár falat 90 %-os étcsoki	Grillezett tengeri herkenyű salátával
Péntek	bőjt nap				
Szombat	3 tükörtojás, ½ avokádóval, salátával, tonhalpástétommal vagy tőkehalmájjal	1 éretlen banán vagy fahéjas sült főzőbanán	2 szelet rántott hús (kókuszreszelékes), 1 marék főtt, petrezselymes burgonyával (hűtőhídegen) + savanyúság	Tonhal vagy cézár saláta	Répa-cukkini spirál tészta vagy szeletek, roston sült hallal
Vasárnap	3 db Szafi vagy hajdina vagy rizslisztes pali: fahéjjal és steviával	1 alma/ banán + 1-2 szem makadámdió	Feta sajtos rakott cukkini (darált pulykahúsból) hajdina tésztával	Tápiókapuding, bogyós gyümölcselel	Sült zeller hasábok, 1 szelet mustáros csirkemellel

2. Heti menü	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő	3 répás, cukkinis sonkás Tojásmuffin	4 Tojásmuffin olívbogyóval, fetával, serrano sonkával, paradicsommal	Olívbogyó krémmel töltött csirkemell,	1 avokádókrémes toast (kovászolt rozskenyér)	Lazacos cézár saláta, joghurtos kapros öntettel
Kedd	Frittata sajttal sonkával paradicsommal	Gesztenyepüréből golyócskák, fagyasztott meggyel	Májjal töltött vadhús vagy marha,	Padlizsánkrém zöldséghasábokkal	Grill csirkemell szeletek, joghurtos uborkasalátával
Szerda	sült répa, cékla, zeller, 2 tojással	kókuszchips vagy nyers répa hasábok, 2-3 főtt tojással vagy tükörttojással	Csirkés, spenótos fokhagymás rizstészta olívaolajjal, (főtten 80 g)	1 Sült főzőbanán fahéjjal vagy sóval	1 gyömbéres, limeos csirkecomb, börrel salátával
Csütörtök	Tortilla (1 főre - 80 g rizslisztből): lazaccal, salátával, tojással	5 db Zöldséges zabfasírt (80 g) vagy hajdina fasírt	Paradicsomos, répás, darált pulykás/csirkés (bolognai) rizstészta (80 g)	Cukkinikrém vagy padlizsánkrém, ubi, répa hasábokkal	3 főtt tojás, házi szalámi, parmezán sajt, uborka
Péntek	Füstölt lazac, 2 tojás, saláta	1 kókuszjoghurt/ tapiókapuding/ zöld banánchips	Gombás marharagu vadrizszel, sült sütőtökkel	Csirke gyros, zöldségekkel, burgonya nélkül	Spenótfőzelék vagy zöldségkrémleves, 2 tükörttojással
Szombat	Zöldség, 2 tojás, serrano sonka vagy kolbász	Gyümölcsrizs hidegen (banán, bogyós gyümi)	Marhahús pogácsa, (80 g) zöldséges quinoával	Pulykamell fasírt (kenyér nélkül), nyers répahasábokkal	2 szelet karfiolpizza
Vasárnap	bőjt nap				



3. Heti menü	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 0	zabpelyhes csokis pite	banán	Sült lazac, pártolt zöldséggel	10 db Cukkini pizza	5 db Cukkini pizza
Kedd 0	rizspuding	étcsoki	3 db hajdina gombóc, eperöntettel	3 db Zöldségfasírt	1 marék Cukkini tészta bolognai szósszal
Szerda 50	Gyümölcsös zabpelyhes muffin rizslisztes	Házi raffaello golyók: zabpely, kókusz, pici cm. lekvár, kakópor, alma összekeverve	Parmezánnal, sonkával töltött csirkemell sütve, sült cukkinivel	tőkehalmáj, salátával	grillezett rák vagy hal, salátával
Csütörtök 150-200	Gyümölcsrizs	1 alma, 10 db dióval	Sült csirke vagy kacsacomb, főtt burgonyával	kókuszzoghurt, bogyós gyümivel	3 virsli (csirke, vagy pulyka, ha lehet) salátával
Péntek 0	bőjt nap				
Szombat 50	1 kovászolt kenyeres szendvics: lazaccal, avokádóval, tojással	Raffaello golyók totuból	Kecskesajt grillezve, párolt zöldségekkel, 8 ek rizs vagy / 200 g édesburgonya sültén vagy párolva	raffaello golyók	frittata: fetasajt, kolbász, snidling, cukkini reszelve összesütve
