

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΑΥΞΗΣΗΣ ΜΥΚΗΣ ΜΑΖΑΣ

ΝΕΡΟ ΠΟΛΥ!

ΑΛΑΤΙ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΟ (ΟΧΙ ΚΟΜΜΕΝΟ) ΚΑΙ ΒΑΛΤΕ ΚΑΙ ΣΤΟ ΜΕΤΑΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΣΤΗ ΜΥΤΗ ΤΟΥ ΚΟΥΤΑΛΙΟΥ ΤΟΥ ΓΛΥΚΟΥ

ΜΕΝΟΥ 1=4000 ΘΕΡΜΙΔΕΣ

ΓΕΥΜΑ 1

- ΠΡΩΤΕΙΝΗ ΣΚΟΝΗ 30 ΓΡ.
- 2 ΟΛΟΚΛΗΡΑ ΑΥΓΑ
- ΒΡΩΜΗ 100 ΓΡ.
- 1 ΜΗΛΟ

ΓΕΥΜΑ 2

- ΣΤΗΘΟΣ ΚΟΤΑΣ ΧΩΡΙΣ ΠΕΤΣΑ 200 ΓΡ.
- 1,5 ΦΛΥΤΖΑΝΙ ΡΥΖΙ ΜΕ 2 ΚΟΥΤ. ΓΛΥΚΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ Η ΛΙΝΕΛΑΙΟ

ΓΕΥΜΑ 3

- 10 ΑΣΠΡΑΔΙΑ ΑΥΓΩΝ
- ΠΑΤΑΤΑ ΒΡΑΣΤΗ Η ΨΗΤΗ 200 ΓΡ.
- ΠΡΑΣΙΝΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ 2 ΚΟΥΤ. ΓΛΥΚΟΥ ΛΑΔΙ

ΓΕΥΜΑ 4 (ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ)

- ΠΡΩΤΕΙΝΗ ΟΡΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ 30 ΓΡ.
- ΓΑΛΑ 500 ΜΛ
- ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ 100 ΓΡ.

ΓΕΥΜΑ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

- ΠΡΩΤΕΙΝΗ ΟΡΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ 45 ΓΡ.
- ΜΑΛΤΟΔΕΞΤΡΙΝΗ 45 ΓΡ.
- ΔΕΞΤΡΟΖΗ 45 ΓΡ.

ΓΕΥΜΑ 5

- ΦΙΛΕΤΟ ΜΟΣΧΑΡΙ 200 ΓΡ.
- ΨΗΤΗ Η ΒΡΑΣΤΗ ΠΑΤΑΤΑ 200 ΓΡ.
- ΣΑΛΑΤΑ ΧΩΡΙΣ ΛΑΔΙ

ΓΕΥΜΑ 6

- ΤΥΡΙ COTTAGE 250 ΓΡ.
- ΠΡΩΤΕΙΝΗ ΣΚΟΝΗ 20-25 ΓΡ.
- ΠΡΑΣΙΝΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ 2 ΚΟΥΤ. ΓΛΥΚΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ Η ΛΙΝΕΛΑΙΟ

ΜΕΝΟΥ 2= 3700-3800 ΘΕΡΜΙΔΕΣ

ΓΕΥΜΑ 1

- 2 ΑΥΓΑ ΟΛΟΚΛΗΡΑ
- ΠΑΝ ΚΕΙΚΣ ΟΛΙΚΗΣ 115 ΓΡ.
- ΜΠΑΝΑΝΑ 1 ΜΕΤΡΙΑ
- ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ 4 ΦΕΤΕΣ

ΓΕΥΜΑ 2

- 5 ΑΣΠΡΑΔΙΑ ΑΥΓΩΝ
- ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ 2 ΦΕΤΕΣ
- ΦΥΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟ 3 ΚΟΥΤΑΛΙΕΣ ΣΟΥΠΑΣ ΚΟΦΤΕΣ
- ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ 3 ΚΟΥΤ. ΣΟΥΠΑΣ ΚΟΦΤΕΣ

ΓΕΥΜΑ 3

- ΣΟΛΟΜΟΣ 225 ΓΡ.
- ΚΑΣΤΑΝΟ ΡΥΖΙ 1 ΦΛΥΤΖΑΝΙ
- ΣΑΛΑΤΑ 2 ΦΛΥΤΖΑΝΙΑ
- ΛΑΔΙ 2 ΚΟΥΤ. ΣΟΥΠΑΣ

ΓΕΥΜΑ 4 ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

- ΠΡΩΤΕΙΝΗ ΣΕ ΣΚΟΝΗ 40 ΓΡ.
- ΜΑΛΤΟΔΕΞΤΡΙΝΗ 50 ΓΡ.

ΓΕΥΜΑ 5

- ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΡΕΑΣ ΑΠΑΧΟ 170 ΓΡ.
- ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΟΛΙΚΗΣ 2 ΦΛΥΤΖΑΝΙΑ
- ΣΑΛΤΣΑ ΜΕ 1 ΚΟΥΤ. ΣΟΥΠΑΣ ΛΑΔΙ 50 ΓΡ.
- ΚΟΛΟΚΥΘΙΑ 1 ΦΛΥΤΖΑΝΙ

ΓΕΥΜΑ 6

- ΤΥΡΙ COTTAGE 225 ΓΡ.
- ΨΗΤΗ ΠΑΤΑΤΑ 1 ΜΕΤΡΙΑ