

30 NAPOS VISSZAÁLLÍTÓ BÖJT – ÉTKEZÉSI TERV

30 NAPOS BÖJT/MINDENEVŐ



VASÁRNAP	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
	1. NAP A ciklus 1. napja	2. NAP 1. erőfázis	3. NAP 1. erőfázis	4. NAP 1. erőfázis	5. NAP 1. erőfázis	6. NAP 1. erőfázis
	KEZDŐ	KEZDŐ	KEZDŐ	KEZDŐ	KEZDŐ	KEZDŐ
	IB: 13 óra	IB: 13 óra	IB: 13 óra	IB: 13 óra	IB: 15 óra	IB: 17 óra
	BM: gyógyító smoothie	BM: spenótos-kelkáposztás-kecskesajtos tojáslepeny	BM: zsírbomba smoothie	BM: lágy rántotta za'atarral és fetával	BM: csokis-mandulás chiapuding (szirup nélkül)	BM: kókuszolajos karamella (cukor nélkül)
	E: Buddha-tál (szirup nélkül)	E: avokádós-paradiós saláta (adj hozzá fehérjét)	E: spanyol paradicsom-és tonhalsaláta (cukor nélkül)	E: karfiolrizstál (adj hozzá fehérjét)	E: probiotikus tál	E: miszógyömbéres poketál (méz nélkül)
	V: miszóban pácolt, grillezett sertéshús; kurkumás savanyú káposzta	V: lazac algás fűszerkeverékkel (cukor nélkül); koreai savanyú uborka	V: citromfűves csirke; pácolt gombasaláta	V: csirke vadász módra; gazpacho	V: algatészta pad thai (barna cukor nélkül, adj hozzá fehérjét)	BF: böjti fűszernövény-saláta
	HALADÓ	HALADÓ	HALADÓ	HALADÓ	HALADÓ	HALADÓ
	IB: 15 óra (menü, lásd fent)	IB: 15 óra (menü, lásd fent)	IB: 15 óra (menü, lásd fent)	IB: 15 óra (menü, lásd fent)	IB: 15 óra (menü, lásd fent)	B: 24 óra (menü, lásd fent)
						*BF: (menü, lásd fent)
						BM: marhacsontleves; almaecetes kurkumatea (méz nélkül)
						*V: pácolt gombasaláta (adj hozzá fehérjét)

Magyarázat: **BM** = böjt megszakítása, **BF** = böjti falat, **R** = reggeli, **E** = ebéd, **V** = vacsora, **D** = desszert,

= ketobiotikus, = hormonlakoma, **IB** = időszakos böjt, **A** = autofágia, **B** = böjt, *tetszőleges étel, (V) = vegetáriánus

30 NAPOS VISSZAÁLLÍTÓ BÖJT – ÉTKEZÉSI TERV

30 NAPOS BÖJT/MINDENEVŐ



VASÁRNAP	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
7. NAP K 1. erőfázis	8. NAP K 1. erőfázis	9. NAP K 1. erőfázis	10. NAP K 1. erőfázis	11. NAP HL Kiteljesedési fázis	12. NAP HL Kiteljesedési fázis	13. NAP HL Kiteljesedési fázis
KEZDŐ ÉS HALADÓ	KEZDŐ ÉS HALADÓ	KEZDŐ ÉS HALADÓ	KEZDŐ ÉS HALADÓ	KEZDŐ	KEZDŐ	KEZDŐ
A: 17 óra	A: 17 óra	A: 17 óra	A: 17 óra	IB: 13 óra	IB: 13 óra	IB: 13 óra
BM: diós-granolás parfé (szirup nélkül)	BM: csokis-banános smoothie macaporrall (szirup nélkül)	BM: csokis-mandulás chiapuding (szirup nélkül)	BM: avokádó-krém zöldség-chipsszel	BM: csokis-banános smoothie macaporrall	BM: lila kinoakása	BM: japán pikáns lepény
E: kurkumás tojás füstölt lazaccal és kecskesajttal	E: kimcsis edamametál; egészséges gombaleves	E: török tojás joghurttal és csilis barna vajjal	E: probiotikus tál	E: Buddha-tál	E: mediterrán kinoasaláta (adj hozzá fehérjét)	E: spanyol tortilla; mexikói savanyított jalapeño paprika és sárgarépa
*BF: citromos-bazsalikomos chiamagital	*BF: almaecetes kurkumatea	*BF: böjti fűszernövény-saláta	*BF: lime-gyömbér-menta koktél	V: socca pizza (adj hozzá fehérjefeltétet)	V: portugál kolbászos-kelkáposztás-burgonyás gulyás	V: spanyol fokhagymás garnéla; csupa zöld tál
				*D: juhar-szirupos-mogyoróvajjas karamella	*D: csokis datolya	*D: epres-krémes fehérjebomba
				HALADÓ	HALADÓ	HALADÓ
				IB: 15 óra (menü, lásd fent)	IB: 15 óra (menü, lásd fent)	IB: 15 óra (menü, lásd fent)