Vasárnap 150-200	80 g rizslisztes muffin, étcsokival bogyósgyümivel	étcsoki	Sült csirkemáj, zöldséges jázmin rizzsel (80 g) ecetes/kövi uborkával	80 g rizslisztes muffin/ palacsinta	2 tükörtójas, nyers olíva olajos, fűszeres cukkini tésztával

4. Heti menü	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő	Zöldségkosár fűrjtojással	1 kókuszjoghurt (házi)	2 db kókuszszíron sült csirkecomb, párolt vagy kókuszolajon sült zöldséggel (kivéve hüvelyes)	1 nyers avokádó felszeletelve, 3 szelet serrano sonka	1 szelet kókuszszíron sült mustáros csirkemell, párolt zöldséggel (kivéve hüvelyesek)
Kedd	Májpástétom	pár kocka 70-90%-os étcsoki esetleg 1 nagyon zöld banán (ha nincs akkor 10 szem mandula, ha éhes vagy)	Maréknyi hagymás sült csirke máj, egy marék kókuszolajon 1 marék párolt brokkolival, 1 marék rukkola /madár saláta	Nyers lazac (amennyit csak akarsz), 1 marék zöldséggel: retek, piros paprika, uborka, madár saláta, és a tetején kecske sajt, vagy feta lehet	Görög saláta lazaccal, vagy csirkemellel vagy tonhallal és 2 tükörtojás ghi vagy kókuszolajon
Szerda	Snidlinges omlett	1 kókuszjoghurt, 10 db mandulával, de csak, ha éhes vagy	1 egészcsirke sütve sós, ebből neked 2 csirkecomb, kókuszolajon, 1 marék lilakáposzta, 1 szelet kaliforniai paprika, pár szelet lilahagyma, 40 g hűtött, főtt rizs	Avokádókrémlel töltött serrano sonka	Cézár saláta 1 szelet csirkemellel vagy kókuszszíron sült hallal
Csütörtök	1 csésze házi granola, kókusztejjel	1/2 avokádó, 1 nyers répa szeletekre vágva	Csirke pörkölt(2 comb vagy szárny), hideg főtt krumplival vagy rizstésztával (hidegen!!) 8 ek ch.,+ savanyúság (házi)	2 szelet mustáros csirkemell madár salátával, lilakáposztával frissen	2-3 db Tojás muffin, salátával (6-8 ek főtt rizs hidegen), pici savanyú káposzta
Péntek	zabpelyhes csokis pite	Lazacos avokádó saláta	2 szelet kókuszos rántotthús, párolt zöldséggel és fermentált zöldséggel	Feta sajtos, olíva olajos saláta, tonhallal vagy lazaccal	omlett 2-3 tojásból
Szombat	tükörtojás, baconnel	rizspuding áfonyával	Roston lazac, céklás rizzsel (8 ek)	Gombás, kolbászos (ha lehet házi) rántotta (3-4 tojásból) 1 marék madár Sali vagy szív salival	Cukkinis sonkás felfűjt
Vasárnap	böjt				

6. Heti menü	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő	Zöldségkosár fűrtojással vagy tyúktojással	1 kókuszjoghurt (házi)	2 db kókuszszíron sült csirkecomb, párolt vagy kókuszolajon sült zöldséggel (kivéve hüvelyes)	1 nyers avokádó felszeletelve, 3 szelet serrano sonka	1 szelet kókuszszíron sült mustáros csirkemell, párolt zöldséggel: (répa, cukkini, brokkoli)
Kedd	Májipástétom (házi) zöldségekkel	pár kocka 70-90%-os étcsoki esetleg 1 nagyon zöld banán (ha nincs akkor 10 szem mandula, ha éhes vagy)	150 g sült liba vagy disznó vagy bármilyen máj, egy marék kókuszolajon 1 marék párolt brokkolival, 1 marék rukkola /madár saláta	Nyers lazac, 1 marék zöldséggel: retek, piros paprika, uborka, madár saláta, és a tetején kecske sajt, vagy feta lehet	Görög saláta lazaccal, vagy csirkemellel vagy tonhallal és 2 tükörtőjás ghí vagy kókuszolajon
