

Kedvenc receptjeim 1.

*Most a máglyarakást és az almás pitét kihagyom. J* Egy reggeli és egy vacsora ajánlat következik.

### **Reggeli hozzávalók:**

-apró szemű zabpehely 30 g

-lenmagpehely 1 ek

-1 gyümölcsös activia joghurt vagy 1 adag csokis proteinpor

-gyümölcs.

A zabot és lenmagot mérd egy hőálló tálba, és forrázd le annyi vízzel, ami éppen ellepi. Amíg hűl és puhul, lezuhanyozhatsz, felöltözhetsz, stb. Mikor már langyos vagy kihűlt, mehet hozzá a joghurt vagy a protein, plusz a gyümölcs. Isteni! Minden benne van, ami kell. Fehérje, rost, Omega 3 zsírsavak, szénhidrát. És gyors. Ha még gyorsabban fogyaszthatót szeretnél, egy kis hideg vízzel vagy tejjel össze is turmixolhatod, csak inni kell. Ne mond, hogy nincs időd enni!

### **Vacsora hozzávalók:**

-zsírszegény túró, fél doboz

-1 activia joghurt vagy/és 1 adag vaníliás proteinpor

-1 tk mazsola, ha szereted.

A túró keverd össze a joghurttal (és a proteinnel). Tegyd bele kevés mazsolát vagy gyümölcsöt. Tele van lassú felszívódású fehérjével, ellátja az izmaidat tápanyaggal egész éjszakára!

Ezek alapreceptek, kísérletezz bátran, fahéj, ez-az! A mennyiségek nőknek szólnak, ha férfi vagy, persze ehetsz többet. J Jó étvágyat hozzá.

Csilla