

KETOGEN ÉTREND • KETOAKADÉMIA© • KETOGEN PROGRAM

	JAVASOLT IDŐPONTOK	1. NAP	2. NAP	3. NAP	4. NAP	5. NAP	6. NAP	7. NAP
REGGELI	07.00-09.00 között	Tatárbeefsteak: 15 dkg marhahús (comb), lilahagyma, kapribogyó, 2 db tojássárgája.	Tatárbeefsteak: 15 dkg marhahús (comb), lilahagyma, kapribogyó, 2 db tojássárgája.	Rántotta, omlett 2-3 tojásból + igény szerint bármennyi nyers ketogén zöldség	Lazactatár: 15 dkg friss lazac, póréhagyma, kapribogyó, 2 db tojássárgája.	Lazactatár: 15 dkg friss lazac, póréhagyma, kapribogyó, 2 db tojássárgája.	Rántotta, omlett 2-3 tojásból + igény szerint bármennyi nyers ketogén zöldség	Főzés nélküli reggeli: "Bőségtál" Tepertő, felvágottak (sonka, szalonna, kolbász stb) + nyers zöldségek Tejtermék mentes!!!
Reggeli- ebéd között	étkezés után min. 30 perccel	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS
EBÉD	12.00-15.00 között	Húsolyók MCT majonézzel és friss salátával A húsolyók a tatár keverékből készüljenek.	Húsolyók MCT majonézzel és friss salátával A húsolyók a tatár keverékből készüljenek.	Hagymás, újhagymás, lilahagymás reszelt máj	Hagymás, újhagymás, lilahagymás reszelt máj	Tárkonyos-csirkés raguleves	Húsleves velőcsonttal és zöldséggel	Húsleves velőcsonttal és zöldséggel
Ebéd- vacsora között	étkezés után min. 30 perccel	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS
VACSORA	18.00-20.00 között	Főzés nélküli vacsora: "Bőségtál" Tepertő, felvágottak (sonka, szalonna, kolbász stb), mozzarella, érlelt kemény sajtok, tejföl.	Ketogén bundáskenyér (2 ek útifűmaghély és 3 egész tojás, csipet só)	Teffőls sajtos rakott zöldség	Póréhagymás házi májkrém + igény szerint bármennyi nyers ketogén zöldség	Lazacos saláta (maradék lazactatár + salátalevelek, retek, uborka.	Főzés nélküli vacsora: "Bőségtál" Tepertő, felvágottak (sonka, szalonna, kolbász stb), mozzarella, érlelt kemény sajtok, tejföl.	Főzés nélküli vacsora: "Bőségtál" Tepertő, felvágottak (sonka, szalonna, kolbász stb), mozzarella, érlelt kemény sajtok, tejföl.
	JAVASOLT IDŐPONTOK	8. NAP	9. NAP	10. NAP	11. NAP	12. NAP	13. NAP	14. NAP
REGGELI	07.00-09.00 között	Tatárbeefsteak: 15 dkg marhahús (comb), lilahagyma, kapribogyó, 2 db tojássárgája.	Tatárbeefsteak: 15 dkg marhahús (comb), lilahagyma, kapribogyó, 2 db tojássárgája.	Lágytojs 2-3 tojásból + igény szerint bármennyi nyers ketogén zöldséggel	Lazactatár: 15 dkg friss lazac, póréhagyma, kapribogyó, 2 db tojássárgája.	Lazactatár: 15 dkg friss lazac, póréhagyma, kapribogyó, 2 db tojássárgája.	Rántotta, omlett 2-3 tojásból + igény szerint bármennyi nyers ketogén zöldség	Rántotta, omlett 2-3 tojásból + igény szerint bármennyi nyers ketogén zöldség
Reggeli- ebéd között	étkezés után min. 30 perccel, folyamatosan	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS
EBÉD	12.00-15.00 között	Húsolyók MCT majonézzel és friss salátával A húsolyók a tatár keverékből készüljenek.	Húsolyók MCT majonézzel és friss salátával A húsolyók a tatár keverékből készüljenek.	Töltött káposzta magas zsirtartalmú paradicsomszósszal	Hagymás, újhagymás, lilahagymás reszelt máj	Hagymás, újhagymás, lilahagymás reszelt máj	Terápiás csontleves	Terápiás csontleves
Ebéd- vacsora között	étkezés után min. 30 perccel, folyamatosan	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS
VACSORA	18.00-20.00 között	Főzés nélküli vacsora: "Bőségtál" Tepertő, felvágottak (sonka, szalonna, kolbász stb), mozzarella, érlelt kemény sajtok, tejföl.	Ketogén bundáskenyér (2 ek útifűmaghély és 3 egész tojás, csipet só)	Főzés nélküli vacsora: "Bőségtál" Tepertő, felvágottak (sonka, szalonna, kolbász stb), mozzarella, érlelt kemény sajtok, tejföl.	Póréhagymás házi májkrém + igény szerint bármennyi nyers ketogén zöldség	Lazacos saláta (maradék lazactatár + salátalevelek, retek, uborka.	Füstöltzaccos rukkolasaláta feta sajttal	Főzés nélküli vacsora: "Bőségtál" Tepertő, felvágottak (sonka, szalonna, kolbász stb), mozzarella, érlelt kemény sajtok, tejföl.

