

PHARMAX

**MEGÚJULT!**

**PUCOLJUK LE  
A ZSÍRT!**

**1 HETES ÉTREND**

# PUCOLJUK LE A ZSÍRT!

Napi 5 étkezésre van lehetőség, ebből kettő shake és 3 szilárd étel. 1350 - 1450 kcal/ nap a bevitt energiamennyiség nők esetében. A férfiaknak +30%-al többre van szükség.

Ez egy csökkentett zsír- és szénhidrát tartalmú étrend, tiszta, natúr ízekre épül.

Időszakos jelleggel beiktatható 6-8-10-12 hét erejéig. Fogyas, tisztító kúra céljából alkalmazható.

## **A következő forrásokat használjuk:**

- Fehérje forrás: shake, csirkemell, sós lében tonhal, fehér halfilé, darált-zsírszegény marha hús, light mozzarella, cottage chees
- Szénhidrát forrásaink: rizs (basmati, jázmin), quinoa, zabpehely, puffasztott rizs, párolt édesburgonya
- Zsír: tojás, dió,
- Zöldségek, rostforrások, a legjobb párolva: répa, brokkoli, ceruzabab, spenót, uborka, retek, paprika, paradicsom, savanyú káposzta, zellerszár, erdei gyümölcs.

### **Amit feltétlenül kerülni kell!**

Vegeta, plusz zsiradék a főzésnél, üdítő (édesítőszeres sem!).

Az eredményesség érdekében az étrendhez hozzáadni bármit is ebben a pár hétben nem ajánlott.

Nem fér bele semmilyen édesítőszer, diétás ipari termék és egy falat csoki sem.

### **Ehelyett:**

A Klimin Slim tea a nap folyamán, natúran bármikor fogyasztható és a zöldfűszerek is.

Heti 2-3 alkalom mozgás ajánlott.

Ugyanakkor el lehet belőle venni, ha 2-3 hét elteltével úgy érzed, hogy csökkentened a zsírt, akkor a tojások sárgája helyett lehet csak a fehérjét, vagy plusz fehérjét fogyasztani, a puffasztott rizs helyett több uborka, retek, zellerszár mehet. Az ebéd szénhidrát mennyisége maradjon.

Fontos, hogy a napi 5 étkezés ebben a felosztásban történjen, ugyanis így biztosítjuk a folyamatos energiaellátást, kevesebb az esélye, hogy falási roham jelentkezik, ha betartjuk a következő menetrendet:

**Ébredés után** 1-2 órával jöhet a reggeli + 2 anyagcsere fokozó kapszula (Pajzsmirigy+Slim/Gold

# MENETREND

- vagy Máj+Slim vagy Szív+ Slim vagy Klimin+Slim), ha ébredés után sportolsz akkor lehet bármelyik shake-kel (Klimin, Pajzsmirigy+ vagy a Máj+) indítani edzés után és ebben az esetben tízóraira kerül a reggeli menü.
- Minden étkezést követően **legalább 3 óra teljen el.** A Klimin Slim Teát a délelőtti folyamán fogyaszd, a Zsírbonító Italt pedig délután. A nap folyamán sima, natúr vizet fogyaszthatsz. Ez az emésztés zavartalan működése végett igen fontos!
- Amire feltétlenül szükséged lesz, az a **konyhai mérleg.** Pontos mennyiségek nélkül az eredmény is könnyen ingadozhat.
- **Ne akarj jóval kevesebbet enni,** olykor soknak tűnhet a zöldség vagy hús, tojás, de ahhoz, hogy az anyagcsere jól működjön **ez a mennyiség szükséges.** Ezekről az alapanyagoktól hízni biztosan nem fogsz, ha nem nassolsz mellette.
- A kiegyensúlyozott életben nagyon fontos a **megfelelő mennyiségű és minőségű alvás,** ehhez válaszd a Klimin Slim Night-ot, amit lefekvés/elalvás előtt kell bevenni.