Szerda	Snidlinges omlett	1 kókuszjoghurt, 10 db mandulával, de csak, ha éhes vagy	baconbe göngyölt zöldség hasábok, házi kolbásszal roston	baconbe göngyölt répa, ubi, cukkini szeletek	Cézár saláta 1 szelet csirkemellel vagy kókuszszíron sült hallal
Csütörtök	8 ek főtt rizs kókusztejberisz, 1 marék bogyós gyümölcs, fél banán, fahéj vagy 100%-os kakaópor	1/2 avokádó, 1 nyers répa szeletekre vágva	Zöldséges zabfasít (80 g zabpehely) sült hallal/rákkal	2 szelet mustáros csirkemell madár salátával, lilakáposztával frissen	2-3 db Tojás muffin, salátával (6-8 ek főtt rizs hidegen), pici savanyú káposzta
Péntek	nori szendvics: tojás, lazac, zöldségekkel töltve	-	párolt édesburgonya, sült lazaccal, savanyúsággal	Feta sajt, olíva olajos saláta, tonhallal vagy lazaccal	cukkini spirál tészta, kókusztejszínes rákkal
Szombat	rizspuding áfonyával	1 marék eper/málna, kókuszjoghurttal	2 szelet Karfiolpizza, csontleves	Gombás, kolbászos (ha lehet házi) rántotta (3-4 tojásból) 1 marék madár Sali vagy szív salival	2 szelet karfiolpizza
Vasárnap	3-4 db hajdina palacsinta cukormentes lekvárral vagyogyoróvajjal vagy szafiogyorókrémmel	csontleves	4 szelet Karfiolpizza	Lazacos saláta	3 főtt tojás, serrano sonkával, kecske sajttal, párolt édesburgonya (200 g)



7. Heti menü	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő	golyóálló kávé	1 kókuszjoghurt (házi)	rakott kelkáposzta, rizzsel (5 evőkanálny))	1 nyers avokádó felszeletelve, 3 szelet serrano sonka	1 szelet kókuszszíron sült mustáros csirkemell, párolt zöldséggel (kivéve hüvelyesek)
Kedd	Májpástétom (házi) (100g májból) zöldségekkel	pár kocka 70-90%-os étcsoki esetleg 1 nagyon zöld banán/zöldbanán chips	1 db sült csirkecomb bőrrel együtt, fermentált répával	májpástétom zöldségekkel (100 g máj)	Görög saláta lazaccal, vagy csirkemellel vagy tonhállal és 2 tűkörtőjás ghi vagy kókuszolajon
Szerda	Snidlinges omlett	1 kókuszjoghurt/étcsoki	baconbe göngyölt zöldség hasábok, sült, házi hurkával vagy csülökkel	baconbe göngyölt répa, ubi, cukkini szeletek	Cézár saláta 1 szelet csirkemellel vagy kókuszszíron sült hallal
Csütörtök	8 ek főtt rizs kókusztejszerűs, 1 marék bogyós gyümölcs, fél banán, fahéj vagy 100%-os kakaópor	1/2 avokádó, 1 nyers répa szeletekre vágva	nyúl/bárány/kacsa husi friss rozmaringgal és tócsnival	2 szelet mustáros csirkemell madár salátával, lilakáposztával frissen	2-3 db Tojás muffin, salátával (6-8 ek főtt rizs hidegen), pici savanyú káposzta
Péntek	sushi	étcsoki	ázsiai wokos rizstészta (5 evőkanál tészta), 2 bőrös, csirkecomb filével kókuszolajon	olíva olajos saláta, tonhállal vagy lazaccal, avokádóval	Reggeli maradék tojáslepény/tortilla, zöldségekkel töltve
Szombat	rizspuding áfonyával (80g főtt rizs)	1 marék eper/málna, kókuszjoghurttal	rakott brokkoli és cukkini, csirkemellel	rántotta (3-4 tojásból) 1 marék madár Sali vagy szív salival	kókusztejszínes pulyka, cukkinikockákkal (nem kell mérni, lakj jól)
Vasárnap	3-4 db hajdina/ rizslisztes palacsinta cukormentes lekvárral vagy mogyoróvajjal vagy száfi mogyorókrémrel	8 ek. hűtött kókusztejszerűs rizs fahéjjal vagy 100% kakaóval és steviával	Steak vagy sült bárány/ borjú, 1 marék zöld salátával, 3 ek rizs	Lazacos saláta	2-3 főtt tojás, serrano sonkával, kecske sajttal, párolt édesburgonya (200 g)



