Fogyókúrázó bevásárlólista konkrét termékekkel

Tippek a sikeres fogyáshoz:

- Mindig legyen nálad egy-egy kisadagos, egészséges nassolnivaló, hogy elkerüld az éhség miatti hirtelen falatozást.
- Főzz előre! Készíts nagyobb adagokat, amelyeket később is könnyen elővehetsz.
- Igyál napi minimum 2-2,5 liter folyadékot, ez segít csökkenteni az éhségérzetet!

Kenyerek, pékáruk

- **Lidl**: Kovászos rozskenyér (100 g = 180 kcal, 4 g zsír, 36 g szénhidrát, 6 g rost, 7 g fehérje)
- **Tesco**: Wasa rozskenyér (100 g = 330 kcal, 2 g zsír, 60 g szénhidrát, 14 g rost, 9 g fehérje (ajánlott kisétkezésekhez))

Húsok, halak, felvágottak

- **Lidl**: Friss csirkemellfilé (100 g = 110 kcal, 1,5 g zsír, 0 g szénhidrát, 23 g fehérje)
- **Tesco**: Tonhal konzerv (sós lében) (100 g = 110 kcal, 1 g zsír, 0 g szénhidrát, 25 g fehérje)

Tejtermékek

- **Spar**: Natúr joghurt (100 g = 60 kcal, 3 g zsír, 5 g szénhidrát, 4 g fehérje)
- **Tesco**: Pilos sovány túró (100 g = 80 kcal, 1 g zsír, 3 g szénhidrát, 16 g fehérje)

Gyümölcsök

- ****: Alma, körte, narancs, grapefruit, bogyós gyümölcsök (100 g = 50-70 kcal, 0 g zsír, 10-15 g szénhidrát, 1-3 g rost)

Olajos magvak

- **Lidl**: Alesto natúr mandula (100 g = 600 kcal, 50 g zsír, 20 g szénhidrát, 10 g rost, 20 g fehérje)

Növényi olajok és egyéb termékek

- **Auchan**: Floriol Balance olaj (100 g = 900 kcal, 100 g zsír, 0 g szénhidrát, 0 g fehérje)
- **Tesco**: Light majonéz (100 g = 150 kcal, 10 g zsír, 6 g szénhidrát, 1 g fehérje)

Ajánlott adagolás

1400 kcal esetén

- **Reggeli/Vacsora**: 40 g kovászos rozskenyér + 50 g sovány felvágott vagy cottage cheese + zöldség
- **Kisétkezés**: 20 g Wasa kenyér + 50 g natúr joghurt
- **Köretek**: 40 g barna rizs / 30 g bulgur / 100 g főtt lencse

1800 kcal esetén

- **Reggeli/Vacsora**: 60 g kovászos rozskenyér + 70 g sovány felvágott vagy cottage cheese + zöldség
- **Kisétkezés**: 30 g Wasa kenyér + 100 g natúr joghurt
- **Köretek**: 60 g barna rizs / 50 g bulgur / 150 g főtt lencse

"Ne a gyors eredményeket hajszold, hanem az apró, de biztos lépéseket. Az igazi siker a tartós változás!"