Magyarázat: **BM** = böjt megszakítása, **BF** = böjti falat, **R** = reggeli, **E** = ebéd, **V** = vacsora, **D** = desszert,

K = ketobiotikus, **HL** = hormonlakoma, **IB** = időszakos böjt, **A** = autofágia, **B** = böjt, *tetszőleges étel, (V) = vegetáriánus

30 NAPOS VISSZAÁLLÍTÓ BÖJT – ÉTKEZÉSI TERV

30 NAPOS BÖJT/MINDENEVŐ



VASÁRNAP	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
14. NAP HL Kiteljesedési fázis	15. NAP HL Kiteljesedési fázis	16. NAP K 2. erőfázis	17. NAP K 2. erőfázis	18. NAP K 2. erőfázis	19. NAP K 2. erőfázis	20. NAP HL Gondoskodási fázis
KEZDŐ	KEZDŐ	KEZDŐ	KEZDŐ	KEZDŐ	KEZDŐ	KEZDŐ
IB: 13 óra	IB: 13 óra	IB: 15 óra	IB: 15 óra	IB: 15 óra	IB: 15 óra	Nincs böjt (menü, lásd lent)
BM: diós-granolás parfé	BM: sütőtökös-proteines lepény	BM: gazpacho	BM: kókuszolajos karamella (szirup nélkül)	BM: zsírbomba smoothie	BM: diós-granolás parfé (szirup nélkül)	
E: igazi nyári zöldségsaláta (adj hozzá fehérjét)	E: indiai fűszeres csicseriborsó (adj hozzá fehérjét); rukkolasaláta	E: miszós-gyömbéres poketál	E: tahiniöntetes kelkáposztasaláta (adj hozzá fehérjét)	E: feketebableves	E: indiai fűszeres csicseriborsó (cukor nélkül); gazpacho	
V: lasagne (adj hozzá fehérjét); gazpacho	V: bárány-hús görög módra krémes fetával; vörös-fehér-zöld saláta	V: tészta Alfredo módra (adj hozzá fehérjét); pácolt gombasaláta	V: miszóban pácolt, grillezett sertéshús; rukkolasaláta	V: csirke vadász módra; gránátalmás grillezett spárga kesudiós „ricottával”	V: spanyol fokhagymás garnéla; kurkumás savanyú káposzta	
*D: csokis datolya	*D: csokis-mandulás chiapuding					
HALADÓ	HALADÓ	HALADÓ	HALADÓ	HALADÓ	HALADÓ	HALADÓ
IB: 15 óra (menü, lásd fent)	IB: 15 óra (menü, lásd fent)	B: 24 óra	A: 17 óra	A: 17 óra	A: 17 óra	IB: 13 óra
		BF: zsírbomba smoothie	BM: marhacsontleves	BM: csirkecsontleves	BM: diós pástétom; 5 db böjti keksz	BM: lila kinoakása
		BM: csirkecsontleves	E: (menü, lásd fent)	E: (menü, lásd fent)	E: (menü, lásd fent)	E: Buddha-tál
		*D: (menü, lásd fent)	BF: böjti fűszernövény-saláta	BF: lime-gyömbér-menta koktél	BF: kókuszolajos karamella (szirup nélkül)	V: sörös marhapörkölt; böjti keksz vagy avokádókrém zöldség-chipsszel
						*D: csokis datolya

Magyarázat: **BM** = böjt megszakítása, **BF** = böjti falat, **R** = reggeli, **E** = ebéd, **V** = vacsora, **D** = desszert,