8. Heti menü	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő	sült zeller tonhallal	2 dl kókuszjoghurt étcsokival, kókusz chipsszel	2 szelet közepes kijeji csirkemell, savanyú káposzta, spenótkrémleves baconnel	½ nyers avokádó felszeletelve, 3 szelet serrano sonka	kókuszszíron sült gombás, kókusz tejszínes csirkemell, párolt zöldséggel (kivéve hüvelyesek)
Kedd	sült répa lazaccal	2-3 tojásból valami, avokádó, répa nyersen, tonhal/ tökehal máj	kacsahúsleves belsőséggel pl. kacsamáj, de bármilyen belsőség is lehet leves helyett, salival	Nyers lazac, 1 nagy marék zöldséggel: retek, piros paprika, uborka, madár saláta, és a tetején kecske sajt, vagy feta lehet	sült főzöbanán, tükörtojással, rukkolával
Szerda	3 tojásból Snidlinges omlett	1 kókuszjoghurt, 10 db mandulával, de csak, ha éhes vagy	baconbe göngyölt zöldség hasábok, házi kolbásszal roston	serranoba vagy baconbe göngyölt répa, ubi, cukkini szeletek	rakott padlizsán
Csütörtök	8 ek főtt rizs kókusztejberizs, 1 marék bogyós gyümölcs, fél banán, fahéj vagy 100%-os kakaópor	1/2 avokádó, 1 nyers répa szeletekre vágva	zöldfűszeres ragu hajdinátésztával (80 g)	2 szelet mustáros csirkemell madár salátával, lilakáposztával frissen	rakott padlizsán
Péntek	omlett salival	éretlen banán	karalábéleves, sült hal, sült édesburgonyával	Feta sajtos, olíva olajos saláta, tonhallal vagy lazaccal	tojáslepény/tortilla, zöldségekkel töltve
Szombat	tükörtojás, avokádóval	1 marék eper/málna, kókusz/mandula joghurttal	vajon sült spárga baconnel	Gombás, kolbászos (ha lehet házi) rántotta (3-4 tojásból) 1 marék madár Sali vagy szív salival	sült lazac sült édesburgonyával
Vasárnap	3-4 db hajdina palacsinta cukormentes lekvárral vagyogyoróvajjal vagy száfiogyorókrémmel	8 ek. hűtött kókusztejben rizs fahéjjal vagy 100% kakaóval és steviával	(80 g) rizottó mozzarellaival, salival	Lazacos saláta (minden zöldség mehet csak hüvelyes nem) low FODMAP zöldségek	bolognai ragu cukkinitésztával (1 nagy cukkini)

9. Heti menü	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő	Nori szendvics	2 dl kókuszjoghurt étcsokival, kókusz chipsszel	csirkemáj pástétom	½ nyers avokádó felszeletelve, 3 szelet serrano sonka	kókuszszíron sült gombás, kókusz tejszínes csirkemell, párolt édesburgonyával
Kedd	3-4 db répatócsni	2-3 tojásból valami, avokádó, répa nyersen, tonhal/ tőkehalmáj	kacsahúsleves belsőséggel pl. kacsamáj, de bármilyen belsőség is lehet leves helyett, salival	Nyers lazac, 1 nagy marék zöldséggel: retek, piros paprika, uborka, madár saláta, és a tetején kecske sajt, vagy feta lehet	Görög saláta lazaccal, vagy tonhallal és 2 db lágy tükörtőjás ghí vagy kókuszolajon
Szerda	3 tojásból Snidlinges omlett	étcsoki/ éretlen banán	baconbe göngyölt zöldség hasábok, házi kolbásszal roston	serranoba vagy baconbe göngyölt répa, ubi, cukkini szeletek	Cézár saláta 1 szelet csirkemellel vagy kókuszszíron sült hallal
