



Az egészséges életmód alapelvei

Alább egy egészséges napi étrendre látsz példát.

Reggeli: müzli (nem cukrozott) tejjel

Tízórai: teljes kiőrlésű kenyérből készült sonkás szendvics, sajttal,
paradicsommal
banán

Ebéd: húsleves
sült csirke rizzsel, salátával

Uzsonna: keksz és gyümölcssaláta

Vacsora: rántott hal párolt zöldséggel

Folyadék: minimum 1,5 liter ásványvíz