	JAVASOLT IDŐPONTOK	15. NAP	16. NAP	17. NAP	18. NAP	19. NAP	20. NAP	21. NAP
REGGELI	07.00-09.00 között	Tatárbeefsteak: 15 dkg marhahús (comb), lilahagyma, kapribogyó, 2 db tojássárgája.	Tatárbeefsteak: 15 dkg marhahús (comb), lilahagyma, kapribogyó, 2 db tojássárgája.	Rántotta, omlott 2-3 tojásból + igény szerint bármennyi nyers ketogén zöldség	Lazactatár: 15 dkg friss lazac, póréhagyma, kapribogyó, 2 db tojássárgája.	Lazactatár: 15 dkg friss lazac, póréhagyma, kapribogyó, 2 db tojássárgája.	Ketogén bundáskenyér (2 ek útifűmaghély és 3 egész tojás, csipet só)	Főzés nélküli reggeli: "Bőségtál" Tepertő, felvágottak (sonka, szalonna, kolbász stb) + nyers zöldségek Tejtermék mentes!!!
Reggeli- ebéd között	étkezés után min. 30 perccel, folyamatosan	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS
EBÉD	12.00-15.00 között	Húsglyó MCT majonézzel és friss salátával A húsglyók a tatár keverékből készüljenek.	Húsglyó MCT majonézzel és friss salátával A húsglyók a tatár keverékből készüljenek.	Petrezselymes zöldségleges tengeri herkentyűkkel	Petrezselymes zöldségleges tengeri herkentyűkkel	Ropogós kacsacombok gyökérsalátával sültve	Zöldfűszeres paradicsomkrémleves húscomboccal	Ropogós kacsacombok gyökérsalátával sültve
Ebéd- vacsora között	étkezés után min. 30 perccel, folyamatosan	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS
VACSORA	18.00-20.00 között	Majonézes tonhal saláta. (1 darab tonhal konzerv + házi majonézzel elkeverjük) friss ketogén zöldségekkel	Ketogén bundáskenyér (2 ek útifűmaghély és 3 egész tojás, csipet só)	Extra halas mártogató + 10-15 dkg nyers paleo zöldség + Rostkenyér	Lazacos saláta (maradék lazactatárból): Lazactatár + salátalevelek, retek, uborka.	Főzés nélküli vacsora: "Bőségtál" Tepertő, felvágottak (sonka, szalonna, kolbász stb), mozzarella, érlelt kemény sajtok, tejföl.	Gombafejekben sült tükörtojás	Majonézes tonhal saláta. (1 darab tonhal konzerv + házi majonézzel elkeverjük) friss ketogén zöldségekkel
	JAVASOLT IDŐPONTOK	22. NAP	23. NAP	24. NAP	25. NAP	26. NAP	27. NAP	28. NAP
REGGELI	07.00-09.00 között	Tatárbeefsteak: 15 dkg marhahús (comb), lilahagyma, kapribogyó, 2 db tojássárgája.	Tatárbeefsteak: 15 dkg marhahús (comb), lilahagyma, kapribogyó, 2 db tojássárgája.	Rántotta, omlott 2-3 tojásból + igény szerint bármennyi nyers ketogén zöldség	Lazactatár: 15 dkg friss lazac, póréhagyma, kapribogyó, 2 db tojássárgája.	Lazactatár: 15 dkg friss lazac, póréhagyma, kapribogyó, 2 db tojássárgája.	Rántotta, omlott 2-3 tojásból + igény szerint bármennyi nyers ketogén zöldség	Főzés nélküli reggeli: "Bőségtál" Tepertő, felvágottak (sonka, szalonna, kolbász stb) + nyers zöldségek Tejtermék mentes!!!
Reggeli- ebéd között	étkezés után min. 30 perccel, folyamatosan	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS
EBÉD	12.00-15.00 között	Húsglyó MCT majonézzel és friss salátával A húsglyók a tatár keverékből készüljenek.	Húsglyó MCT majonézzel és friss salátával A húsglyók a tatár keverékből készüljenek.	Pulykaragu sült zellerhasábkokkal	Hagymás, újhagymás, lilahagymás reszelt máj	Hagymás, újhagymás, lilahagymás reszelt máj	Fűszeres sült csirkeszárnnyal	Húspogácsa sült kelbimbóval
Ebéd- vacsora között	étkezés után min. 30 perccel, folyamatosan	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS	1 dl deutérium csökkentett/tisztított/ártézi víz vagy 2 dl KETO//OS
VACSORA	18.00-20.00 között	Főzés nélküli vacsora: "Bőségtál" Tepertő, felvágottak (sonka, szalonna, kolbász stb), mozzarella, érlelt kemény sajtok, tejföl.	Ketogén bundáskenyér (2 ek útifűmaghély és 3 egész tojás, csipet só)	Füstölt lazacos rukkolasaláta feta sajttal	Póréhagymás házi májkrém + igény szerint bármennyi nyers ketogén zöldség	Lazacos saláta (maradék lazactatárból): Lazactatár + salátalevelek, retek, uborka.	Fűszeres sült csirkeszárnnyal	Húspogácsa sült kelbimbóval