K = ketobiotikus, **HL** = hormonlakoma, **IB** = időszakos böjt, **A** = autofágia, **B** = böjt, *tetszőleges étel, (V) = vegetáriánus

30 NAPOS VISSZAÁLLÍTÓ BÖJT – ÉTKEZÉSI TERV

30 NAPOS BÖJT/MINDENEVŐ



VASÁRNAP	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
21. NAP HL Gondoskodási fázis	22. NAP HL Gondoskodási fázis	23. NAP HL Gondoskodási fázis	24. NAP HL Gondoskodási fázis	25. NAP HL Gondoskodási fázis	26. NAP HL Gondoskodási fázis	27. NAP HL Gondoskodási fázis
KEZDŐ	KEZDŐ	KEZDŐ	KEZDŐ	KEZDŐ	KEZDŐ	KEZDŐ
Nincs böjt (menü, lásd lent)	Nincs böjt (menü, lásd lent)	Nincs böjt (menü, lásd lent)	Nincs böjt (menü, lásd lent)	Nincs böjt (menü, lásd lent)	Nincs böjt (menü, lásd lent)	Nincs böjt (menü, lásd lent)
HALADÓ	HALADÓ	HALADÓ	HALADÓ	HALADÓ	HALADÓ	HALADÓ
IM: 13 óra	IM: 13 óra	IM: 13 óra	IM: 13 óra	IM: 13 óra	IM: 13 óra	IM: 13 óra
BM: csokisbanános smoothie macaporrall	BM: diós-granolás parfé	BM: fekete áfonyás smoothie	BM: chiamagos proteinszelet	BM: proteines-banános fánkgyógyó	BM: lila kinoakása	BM: gyógyító smoothie
E: spanyol paradicsom- és tonhalsaláta	E: gyöngybabos toszkán kelkáposzta-leves (adj hozzá fehérjét); böjti keksz	E: vörös-fehérvörösd saláta (adj hozzá fehérjét)	E: Buddha-tál (adj hozzá fehérjét)	E: lencseleves (adj hozzá fehérjét); böjti keksz	E: algatészta pad thai (adj hozzá fehérjét)	csupa zöld tál (adj hozzá fehérjét)
V: szardíniás tostada; tahiniöntet kelkáposztasaláta	V: csirke vadász módra; mediterrán kinoasaláta	V: vörös thai curry (adj hozzá fehérjét); gazpacho	V: csilis raguval töltött édesburgonya (adj hozzá fehérjét); avokádós-paradiós saláta	V: socca pizza (adj hozzá fehérjefeltétet); koreai savanyú uborka	V: citromfűves csirke; rukkolasaláta	V: délnyugati steak édesburgonyás ágyon; savanyított lila hagyma
*D: juharszirupos mogyoróvaj karamella	*D: csokis-mandulás chiapuding	*D: kókuszolajos karamella	*D: kókuszolajos karamella	*D: csokis datolya	*D: keto baszk sajtorta; sós karamellszós	*D: keto baszk sajtorta; sós karamellszós

Magyarázat: **BM** = böjt megszakítása, **BF** = böjti falat, **R** = reggeli, **E** = ebéd, **V** = vacsora, **D** = desszert,

K = ketobiotikus, **HL** = hormonlakoma, **IB** = időszakos böjt, **A** = autofágia, **B** = böjt, *tetszőleges étel, (V) = vegetáriánus

30 NAPOS VISSZAÁLLÍTÓ BÖJT – ÉTKEZÉSI TERV

30 NAPOS BÖJT/MINDENEVŐ



VASÁRNAP	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
28. NAP HL Gondoskodási fázis	29. NAP HL Gondoskodási fázis	30. NAP HL Gondoskodási fázis				
KEZDŐ	KEZDŐ	KEZDŐ				
Nincs böjt (menü, lásd lent)	Nincs böjt (menü, lásd lent)	Nincs böjt (menü, lásd lent)				
HALADÓ	HALADÓ	HALADÓ				
IB: 13 óra	IB: 13 óra	IB: 13 óra				
BM: kurkumás tojás füstölt lazaccal és kecskesajttal; narancsos-chiamagos muffin	BM: török tojás joghurttal és csilis barna vajjal	BM: délnyugati steak édesburgonyás ágyon				
E: Buddha-tál (adj hozzá fehérjét)	E: mediterrán kinoa- saláta (adj hozzá fehérjét)	E: ropogós tehén- borsó-saláta (adj hozzá fehérjét)				
V: lasagne (adj hozzá fehérjét); vörös-fehér- zöld saláta	V: vörös thai curry (adj hozzá fehérjét); gazpacho	V: portugál kolbászos- kelkáposztás- burgonyás gulyás				
*D: lisztmentes csokoládés mandulatorta	*D: lisztmentes csokoládés mandulatorta	*D: epres-krémes fehérjebomba				

