



LUXOYA

WAY OF LIFE



Mónika

ELSŐ HETI ÉTRENDJE

HÉTFŐ

Reggeli | 7:30

- *1 adag Protein Cappuccino*
- 2 lágytojás
- 3 szelet Abonett kenyér 6 szelet csirkemell sonkával
- fél avokádóból krém, kevés sóval és borssal
- kígyóuborka kb. 10dkg
- 4-5 koktél paradicsom
- *Luxoya Daily Multivitamin 1 szem*
- *Luxoya Essential Omega-3 1 szem*
- *Luxoya Daily D-vitamin 1 szem*
- *Luxoya Ideal Formulation 1 szem*

Tízórai | 10:30

- 25g sóatlan pörkölt mandula
- 1 zöld alma
- *Luxoya Ideal Formulation 1 szem*

Ebéd | 12:30

- 1 csésze zöld tea
- Csirkemell flekken cukkinis quinoával
- 200g csirkemell
- 50g quinoa (szárazon mérve)
- 200g cukkini
- 1 ek kókuszolaj
- só, fűszerek
- *Luxoya Ideal Formulation 1 szem*
- *Luxoya Essential Omega-3 1 szem*

Uzsonna | 16:30

- *Crispy Bar 1 db*

Vacsora | 18:45

- *Super Tasty Whey Protein 1 adag*
- Kókusz ital 250ml
- Bogyós gyümölcsök (mirelit) 100g
- 40g zabpehely

Idefekvés előtt

- *Luxoya Collagen Complex 1 adag*



Csirkemell flekken cukkinis quinoával



KEDD

Reggeli | 7:30

- *1 adag Protein Cappuccino*
- túrókrém
 - 100g sovány túró
 - 2dl cukormentes joghurt
 - 30g köles pehely
 - egy marék mirelit bogyós gyümölcs
- *Luxoya Daily Multivitamin 1 szem*
- *Luxoya Essential Omega-3 1 szem*
- *Luxoya Daily D-vitamin 1 szem*
- *Luxoya Ideal Formulation 1 szem*

Tízórai | 10:30

- 30g dió
- 2 evőkanál goji bogyó
- *Luxoya Ideal Formulation 1 szem*

Ebéd | 12:30

- 1 csésze zöld tea
- 150g grill lazac
- 200g édesburgonya
- 1 adag (200g) vegyes saláta oliva olajjal és balzsamecettel
- 5-6 szem oliva bogyó
- só, fűszerek
- *Luxoya Ideal Formulation 1 szem*
- *Luxoya Essential Omega-3 1 szem*

Uzsonna | 16:30

Smoothie:

- Super Tasty Whey Protein 1 adag
- 1 banán
- fél avokádó
- 250ml kókusz ital

Vacsora | 18:45

- 1 lágytojás
- 6 szelet csirkemell sonka megpirítva
- 2 evőkanál hummus
- pár karika avokádó
- 4-5 koktél paradicsom
- 5-6 szelet kígyóuborka
- metélőhagyma
- 3 szelet Abonett kenyér

Iefekvés előtt

- *Luxoya Collagen Complex 1 adag*



Grillezett lazac pirított édesburgonyával



SZERDA

Reggeli | 7:30

- **Protein Capuccino 1 adag**
- tonhalkrém
 - 50g tonhal konzervből, sós lében
 - 1 közepesen kemény főtt tojás
 - evőkanál oliva olaj
 - petrezselyem
 - picike metélőhagyma
- 4 szelet abonett
- 4-5 koktélpáradicsom
- **Luxoya Daily Multivitamin 1 szem**
- **Luxoya Essential Omega-3 1 szem**
- **Luxoya Ideal Formulation 1 szem**
- **Luxoya Daily D-vitamin 1 szem**

Tízórai | 10:30

- chia puding
 - 1 evőkanál chia mag
 - 150ml kókusz ital
 - 1 ek goji bogyó
 - **fél adag Luxoya Super Tasty Whey Protein**
- **Luxoya Ideal Formulation 1 szem**

Ebéd | 12:30

- 1 csésze zöld tea
- szójaszósban sült csirkemell hajdinával
 - csirkemell filé 200g
 - hajdina 50g (szárazon mérve)
 - szójaszós
 - vöröshagyma
 - petrezselyem
 - só, bors
 - kókuszolaj
- **Luxoya Ideal Formulation 1 szem**
- **Luxoya Essential Omega-3 1 szem**