**Hisszük, hogy jobban fogod magad érezni a bőrödben az étrendünkkel! :)**

# BEVÁSÁRLÓ- LISTA

## Zöldség, gyümölcs:

- [ ] 400 g kígyóuborka
- [ ] 330 g retek
- [ ] 270 g sárgarépa
- [ ] 200 g ceruzabab
- [ ] 580 g paradicsom
- [ ] 150 g zellerszar
- [ ] 150 g pritamin paprika
- [ ] 120 g tv paprika
- [ ] 300 g madársaláta
- [ ] 300 g gomba
- [ ] 125 g alma
- [ ] 120 g erdei gyümölcs
- [ ] 40 g dió
- [ ] 360 g baby spenot
- [ ] 350 g vegyes zöldség
- [ ] 150 g brokkoli
- [ ] 100 g olajbogyó
- [ ] Bazsalikom
- [ ] olívaolaj
- [ ] 50 g olajos aszalt paradicsom
- [ ] 80 g avokádó
- [ ] 300 g spenót

## Köret:

- [ ] 14 db puffasztott rizs
- [ ] 350 g rizs
- [ ] 50 g quinoa
- [ ] 280 g édesburgonya
- [ ] 50 g zabpehely
- [ ] 50 g Pharmax Protein Pasta vagy teljes kiőrlésű tészta
- [ ] 1 tortilla lap házi vagy bolti

## Tejtermékek:

- [ ] 380 g light mozzarella
- [ ] 200 g cottage cheese
- [ ] 230 g zsírszegény túró
- [ ] 50 g natúr joghurt
- [ ] 15 g vaníliás shake por
- [ ] 90 g fehérje por
- [ ] 35 g feta sajt
- [ ] 16 tojás

## Hús:

- [ ] 775 g csirkemell
- [ ] 355 g csirkemell sonka
- [ ] 250 g marhahús
- [ ] 350 g sós leves tonhalsaláta
- [ ] 350 g süllő halfilé
- [ ] 120 g tonhal vagy halfilé

B **PROTEINES TÚRÓ PUFFANCS**

( 1 adag: 236 ckal- 8,6 g ch- 26,3 g protein- 10,2 g zsír)



**Hozzávalók:**

- [ ] 1 nyers tojás
- [ ] 30 g shake por
- [ ] 80 g zsírszegény túró

**Elkészítés:**

Bögrében vagy kisméretű üvegtálban keverjük ki a hozzávalókat majd tegyük be a mikrohullámsütőbe 3 percre, közben figyeljük, ha szükséges többször ellenőrizzük, mert teljesítmény függő, hogy mikor van kész. Ha elkészült szép magasra megnő és puffancs lesz belőle. Könnyedén tányérra borítható és fogyasztható pár szem savanykás erdei gyümölccsel is.

C **PROTEIN GOLYÓK**

(1 adag: 237 ckal- 13,2g ch- 31,2g protein- 6,5 g zsír)



**Hozzávalók:**

- [ ] 150 g natúr joghurt
- [ ] 15 g vaníliás fehérjepor
- [ ] 150 g zsírszegény túró

Öntetnek: 15 g csokis fehérjepor 1 dl vízzel összerázva

**Elkészítés:**

A hozzávalókat keverjük össze egy evőkanál segítségével, majd nedves kézzel formáljunk golyókat a kapott masszából. Csokis proteinnel leöntve fogyasztjuk.

D **ZABOS PROTEIN SÜTI**

(1 adag: 232ckal- 19.9g ch- 16,7g protein- 8,4 g zsír)



**Hozzávalók:**

- [ ] 20g zabpehely
- [ ] 1 nyers tojás
- [ ] 30 g csokis fehérjepor
- [ ] 20 ml víz
- [ ] 20 g erdei gyümölcs
- [ ] 1 csipet szóda

**Elkészítés:**

A hozzávalókat egy kis tálkában keverjük össze, az erdei gyümölcsöt bele is keverhetjük vagy a végén rá is szórhatjuk a sütinkre. Mikrohullámsütőben maximum 3 perc alatt készre sütjük, közben figyeljük, lehet előbb is elkészül.