Magyarázat: **BM** = böjt megszakítása, **BF** = böjti falat, **R** = reggeli, **E** = ebéd, **V** = vacsora, **D** = desszert,

K = ketobiotikus, **HL** = hormonlakoma, **IB** = időszakos böjt, **A** = autofágia, **B** = böjt, *tetszőleges étel, (V) = vegetáriánus

30 NAPOS VISSZAÁLLÍTÓ BÖJT – ÉTKEZÉSI TERV

30 NAPOS BÖJT/NÖVÉNYI ALAPÚ



VASÁRNAP	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
	1. NAP A ciklus 1. napja	2. NAP 1. erőfázis	3. NAP 1. erőfázis	4. NAP 1. erőfázis	5. NAP 1. erőfázis	6. NAP 1. erőfázis
	KEZDŐ	KEZDŐ	KEZDŐ	KEZDŐ	KEZDŐ	KEZDŐ
	IB: 13 óra	IB: 13 óra	IB: 13 óra	IB: 13 óra	IB: 15 óra	IB: 17 óra
	BM: gyógyító smoothie	BM: diós parfé; 5 db böjti keksz	BM: zsírbomba smoothie	BM: gazpacho; 5 db böjti keksz	BM: tofurántotta	BM: csokis-mandulás chiapuding (szirup nélkül)
	E: Buddha-tál (szirup nélkül)	E: avokádós-paradiós saláta; chiamagos proteinszelet	E: tahiniöntetes kelkáp. saláta; gránátalmás grillezett spárga kesudíós ricottával" és sült fokhagymás öntettel	E: ropogós tehénborsó-saláta	E: probiotikus tál	E: pácolt gombasaláta; kurkumás savanyú káposzta
	V: tempeh és brokkoli fekete rizsszel; keto savanyított gyömbér	V: kimcsis edamametál; koreai savanyú uborka	V: cukkinis zöldbaleves; böjti keksz	V: karfiolrizstál; chiamagos proteinszelet	V: algaészta pad thai (cukor nélkül)	BF: böjti fűszernövény-saláta
	HALADÓ	HALADÓ	HALADÓ	HALADÓ	HALADÓ	HALADÓ
	IB: 15 óra (menü, lásd fent)	IB: 15 óra (menü, lásd fent)	IB: 15 óra (menü, lásd fent)	IB: 15 óra (menü, lásd fent)	IB: 15 óra (menü, lásd fent)	B: 24 óra
						*BF: (menü, lásd fent)
						BM: egészséges gombaleves; alma-ecetes kurkumatea (méz nélkül)
						*V: kimcsis edamametál

Magyarázat: **BM** = böjt megszakítása, **BF** = böjti falat, **R** = reggeli, **E** = ebéd, **V** = vacsora, **D** = desszert,

= ketobiotikus, = hormonlakoma, **IB** = időszakos böjt, **A** = autofágia, **B** = böjt, *tetszőleges étel, (V) = vegetáriánus

