



MATCHA

DIÉTA

Építsd be a matcha teát a napi rutinodba és indulj el egy egészségesebb, kiegyensúlyozottabb, karcsúbb úton!

Alapszabályok

Fontos, hogy minden nap:

- ✦ fogyassz el legalább 3 l tiszta, szénsavmentes vizet
- ✦ igyál napi 1-2 agad matcha teát
 - legjobb az étkezések előtt fél órával
 - de ne a lefekvés előtt
 - önmagában ne idd éhgyomorra, de megihatod reggeli után, vagy a reggelidbe keverve (pl. smoothie-ként)
- ✦ érdemes edzés előttre időzíteni a matcha teát, mert növeli a teljesítményt és akár 25%-kal több zsírt égethetsz el
- ✦ a diéta kedved és ízlésed szerint variálható a kereteken belül – például ha minden reggel matchás zabkásával kezdenéd a napot, csak rajta! :)

A matcha teás recepteket keresd a honlapunkon: www.mmatcha.hu/receptek

matcha is
always a
good idea.



HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli: Matcha chiamag pudding	Reggeli: Chia magos matcha turmix	Reggeli: Matcha zabkása	Reggeli: Tojásrántotta 2-3 tojásból rozsszelettel +paradicsom, paprika	Reggeli: Matchás chia puding	Reggeli: omlett 2-3 tojásból rozsszelettel és zöldségekel matcha tea vagy latte	Reggeli: Matcha teás Zabpalacsinta +áfonya +eper
Tízórai: Zabkeksz+áfonya/eper (vagy más szezonális gyümölcs)	Tízórai: Zöldalma	Tízórai: Zabos-túrós diétás muffin (helyettesíthető cukormentes zabkeksszel) + gránátalma	Tízórai: Krémes banános matcha turmix	Tízórai: Matcha-mango smoothie	Tízórai: Zöldalma	Tízórai: Ananász, kiwi (vagy más kedvenc gyümölcs)
Ebéd: Natúr csirkemell+édesburgonya+friss saláta	Ebéd: Pulykamell+grill zöldség	Ebéd: Citromos lazacfilé+kuszkusz+saláta	Ebéd: Marhahúspogácsa+édesburgonya+friss saláta	Ebéd: Csirkemell+grill zöldség	Ebéd: Bármi, mértékkel :)	Ebéd: Csirkemell+édesburgonya+saláta
Uzsonna: egy marék kesudió, egy marék vörösfonya	Uzsonna: Avokádós-mozzarella+friss saláta	Uzsonna: egy marék mandula, egy marék aszalt szilva	Uzsonna: répa+uborka csíkok fűszeres görögjoghurt mártogatóssal	Uzsonna: egy marék dió, egy marék aszaltszilva	Uzsonna: kedvenc desszert + matcha latte	Uzsonna: Csirke+sali
Vacsi: Túró (körözött joghurtból) + uborka	Vacsi: Túró (körözött joghurtból) + uborka	Vacsi: Cottage cheese+főtt tojás+uborka	Vacsi: Tonhal+főtt tojás+uborka	Vacsi: Pestos csirkemellsaláta	Vacsi: Túrókrém (vízzel vagy joghurttal, citromlével, fahéjjal, tetszés szerint fehérjeporral)	Vacsi: Tojásrántotta uborkával

AJÁNDÉK KUPON KÓD - 10%

Vásárláskor add meg az alábbi kódot a fizetésnél.
Hajrá!

KÓD: Szamurajleszek

*És ne feledd:
Légy önmagad. Kacsák nem lehetnek szamuráj.
Akkor mindig legyél szamuráj.*