Uzsonna | 16:00

Smoothie:

- **Super Tasty Whey Protein 1 adag**
- fél mangó
- fél banán
- 250ml víz

Vacsora | 18:00

- lazac sütve 150g
- serpenyőben sült zöldségek (mirelit vegyezs zöldség mix) 200g
- citrom karika
- **Luxoya Collagen Complex 1 adag**

lefekvés előtt

- **Luxoya Complex Fiber Pudding 1 adag**



Szójaszószban sült csirkemell hajdinával



CSÜTÖRTÖK

Reggeli | 7:30

- **Protein Capuccino 1 adag**
- spenótos rántotta pirítóssal
 - rántotta 2 tojásból
 - fél marék bébispenóttal
 - picike metélőhagymával
 - 1 szelet pirított magvas kenyér
- 4-5 szem eper + 150g light gyümölcsjoghurt az íze kedvéért
- **Luxoya Daily Multivitamin 1 szem**
- **Luxoya Essential Omega-3 1 szem**
- **Luxoya Ideal Formulation 2 szem**
- **Luxoya Daily D-vitamin 1 szem**

Tízórai | 10:30

- Rostpuding felturbózva
 - **Luxoya Complex Fiber pudding 1 adag**
 - benne pár szem áfonya és eper
 - egy kevéske pörkölt mogoró
- **Luxoya Ideal Formulation 1 szem**

Ebéd | 12:30

- 1 csésze zöld tea
- Cézár saláta csicseriborsóval
 - csirkemell filé kockázva, pirítva 150g
 - magvas kenyérkockák pirítva 100g
 - fél bögre csicseriborsó, levét leöntve
 - kápia paprika
 - kevert zöldsaláta
 - kevéske parmezán sajt reszelve
 - oliva olaj
 - dijoni mustár
 - petrezselyem vagy koriander levelek
 - picurka Worchester szósz
- **Luxoya Ideal Formulation 1 szem**
- **Luxoya Essential Omega-3 1 szem**

Uzsonna | 16:00

Smoothie:

- **Super Tasty Whey Protein 1 adag**
- 1 dl görög joghurt
- 1 teáskanál mandulavaj
- mirelit bogyós gyümölcs 1 marék
- kókusz ital

Vacsora | 18:00

- Wok-csirke
 - csirkemell csíkok 150g
 - édesburgonya kockák 100-150g
 - bébirépa 1 bögre
 - spárga és cukkini
 - só, fűszerek, kókuszolaj
 - sütés végén kevéske feta sajt és balzsamecet
- **Luxoya Collagen Complex 1 adag**

lefekvés előtt

- **Luxoya Complex Fiber Pudding 1 adag**



Spenótos rántotta pirítóssal



PÉNTEK

Reggeli | 7:00

- **Protein Cappuccino 1 adag**
- Smoothie
 - **Super Tasty Whey Protein 1 adag**
 - aprószemű zabpehely 50g
 - víz
- **Luxoya Daily Multivitamin 1 szem**
- **Luxoya Essential Omega-3 1 szem**
- **Luxoya Ideal Formulation 2 szem**
- **Luxoya Daily D-vitamin 1 szem**

Tízórai | 10:00

- gyümölcs saláta
 - 2 szem kivi
 - 1 zöldalma
 - 150ml light gyümölcsjoghurt
- **Luxoya Ideal Formulation 1 szem**

Ebéd | 12:30

- Citromos csirke spárgával
 - csirkemell filé csíkok, pirítva 150g
 - picike zabliszt
 - 1 csomag spárga feldarabolva
 - 2 citrom felkarikázva
 - 1 evőkanál vaj + 1 ek méz
 - bors és só
 - petrezselyem
 - kókusz olaj

elkészítés: 1. Forgasd be a csirke csíkokat a zablisztbe, pirítsd meg őket kókusz olajon. 2. A citrom karikákat és a darabolt spárgát wok-ban pirítsd át a mézzel és vajjal. 3. Keverd össze őket és adj még nekik pár percet együtt melegedni.