Csütörtök	8 ek főtt rizs kókusztejszíres, 1 marék boggyós gyümölcs, fél banán, fahéj vagy 100%-os kakaópor	1/2 avokádó, 1 nyers répa szeletekre vágva	kókusztejszínes carbonara rizstésztából	2 szelet mustáros csirkemell madár salátával, lilakáposztával frissen	fokhagymás garnéla, répával, lilakáposztával
Péntek	Céklapüré tükörtőjással	étcsoki	bolognai spagetti rizstésztával, cukkinivel, madársalival	Feta sajtos, olíva olajos saláta, tonhallal vagy lazaccal	tojáslepény/tortilla, zöldségekkel töltve
Szombat	Cukormentes kakaós pite	1 marék eper/málna, kókusz/mandula joghurttal	sütőtök curry, kölessel/rizzsel (8ek)	Gombás, kolbászos (ha lehet házi) rántotta (3-4 tojásból) 1 marék madár Sali vagy szív salival	rákos rizottó spenótlevéllal
Vasárnap	3-4 db hajdina palacsinta cukormentes lekvárral vagy mogyoróvajjal vagy szafi mogyorókrémmel	8 ek. hűtött kókusztejben rizs fahéjjal vagy 100% kakaóval és steviával	(80 g) gombás rizottó	Lazacos saláta (minden zöldség mehet csak hüvelyes nem) low FODMAP zöldségek	milánói cukkinítésztával (1 nagy cukkini)

10. Heti menü	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő	golyóálló kávé	2 dl kókuszjoghurt étcsokival, kókusz chipsszel	200 g sült csirkemáj, savanyú káposzta, rizs	½ nyers avokádó felszeletelve, 3 szelet serrano sonka	kókuszszíron sült gombás, kókusz tejszínes csirkemell, párolt zöldséggel (kivéve hüvelyesek)
Kedd	tápióka puding	2-3 tojásból valami, avokádó, répa nyersen, tonhal/ tőkehalmáj	kacsahúsleves belsőséggel pl. kacsamáj, de bármilyen belsőség is lehet leves helyett, salival	Nyers lazac, 1 nagy marék zöldséggel: retek, piros paprika, uborka, madár saláta, és a tetején kecske sajt, vagy feta lehet	rakott karfiol
Szerda	3 tojásból Snidlinges omlott	1 kókuszjoghurt, 10 db mandulával, de csak, ha éhes vagy	baconbe göngyölt zöldség hasábok, házi kolbással roston	serranoba vagy baconbe göngyölt répa, ubi, cukkini szeletek	rakott karfiol
Csütörtök	8 ek főtt rizs kókusztejberizs, 1 marék bogyós gyümölcs, fél banán, fahéj vagy 100%-os kakaópor	1/2 avokádó, 1 nyers répa szeletekre vágva	tőkfőzelék, pulykafasírttal	2 szelet mustáros csirkemell madár salátával, lilakáposztával frissen	2-3 szelet husi: vadas, édesburgonya krokettel (max 200 g édesburi)
Péntek	Nori szendvics	Avokádókrém	csirke aprólékleves	Feta sajtos, olíva olajos saláta, tonhallal vagy lazaccal	tojáslepény/tortilla, zöldségekkel töltve
Szombat	rizspuding vagy hajdinakása mogyoróvajjal	1 marék eper/málna, kókusz/mandula joghurttal	sült pizstráng, sült édesburgonyával	Gombás, kolbászos (ha lehet házi) rántotta (3-4 tojásból) 1 marék madár Sali vagy szív salival	vadas, édesburgonya krokettel (200g)
Vasárnap	3-4 db hajdina palacsinta cukormentes lekvárral vagy mogyoróvajjal vagy szafi mogyorókrémmel	8 ek. hűtött kókusztejben rizs fahéjjal vagy 100% kakaóval és steviával	lazac hajdinával, spenóttal	Lazacos saláta (minden zöldség mehet csak hüvelyes nem) low FODMAP zöldségek	bolognai ragu cukkinitésztával (1 nagy cukkini)



11. Heti menü	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő	Főtt tojás, paprikával, céklával, retekkel, rebarbarával	2 dl kókuszjoghurt étcsokival, kókusz chipsszel	spenótkrémleves baconnel	½ nyers avokádó felszeletelve, 3 szelet serrano sonka	kókuszszíron sült gombás, kókusz tejszínes csirkemell, párolt zöldséggel (kivéve hüvelyesek)
