



KÉTHETES DIÉTÁS ÉTREND

2019. ŐSZ

©TAKÁCS HAJNALKA

A jelen szellemi alkotás kizárólagos tulajdonjoga, hasznosítási joga, felhasználási joga Takács Hajnalkát illeti. Az ezzel kapcsolatos bárminemű felhasználás, többszörözés, nyilvánosságra hozatal illetve hasznosítási vagy nem hasznosítási célú továbbítása, felhasználása ellenérték nélküli vagy ellenérték fejében történő átruházásának kizárólagos joga Takács Hajnalkát illeti. Az ezen szellemi alkotással kapcsolatos bárminemű jogok gyakorlása Takács Hajnalka előzetes írásbeli hozzájárulásával gyakorolható.

1. nap

REGGELI: SNIDLINGES TOJÁSKRÉM

Hozzávalók:

1 db tojás
15 g margarin/light vaj
5 g vöröshagyma
5 g mustár
só
snidling
40-45 g rozsos kifli
min.10 dkg paradicsom vagy más zöldség

Elkészítés:

A tojást megfőzzük és ha kihűlt, a margarinnal, hagymával, mustárral, sóval, ízlés szerinti snidlinggel alaposan elkeverjük. A krémet a kiflibe kenjük és zöldséggel fogyasztjuk.

Átlagos tápértékek 1 adagban: Energia: 301 kcal Zsír: 16,6 g Szénhidrát: 25,2 g Fehérje: 10,4 g

TÍZÓRAI: SZŐLŐS-DIÓS HÁZI GYÜMÖLCSJOGHURT

Hozzávalók:

125 g 0,1%-os natúr joghurt (Tipp: Milbona)
50 g szőlő
10 g dió
édesítő, ha szükséges

Elkészítés:

A joghurthoz hozzáadjuk a szőlőszemeket, ha szükséges édesítjük és tört dióval megszórjuk.

Átlagos tápértékek 1 adagban: Energia: 162 kcal Zsír: 11 g Szénhidrát: 15,5 g Fehérje: 11,5 g

EBÉD: RAKOTT ZÖLDBAB PULYKAHÚSSAL + SZŐLŐ

Hozzávalók:

250 g zöldbab
80 g pulykahús
30 g zabpehely
25 g barna rizs

1 csapott ek. napraforgóolaj
10 g vöröshagyma
30 g tejföl, 12%-os
10 g lecsókonzerv/friss paprika, paradicsom
fűszerpaprika
fokhagyma
feketebors
só
50 g szőlő

Elkészítés:

Az apróra darabolt zöldbabot előfőzzük és a kétharmadát magas szélű tepsibe terítjük. A pulykahúst megmossuk, kockákra vágjuk. Hozzákeverjük a meleg vízbe áztatott, majd kinyomkodott zabpelyhet és az olaj, vöröshagyma, a lecsó és a fűszerek felhasználásával pörköltet készítünk belőle. Ezt követően ledaráljuk. A rizst enyhén sós vízben megfőzzük, vagy kevés olajon megpároljuk és rásimítjuk a zöldbabra. A rizsre terítjük a húst, végül a maradék zöldbabbal zárjuk a rétegezést. A tetején egyenletesen elosztatjuk a tejfölt. Közepesen meleg sütőben 20-25 percig sütjük, míg a teteje szép piros lesz

Desszert: 50g szőlő

Átlagos tápértékek 1 adagban: Energia: 514 kcal Zsír: 22 g Szénhidrát: 49 g Fehérje: 29 g

UZSONNA: BOUNTY POHÁRKRÉM ŐSZIBARACKKAL

Hozzávalók:

100 g sovány tehéntúró (Tipp: Milfina new lifestyle)
10 g kókuszreszelék
100 g őszibarack
10 g étcsokoládé (hozzáadott cukortól mentes, pl. Wawel)



Elkészítés:

A túróat édesítővel és kókuszreszeléssel elkeverjük. Pohárba töltjük, őszibarackkockákkal és olvasztott étcsokoládéval díszítjük.

Átlagos tápértékek 1 adagban: Energia: 232 kcal Zsír: 4,4 g Szénhidrát: 25 g Fehérje: 9

VACSORA: GRILL SAJT SALÁTÁVAL

Hozzávalók:

100 g light camembert (President Camembert light, linea)
30 g jégsaláta
100 g paradicsom
5 ml balzsamecet

Elkészítés:

A sajtot olaj nélkül, száraz serpenyőben, oldalanként kb. 0,5-1 percig sütjük, vagy grillrácsra rövid ideig grillezzük. Salátával, paradicsommal kínáljuk. A salátát kevés balzsamecettel ízesítjük.