- 10dkg friss eper
- **Luxoya Ideal Formulation 1 szem**
- **Luxoya Essential Omega-3 1 szem**

Uzsonna | 16:00

Smoothie:

- **Super Tasty Whey Protein 1 adag**
- 1 dl görög joghurt
- 1 bögre eper
- fél banán
- víz

Vacsora | 18:00

- Céklás lazac
 - sült lazac 150g
 - cékla wokban kockák pirítva 300g
 - só, fűszerek
 - kókusz olaj
 - sütés végén balzsamecet és citrom karikák
- **Luxoya Collagen Complex 1 adag**

Iefekvés előtt

- **Luxoya Complex Fiber Pudding 1 adag**



Citromos csirke spárgával



SZOMBAT

Reggeli | 8:00

- ***Protein Cappuccino 1 adag***
- tükörtojás sonkával
 - 2 tojás
 - 2 csík feketeerdei sonka
 - metélőhagyma
 - 2 vékony szelet pirított purpur kenyér
 - 5-6 szem oliva bogyó
 - zöldpaprika
 - hagyma
 - koktélpáradicsom
- ***Luxoya Daily Multivitamin 1 szem***
- ***Luxoya Essential Omega-3 1 szem***
- ***Luxoya Ideal Formulation 2 szem***
- ***Luxoya Daily D-vitamin 1 szem***

Tízórai | 11:00

- 20g kesudió
- 20g pörkölt mandula
- 20g goji bogyó
- ***Luxoya Ideal Formulation 1 szem***

Ebéd | 13:00

- Klasszikus csirke húsleves tészta nélkül
- Borsos pulyka tokány
 - pulykahús 200g
 - grill zöldség 300g
- 100g áfonya
- ***Luxoya Ideal Formulation 1 szem***
- ***Luxoya Essential Omega-3 1 szem***

Uzsonna | 16:00

Smoothie:

- ***Super Tasty Whey Protein 1 adag***
- málna szemekkel
- gránátalma darabkákkal
- 250ml mandula ital

Vacsora | 19:00

- Vegyes saláta tojással és pulykamell kockákkal
 - pirított pulykamell 150g
 - 1 keménytojás
 - vegyes saláta 300g
 - balzsamecet
 - oliva olaj
 - 1 szelet pirított barnakenyér
- ***Luxoya Collagen Complex 1 adag***

Iefekvés előtt

- ***Luxoya Complex Fiber Pudding 1 adag***



Tükörtojás sonkával



VASÁRNAP

Reggeli | 9:00

- **Protein Cappuccino 1 adag**
- gyümölcsjoghurt költemény
 - 250ml light citromos gyümölcsjoghurt
 - 100g sovány túró
 - citrom héja reszelve
 - fél mangó felkockázva
 - szeletelt mandula 1 evőkanál
- **Luxoya Daily Multivitamin 1 szem**
- **Luxoya Essential Omega-3 1 szem**
- **Luxoya Ideal Formulation 2 szem**
- **Luxoya Daily D-vitamin 1 szem**

Tízórai | 11:00

- **Luxoya Crispy Bar**
- **Luxoya Ideal Formulation 1 szem**

Ebéd | 13:00

- Brokkoli krémleves
- Bőrös csirke sütőzsákban sütve
 - csirke felsőcomb 150g sütőzsákban sütve
 - só, bors, fűszerek
 - vegyes zöldség mix grillezve vagy wokban pirítva
 - kókusz olaj
- 2 kocka magas kakaó tartalmú étcsokoládé
- **Luxoya Ideal Formulation 1 szem**
- **Luxoya Essential Omega-3 1 szem**

Uzsonna | 16:00

Rost puding turbózva

- **Complex Fiber Pudding 1 adag**
- málna szemekkel
- 1-2 evőkanál szárított gyümölcs darabkákkal

Vacsora | 19:00

Paraszt-vacsora

- 1 lágytojás
- 4 szelet csirkemell sonka megpirítva
- 2-3 karika szárazkolbász pirítva, az íze kedvéért újhagyma
- 4-5 koktél paradicsom
- 5-6 szelet kígyóuborka
- 3-4 szelet Abonett kenyér
- **Luxoya Collagen Complex 1 adag**

Iefekvés előtt

- **Luxoya Complex Fiber Pudding 1 adag**



Brokkoli krémleves





LUXOYA

WAY OF LIFE

WWW.LUXOYA.HU