## reggeli

3 főtt tojás, 150 g kígyó uborka,  
100 g retek, 2 pufi rizs (20 g) =

**373 kcal**

2 anyagcserefokozó kapszula

1 adag Klimin Slim Tea (üresen)

## tízórai

1 adag (30 g) shake sovány tejjel =

**230 kcal**

## ebéd

150 g párolt csirkemell, 100 g főtt  
rizs, 120 g reszelt sárgarépa, 100 g  
párolt ceruzabab =

**421 kcal**

1 adag zsírbontó ital (25 kcal)

## uzsonna

100 g párolt csirkemell, 50 g reszelt  
répa, 100 g párolt ceruzbab =

**200 kcal**

## vacsora

A

1 adag (30 g) shake sovány tejjel =

**230 kcal**

B

1 adag proteines túró puffancs =

**236 kcal**

**RECEPT**

9. oldal

C

1 adag protein golyó =

**237 kcal**

**RECEPT**

9. oldal

D

1 adag zabos protein süti =

**232 kcal**

**RECEPT**

9. oldal

## reggeli

100 g light mozzarella, 80 g csirkemell sonka, 150 g paradicsom, bazsalikom, 20 g puffasztott rizs =

**351 kcal**

2 anyagcserefokozó kapszula

1 adag Klimin Slim Tea (üresen)

## tízórai

1 adag (30 g) shake sovány tejjel =

**230 kcal**

## ebéd

50 g száraz Pharmax csicseriborsó tészta **vagy** 50g teljes kiőrlésű tészta, 100 g tonhal sós lében **vagy** 125 g nyers csirkemell megsütve **vagy** 2 db főtt tojás, 80 g mozzarella, 100 g bébi spenót, 5 ml olíva olaj, csipet só =

**426 kcal**

## uzsonna

120 g nyers csirkemell sütve vagy 2 főtt tojás **vagy** 120 g tonhal **vagy** halfilé, 50 g mozzarella **vagy** 50 g olajos aszalt paradicsom vagy 50 g olyva bogycó, 80 g retek, 100 g uborka =

**218 kcal**

## vacsora

**A**

1 adag (30 g) shake sovány tejjel =

**230 kcal**

**B**

1 adag proteines túró puffancs =

**236 kcal**

**RECEPT**

9. oldal

**C**

1 adag protein golyó =

**237 kcal**

**RECEPT**

9. oldal

**D**

1 adag zabos protein süti =

**232 kcal**

**RECEPT**

9. oldal

## reggeli

200 g cottage cheese, 30 g pufi rizs, 150 g zellerszár, 150 g pritamin paprika =

**336 kcal**

2 anyagcserefokozó kapszula

1 adag Klimin Slim Tea (üresen)

## tízórai

1 adag (30 g) shake sovány tejjel =

**230 kcal**

## ebéd

150 g párolt marha darálthús fokhagymával, 180 g édesburgonya, 80 g baby spenót =

**431 kcal**

1 adag zsírbontó ital (25 kcal)

## uzsonna

100 g párolt marha, 100 g párolt édesburgonya , 80 g nyers spenót =

**269 kcal**

## vacsora

**A**

1 adag (30 g) shake sovány tejjel =

**230 kcal**

**B**

1 adag proteines túró puffancs =

**236 kcal**

**RECEPT**

9. oldal

**C**

1 adag protein golyó =

**237 kcal**

**RECEPT**

9. oldal

**D**

1 adag zabos protein süti =

**232 kcal**

**RECEPT**

9. oldal

## reggeli

150 g tonhal sós lében, 150 g uborka,  
30 g puffasztott rizs, 120 g tv paprika =

**314 kcal**

2 anyagcserefokozó kapszula

1 adag Klimin Slim Tea (üresen)

## tízórai

1 adag (30 g) shake sovány tejjel =

**230 kcal**

## ebéd

200 g vegyes párolt zöldség, 200 g  
párolt süllő halfilé, 100 g főtt rizs =

**421 kcal**

1 adag zsírbontó ital (25 kcal)