30 NAPOS VISSZAÁLLÍTÓ BÖJT – ÉTKEZÉSI TERV

30 NAPOS BÖJT/NÖVÉNYI ALAPÚ



VASÁRNAP	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
7. NAP K 1. erőfázis	8. NAP K 1. erőfázis	9. NAP K 1. erőfázis	10. NAP K 1. erőfázis	11. NAP HL Kiteljesedési fázis	12. NAP HL Kiteljesedési fázis	13. NAP HL Kiteljesedési fázis
KEZDŐ ÉS HALADÓ	KEZDŐ ÉS HALADÓ	KEZDŐ ÉS HALADÓ	KEZDŐ ÉS HALADÓ	KEZDŐ ÉS HALADÓ	KEZDŐ ÉS HALADÓ	KEZDŐ ÉS HALADÓ
A: 17 óra	A: 17 óra	A: 17 óra	A: 17 óra	IB: 13 óra	IB: 13 óra	IB: 13 óra
BM: diósgranolás parfé (szirup nélkül)	BM: 5 db böjti keksz és olívapástétom	BM: zsírbomba smoothie	BM: kókuszolajos karamella (szirup nélkül)	BM: csicseriborsó-omlett; narancsos-chiamagos muffin	BM: japán pikáns lepény (dasival vagy vízzel)	BM: csokismacás smoothie
E: gazpacho; 5 db böjti keksz	E: karfiolrizstál	E: alga-tészta pad thai (cukor nélkül)	E: probiotikus tál	E: Buddha-tál	E: mediterrán kinoasaláta	E: ropogós tehén-borsosaláta
*BH: citromos-bazsalikomos chiamagital	*BF: cseresznyementa koktél	*BF: böjti fűszernövény-saláta	*BF: limegyömbér-menta koktél	V: tészta Alfredo módra; gránátalmás grillezett spárga kesudiós „ricottával”	V: kinoás tabbouleh grillezett tofuuval	V: Lencsés-gombás-édesburgonyás pásztorpité; rukkolasaláta
				*D: chiamagos proteinszelet	*D: csokis datolya	*D: epreskrém fehérjebomba
HALADÓ	HALADÓ	HALADÓ	HALADÓ	HALADÓ	HALADÓ	HALADÓ
				IF: 15 óra (menü, lásd fent)	IF: 15 óra (menü, lásd fent)	IF: 15 óra (menü, lásd fent)

Magyarázat: **BM** = böjt megszakítása, **BF** = böjti falat, **R** = reggeli, **E** = ebéd, **V** = vacsora, **D** = desszert,

K = ketobiotikus, **HL** = hormonlakoma, **IB** = időszakos böjt, **A** = autofágia, **B** = böjt, *tetszőleges étel, (V) = vegetáriánus

30 NAPOS VISSZAÁLLÍTÓ BÖJT – ÉTKEZÉSI TERV

30 NAPOS BÖJT/NÖVÉNYI ALAPÚ



VASÁRNAP	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
14. NAP HL Kiteljesedési fázis	15. NAP HL Kiteljesedési fázis	16. NAP K Kiteljesedési fázis	17. NAP K Kiteljesedési fázis	18. NAP K Kiteljesedési fázis	19. NAP K Kiteljesedési fázis	20. NAP HL Kiteljesedési fázis
KEZDŐ	KEZDŐ	KEZDŐ	KEZDŐ	KEZDŐ	KEZDŐ	KEZDŐ
IB: 13 óra	IB: 13 óra	IB: 15 óra	IB: 15 óra	IB: 15 óra	IB: 15 óra	Nincs böjt (menü, lásd lent)
BM: diósgranolás parfé	BM: sütőtökös-proteines palacsinta	BM: ropogós tehén-borsósaláta	BM: tahiniöntetes kelkáposzta-saláta; gazpacho	BM: pácolt gombasaláta; sütőtöklevés	BM: tofurántotta; kurkumás savanyú káposzta	
E: igazi nyári zöldségsaláta	E: csupa zöld tál	E: feketebableves; vörös-fehér-zöld saláta	E: lencsés bolognai spagetti; gazpacho	E: lencseleves; böjti keksz	E: algatészta pad thai	
V: lasagne; gránát-almás, grill. spárga kesudiós „ricottával”	V: indiai fűszeres csicseriborsó; vörös-fehérezöld saláta	V: tempeh és brokkoli fekete rizzsel; keto savanyított gyömbér	V: kimcsis edamametál	V: mediterrán kinoasaláta; kurkumás savanyú káposzta	V: algatészta pad thai	
*D: lisztmentes csokoládés mandulatorta (V)	*D: lisztmentes csokoládés mandulatorta (V)	*D: csokis datolya	*D: kókuszolajos karamella	*D: csokis datolya	*D: juharszirupos-mogyoróvaj karamella	
HALADÓ	HALADÓ	HALADÓ	HALADÓ	HALADÓ	HALADÓ	HALADÓ
IB: 15 óra (menü, lásd fent)	IB: 15 óra (menü, lásd fent)	IB: 24 óra	IB: 17 óra	IB: 17 óra	IB: 17 óra	IB: 13 óra
		*BH: almaecetes kurkumatea	BM: egészséges gombaleves	BM: egészséges gombaleves	BM: menü, lásd fent	BM: lila kinoakása
		BM: menü, lásd fent	E: menü, lásd fent	E: menü, lásd fent	E: menü, lásd fent	L: Buddhátál
		*D: probiotikus tál	BH: böjti fűszernövény-saláta	BH: limegyömbér-menta koktél	BH: kókuszolajos karamella (szirup nélkül)	V: feketebableves; avokádókrém zöldség-chipsszel
						*D: csokis datolya