Kedd	Mozarellás omllett	2-3 tojásból valami, avokádó, répa nyersen, tonhal/ tőkehal máj	édesburgonya krémleves, parmezánnal	Nyers lazac, 1 nagy marék zöldséggel: retek, piros paprika, uborka, madár saláta, és a tetején kecske sajt, vagy feta lehet	rakott brokkoli
Szerda	4 – 5 db brokkoli fásírt	1 kókuszjoghurt, 10 db mandulával, de csak, ha éhes vagy	baconbe göngyölt zöldség hasábok, házi kolbásszal roston	serranoba vagy baconbe göngyölt répa, ubi, cukkini szeletek	rakott brokkoli
Csütörtök	8 ek főtt rizs kókusztejberizs, 1 marék bogyós gyümölcs, fél banán, fahéj vagy 100%-os kakaópor	1/2 avokádó, 1 nyers répa szeletekre vágva	zöldfűszeres ragu hajdínatésztával (80 g)	2 szelet mustáros csirkemell madár salátával, lilakáposztával frissen	lazacos sali
Péntek	kolbászos cukkinis omllett	padlizsánkrém uborkával	tárkonyos jérceragu leves, vega hambi	csirkesali	tojásos tortilla
Szombat	baconos tojás	1 marék eper/málna, kókusz/mandula joghurttal	kókuszos rántott hús, rizzsel, saláta	Gombás, kolbászos (ha lehet házi) rántotta (3-4 tojásból) 1 marék madár Sali vagy szív salival	karfiol pizza
Vasárnap	karfiolpizza	8 ek. hűtött kókusztejben rizs fahéjjal vagy 100% kakaóval és steviával	lazacos spenótos rizottó	Lazacos saláta (minden zöldség mehet csak hüvelyes nem) low FODMAP zöldségek	bolognai ragu cukkinitéstával (1 nagy cukkini)



12. Heti menü	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő	zabpelyhes cukkini tócsni	2 dl kókuszjoghurt étcsokival, kókusz chipsszel	zöldfűszeres risotto	½ nyers avokádó felszeletelve, 3 szelet serrano sonka	kókuszszíron sült gombás, kókusz tejszínes csirkemell, párolt zöldséggel (kivéve hüvelyesek)
Kedd	kovásztolt rozskenyérből szendvics	2-3 tojásból valami, avokádó, répa nyersen, tonhal/ tőkehal máj	kacsahúsleves belsőséggel pl. kacsamáj, de bármilyen belsőség is lehet leves helyett, salival	Nyers lazac, 1 nagy marék zöldséggel: retek, piros paprika, uborka, madár saláta, és a tetején kecske sajt, vagy feta lehet	Görög saláta lazaccal, vagy rákkal
Szerda	3 tojásból Snidlinges omlett	1 kókuszjoghurt, 10 db mandulával, de csak, ha éhes vagy	rakott édesburgonya	serranoba vagy baconbe göngyölt répa, ubi, cukkini szeletek	pufirizs 8 db
Csütörtök	8 ek kókusztejberizs, 1 marék bogyós gyümölcs	1/2 avokádó, 1 nyers répa szeletekre vágva	kagylós risotto	2 szelet mustáros csirkemell madár salátával, lilakáposztával frissen	2-3 szelet husi: vadas, édesburgonya krokettel (max 200 g édesburi)
Péntek	tonhal pizza, nyers lilakáposztával	tonhal pizza, jégsalival	polipos vagy tintahalas kókusztejszínes, zöldfűszeres rizstészttel	Feta sajtos, olíva olajos saláta	tonhal pizza, nyers répával
Szombat	karfiol pizza	1 marék eper/málna, kókusz/mandula joghurttal	karfiol pizza	Gombás, kolbászos (ha lehet házi) rántotta (3-4 tojásból) 1 marék madár Sali vagy szív salival	sült édesburgonya, lazaccal
Vasárnap	karfiolpizza	8 ek. hűtött kókusztejben rizs fahéjjal vagy 100% kakaóval és steviával	sült zöldségek, kókusz tejföllel	Lazacos saláta (minden zöldség mehet csak hüvelyes nem) low FODMAP zöldségek	slambuc

