

KLEMENCZ BEA
ÉLETMÓD



3 NAPOS MINTAÉTREND

A kiegyensúlyozott, tudatos táplálkozáshoz



klemenczbea.hu

BEVEZETŐ

Ez a mintaétrend iránymutatásként szolgál arra, hogyan lehet a mindennapokban kiegyensúlyozott, tápanyagban gazdag étkezéseket összeállítani.

A cél nem a tökéletesség, hanem az egyensúly. Az itt szereplő példák segítenek abban, hogy átlásd az étkezések felépítését, és könnyebben alakítsd ki a saját, fenntartható rutinodat.

Az egyensúly 5 alappillére

Táplálkozás

Változatos, tápanyagban gazdag ételek.

Mozgás

Rendszeres aktivitás a mindennapokban.

Hidratálás

Megfelelő folyadékbevitel.

Alvás és regeneráció

Minőségi pihenés.

Mentális egyensúly

Tudatos stresszkezelés.

1. Nap

Reggeli

Zabkása bogyós gyümölcsökkel és egy
marék olajos maggal

(GM: gluténmentes zabpehely)

(TM: növényi joghurt vagy növényi ital)

Tízórai

Natúr joghurt gyümölccsel

(TM: növényi joghurt – pl. kókusz vagy
mandula alapú)

Ebéd

Grillezett csirkemell barna rizzzel és
párolt zöldségekkel

(természetesen GM és TM)

Uzsonna

Egy alma és egy marék mandula

(GM, TM)

Vacsora

Tojásos zöldséges omlett friss salátával

(GM, TM)

2. Nap

Reggeli

Teljes kiőrlésű kenyér avokádóval és főtt tojással

(GM: gluténmentes kenyér)

Tízórai

Gyümölcs (pl. banán)

(GM, TM)

Ebéd

Sült lazac édesburgonyával és zöldsalátával

(GM, TM)

Uzsonna

Túró fahéjjal és egy kevés gyümölccsel

(TM: növényi joghurt vagy kókusz alapú alternatíva)

Vacsora

Zöldséges csirkehúsos saláta olívaolajos

öntettel

(GM, TM)

3. Nap

Reggeli

Smoothie (gyümölcs + zab + joghurt)

(GM: gluténmentes zab)

(TM: növényi joghurt vagy növényi ital)

Tízórai

Egy marék dió és egy gyümölcs

(GM, TM)

Ebéd

Pulykamell bulgurral és grillezett
zöldségekkel

(GM: quinoa vagy rizs bulgur helyett)

Uzsonna

Teljes kiőrlésű kekszogyoróvajjal

(GM: gluténmentes keksz)

Vacsora

Könnyű zöldségleves és egy tojásos étel

(GM, TM)

A tudatos táplálkozás nem lemondás, hanem egyensúly

Ez a mintaétrend egy egyszerű iránymutatás arra,
hogyan építhető fel egy
kiegyensúlyozott napi étkezés.

Ha szeretnél személyre szabott étrendet
és támogatást az életmódváltásban,
a programjaim segítségével
a saját céljaidhoz és életviteledhez igazított rendszert
alakíthatunk ki.

KLEMENCZ BEA
ÉLETMÓD



klemenczbea.hu