Magyarázat: **BM** = böjt megszakítása, **BF** = böjti falat, **R** = reggeli, **E** = ebéd, **V** = vacsora, **D** = desszert,

K = ketobiotikus, **HL** = hormonlakoma, **IB** = időszakos böjt, **A** = autofágia, **B** = böjt, *tetszőleges étel, (V) = vegetáriánus

30 NAPOS VISSZAÁLLÍTÓ BÖJT – ÉTKEZÉSI TERV

30 NAPOS BÖJT/NÖVÉNYI ALAPÚ



VASÁRNAP	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
21. NAP HL Gondoskodási fázis	22. NAP HL Gondoskodási fázis	23. NAP HL Gondoskodási fázis	24. NAP HL Gondoskodási fázis	25. NAP HL Gondoskodási fázis	26. NAP HL Gondoskodási fázis	27. NAP HL Gondoskodási fázis
KEZDŐ	KEZDŐ	KEZDŐ	KEZDŐ	KEZDŐ	KEZDŐ	KEZDŐ
Nincs böjt (menü, lásd lent)	Nincs böjt (menü, lásd lent)	Nincs böjt (menü, lásd lent)	Nincs böjt (menü, lásd lent)	Nincs böjt (menü, lásd lent)	Nincs böjt (menü, lásd lent)	Nincs böjt (menü, lásd lent)
HALADÓ	HALADÓ	HALADÓ	HALADÓ	HALADÓ	HALADÓ	HALADÓ
IB: 13 óra	IB: 13 óra	IB: 13 óra	IB: 13 óra	IB: 13 óra	IB: 13 óra	IB: 13 óra
BM: csokis-mandulás chiapuding	BM: „legjobb edzőtárs” smoothie	BM: fekete áfonyás smoothie	BM: csokis-banános smoothie macaporról	BM: proteines-banános fánkgyógyó	BM: gyógyító smoothie	BM: sütőtökös- proteines palacsinta
E: gyöngybabos toszkán kelkáposzta- leves; böjti keksz	E: Buddha-tál	E: feketebableves; vörös-fehér-zöld saláta	E: lencsés bolognai spagetti; gazpacho	E: lencseleves; böjti keksz	E: algatészta pad thai	E: csupa zöld tál; böjti keksz
V: édesburgonyás- tempeh-es taco; rukkolasaláta	V: vörös thai curry (fekete rizzsel)	V: lasagne; böjti fűszernövény-saláta	V: csilis raguval töltött édesburgonya; gránát- almás grillezett spárga kesudiós „ricottával”	V: socca pizza; rukkolasaláta	V: indiai fűszeres csicseriborsó; rukkolasaláta	V: felesborsó- leves ropogós csicseriborsóval
*D: juharszirupos- mogyoróvajás karamella	*D: epres-krémes fehérjebomba	*D: csokis datolya	*D: kókuszolajos karamella	*D: csokis datolya	*D: juharszirupos- mogyoróvajás karamella	*D: juharszirupos- mogyoróvajás karamella

Magyarázat: **BM** = böjt megszakítása, **BF** = böjti falat, **R** = reggeli, **E** = ebéd, **V** = vacsora, **D** = desszert,

K = ketobiotikus, **HL** = hormonlakoma, **IB** = időszakos böjt, **A** = autofágia, **B** = böjt, *tetszőleges étel, (V) = vegetáriánus