## uzsonna

150 g vegyes párolt zöldség,  
150 g párolt süllő halfilé =

**200 kcal**

## vacsora

**A**

1 adag (30 g) shake sovány tejjel =

**230 kcal**

**B**

1 adag proteines túró puffancs =

**236 kcal**

**RECEPT**

9. oldal

**C**

1 adag protein golyó =

**237 kcal**

**RECEPT**

9. oldal

**D**

1 adag zabos protein süti =

**232 kcal**

**RECEPT**

9. oldal

## reggeli

30 g zab, kis vízzel beáztatva, 100 g erdei gyümölcs, 30 g fehérje por, 15 g dió =

**353 kcal**

2 anyagcserefokozó kapszula

1 adag Klimin Slim Tea (üresen)

## tízórai

1 adag (30 g) shake sovány tejjel =

**230 kcal**

## ebéd

1 tortilla lap (házi\* vagy bolti), 80 g avokádó **vagy** 150 g párolt gomba, 150 g párolt spenót, 50 g olajbogyó, 1 tükörtojás **vagy** 35 g feta sajt, 100 g paradicsom =

**400 kcal**

## uzsonna

1 tortilla lap (házi\* vagy bolti), 100 g bébi spenót, 70g paradicsom, 50 g csirkemell sonka =

**237 kcal**

## vacsora

**A**

1 adag (30 g) shake sovány tejjel =

**230 kcal**

**B**

1 adag proteines túró puffancs =

**236 kcal**

**RECEPT**

9. oldal

**C**

1 adag protein golyó =

**237 kcal**

**RECEPT**

9. oldal

**D**

1 adag zabos protein süti =

**232 kcal**

**RECEPT**

9. oldal

**\*Házi tortilla recept**

50 g száraz quinoat 40 g vízzel krémesre turmixoljuk.

Fagyasztani is lehet: 250 g quinoa + 200 g víz = 5 palacsinta méretű tortilla lap

## reggeli

150 g gomba 2 tojással kisütve, 150 g retek, 2 (20 g) pufi rizs =

**338 kcal**

2 anyagcserefokozó kapszula

1 adag Klimin Slim Tea (üresen)

## tízórai

1 adag (30 g) shake sovány tejjel =

**230 kcal**

## ebéd

130 g paradicsom, 100 g mozzarella, 100 g párolt csirkemell, 100 g saláta, 70 g főtt rizs =

**414 kcal**

1 adag zsírbontó ital (25 kcal)

## uzsonna

130 g paradicsom, 50 g mozzarella, 100 g párolt csirkemell =

**218 kcal**

## vacsora

**A**

1 adag (30 g) shake sovány tejjel =

**230 kcal**

**B**

1 adag proteines túró puffancs =

**236 kcal**

**RECEPT**

9. oldal

**C**

1 adag protein golyó =

**237 kcal**

**RECEPT**

9. oldal

**D**

1 adag zabos protein süti =

**232 kcal**

**RECEPT**

9. oldal

## reggeli

100 g csirkemell sonka, 25 g dió, 125 g alma, 100 g madársaláta =

**345 kcal**

2 anyagcserefokozó kapszula

1 adag Klimin Slim Tea (üresen)

## tízórai

1 adag (30 g) shake sovány tejjel =

**230 kcal**

## ebéd

3 főtt tojás, 80 g főtt rizs, 100 g kevert saláta =

**424 kcal**

1 adag zsírbontó ital (25 kcal)

## uzsonna

100 g nyers répa, 1 főtt tojás, csirkemell sonka 80 g =

**213 kcal**

## vacsora

**A**

1 adag (30 g) shake sovány tejjel =

**230 kcal**

**B**

1 adag proteines túró puffancs =

**236 kcal**

**RECEPT**

9. oldal

**C**

1 adag protein golyó =

**237 kcal**

**RECEPT**

9. oldal

**D**

1 adag zabos protein süti =

**232 kcal**

**RECEPT**

9. oldal