

NAPI ÉTKEZÉSI STRUKTURA

RENDSZEREZÉS

A napi többszöri, kisebb étkezés segít abban, hogy az anyagcserénk folyamatosan aktív maradjon, a vércukorszintünk pedig egyenletes legyen. Ez megakadályozza a falási rohamokat. Az elején kitartást igényel, de amint a szervezet hozzászokik a rendszerességhez, beindul a fogyás.



REGGELI

08:00

Mivel a nap első étkezése és ez alapozza meg a napunk indulását azért, mindig tartalmazzon szénhidrátot + fehérjét.



TÍZÓRAI

10:00 – 10:30

Energialőket, hogy ne essen le a vércukor szinted és ne lassuljon le az anyagcseréd.



EBÉD

13:00 – 13:30

Fehérje + rostban gazdag zöldség + lassú felszívódású szénhidrát (rizs, bulgur)



UZSONNA

16:30 – 17:00

Fehérje alapú snack, hogy estére ne merülj le tejesen.



VACSORA

19:30 – 20:00

Könnyű, de tápláló inkább fehérje (csirke, hal + zöldség), nap végi étkezés NE legyen túl szénhidráatos