30 NAPOS VISSZAÁLLÍTÓ BÖJT – ÉTKEZÉSI TERV

30 NAPOS BÖJT/NÖVÉNYI ALAPÚ



VASÁRNAP	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
28. NAP HL Gondoskodási fázis	29. NAP HL Gondoskodási fázis	30. NAP HL Gondoskodási fázis				
KEZDŐ	KEZDŐ	KEZDŐ				
Nincs böjt (menü, lásd lent)	Nincs böjt (menü, lásd lent)	Nincs böjt (menü, lásd lent)				
HALADÓ	HALADÓ	HALADÓ				
IB: 13 óra	IB: 13 óra	IB: 13 óra				
BM: tofurántotta; narancsos-chiamagos muffin	BM: lila kinoasaláta	BM: csokis-banános smoothie macaporról				
E: csilis raguval töltött édesburgonya; rukkolasaláta	E: mediterrán kinoasaláta	E: ropogós tehén- borsó-saláta				
V: lencsés-gombás- burgonyás pástorpita	V: édesburgonyás- tempeh-es taco; avokádós-paradiós saláta	V: kinoás tabbouleh grillezett tofuuval				
*D: lisztmentes csokoládés mandulatorta (V)	*D: lisztmentes csokoládés mandulatorta (V)	*D: epres-krémes fehérjebomba				

Magyarázat: **BM** = böjt megszakítása, **BF** = böjti falat, **R** = reggeli, **E** = ebéd, **V** = vacsora, **D** = desszert,

K = ketobiotikus, **HL** = hormonlakoma, **IB** = időszakos böjt, **A** = autofágia, **B** = böjt, *tetszőleges étel, (V) = vegetáriánus

METRIKUS ÁTVÁLTÁSI TÁBLÁZATOK

STANDARD CSÉSZE	PORÁLLAGÚ (PL. LISZT)	GABONA (PL. RIZS)	SZEMCSÉS (PL. CUKOR)	KENHETŐ (PL. VAJ)	FOLYÉKONY (PL. TEJ)
1	140 g	150 g	190 g	200 g	240 ml
¾	105 g	113 g	143 g	150 g	180 ml
2/3	93 g	100 g	125 g	133 g	160 ml
½	70 g	75 g	95 g	100 g	120 ml
1/3	47 g	50 g	63 g	67 g	80 ml
¼	35 g	38 g	48 g	50 g	60 ml
1/8	18 g	19 g	24 g	25 g	30 ml

FŐZÉSI/SÜTÉSI HŐMÉRSÉKLET			
Folyamat	Fahrenheit	Celsius	Gázfokozat
Fagyasztás	32°F	0°C	
Szobahőmérséklet	68°F	20°C	
Forralás	212°F	100°C	
Sütés	325°F	160°C	3
	350°F	180°C	4
	375°F	190°C	5
	400°F	200°C	6
	425°F	220°C	7
	450°F	230°C	8
Grillezés			Grill

FOLYÉKONY HOZZÁVALÓK MENNYISÉGE (HASZNOS TÉRFOGAT)				
¼ tk.				1 ml
½ tk.				2 ml
1 tk.				5 ml
3 tk.	1 ek.		½ uncia (foly.)	15 ml
	2 ek.	1/8 csésze	1 uncia (foly.)	30 ml
	4 ek.	¼ csésze	2 uncia (foly.)	60 ml
	5 1/3 ek.	1/3 csésze	3 uncia (foly.)	80 ml
	8 ek.	½ csésze	4 uncia (foly.)	120 ml
	10 2/3 ek.	2/3 csésze	5 uncia (foly.)	160 ml
	12 ek.	¾ csésze	6 uncia (foly.)	180 ml
	16 ek.	1 csésze	8 uncia (foly.)	240 ml
	1 pint	2 csésze	16 uncia (foly.)	480 ml
	1 kvart	4 csésze	32 uncia (foly.)	960 ml

SZÁRAZ HOZZÁVALÓK SÚLYTÁBLÁZATA		
(Az uncia grammra váltásakor az unciát 30-cal kell megszorozni.)		
1 uncia	1/16 font	30 g
4 uncia	¼ font	120 g
8 uncia	½ font	240 g
12 uncia	¾ font	360 g
16 uncia	1 font	480 g

HOSSZÚSÁG-MÉRTÉKEGYSÉGEK				
(Az inch centiméterre váltásakor az inch-et 2,5-del kell megszorozni.)				
1 inch			2,5 cm	
6 inch	½ láb		15 cm	
12 inch	1 láb		30 cm	
36 inch	3 láb	1 yard	90 cm	
40 inch			100 cm	1 m