Átlagos tápértékek 1 adagban: Energia: 231 kcal Zsír: 12,2 g Szénhidrát: 6 g Fehérje: 23,6 g

2. nap

REGGELI: HÁZI CSIRKEPÁSTÉTOMOS-SAJTOS SZENDVICS PAPRIKÁVAL

Hozzávalók:

40 g főtt csirkemell
10 g light vaj/margarin
10 g vöröshagyma
20 g sovány sajt
40 g graham kenyér
100 g paradicsom/paprika

Elkészítés:

A főtt csirkemellet ledaráljuk, vagy aprítóba tesszük. A lereszelt hagymával és a vajjal habosra keverjük. Kenyérre kenjük. Reszelt sajttal szórjuk a tetejét. A sajtot a pástétomba is beledolgozhatjuk. Zöldséggel fogyasztjuk.

Átlagos tápértékek 1 adagban: Energia: 278 kcal Zsír: 9g Szénhidrát: 30 g Fehérje: 20 g

TÍZÓRAI: KÖRTE SAJTTAL

Hozzávalók:

30 g sovány sajt
1 kis körte (kb. 10 dkg)

Átlagos tápértékek 1 adagban: Energia: 109 kcal Zsír: 3 g Szénhidrát: 13 g Fehérje: 8 g

EBÉD: MUSTÁROS MÁJ

Hozzávalók:

100 g csirkemáj
1 ek. mustár
2 tk. olaj
só
majoránna

Elkészítés:

A zsiradékban megpirítjuk a májat, hozzáadjuk a mustárt és kevés vizet. Majorannával fűszerezzük, készre főzzük, a felesleges vizet elfőzzük róla, sózzuk. A májat főzés előtt ne sózzuk, különben kemény lesz.

Átlagos tápértékek 1 adagban: Energia: 216 kcal Zsír: 11,6 g Szénhidrát: 6,6 g Fehérje: 20,9 g

FÚSZERES TÚRÓVAL TÖLTÖTT BURGONYA

Hozzávalók:

160 g burgonya
60 g sovány tehéntúró

40 g kefir
8 g vöröshagyma
1 kk. napraforgóolaj
100 g csemegeuborka

Elkészítés:

A burgonyát megtisztítjuk, félbe vágjuk, közepétt kivájjuk. A reszelt vagy nagyon apróra vágott vöröshagymát a kefirrel és a túróval simára keverjük. Ezzel a túros töltelékkel töltjük meg a kivájt burgonyát. Tetejét reszelt sajttal szórjuk meg. Középméleg sütőben a meghagyott falvastagságtól függően 25-30 perc alatt készre sütjük, hogy a burgonya megpuhuljon, a sajt szép pirosra süljön. A köretet 100 g csemegeuborkával egészítsük ki, hogy a szükséges zöldségmennyiséghez is hozzájussunk.

Átlagos tápértékek 1 adagban: Energia: 257 kcal Zsír: 4,5 g Szénhidrát: 36,9 g Fehérje: 16,4 g

UZSONNA: FEKETE ERDŐ DESSZERT

Hozzávalók:

50 g sovány tehéntúró
25 ml joghurt (3,5%)
80 g meggy (fagyasztott)
1 tk. kakaó
1 ek. tej (2,8%)
1 db édesítő keksz (Tipp: Gullón diet nature)
vaníliarúd
0,5 mk. friss citromlé

Elkészítés:

A túrókat összetörjük. Simára keverjük a joghurttal, édesítővel, citromlével és a vaníliarúd kikapart belsejével (használhatunk vanília esszenciát is). A tejhez hozzáadjuk a kakaóport. A kekszet falatnyi darabokra törjük, meglocsoljuk a kakaós tejjel. Fagyis (illetve talpas) kelyhekbe rakogatjuk a nyakon öntött kekszdarabkáinkat, elosztatjuk rajta a túrókrémünket. Végül a meggyel is megszórjuk.

Tápértékek: Energia: 199 kcal Zsír: 2,6 g Szénhidrát: 32,3 Fehérje: 10,4g

VACSORA: KARFIOLOS BROKKOLIS EGYTÁL

Hozzávalók:

25 g fagyasztott brokkoli
125 g fagyasztott karfiol
100 ml tej (1,5%-os)
10 g margarin
10 g mascarpone light
10 g sovány sajt
1 csapott ek. liszt
3 g mandula
só
bors

Elkészítés:

A karfiol- és brokkolirózsákat egy tepsibe terítjük. A margarint felforrósítjuk, hozzákeverjük a lisztet és felengedjük a tejjel. Kevergetés mellett kiforraljuk. Az így kapott besamelmártáshoz hozzáteesszük a krémsajtot és a reszelt sajt felét. Ízesítjük és a zöldségekre öntjük. A tetejét tört vagy szeletelt mandulával hintjük meg és rászórjuk a maradék reszelt sajtot is. Forró sütőben átsütjük, hogy gusztusosan megpiruljon a teteje.

Átlagos tápértékek 1 adagban: Energia: 265 kcal Zsír: 7,8 g Szénhidrát: 6 g Fehérje: 1,5 g

3. nap

REGGELI: AVOKÁDÓKRÉMES KENYÉR PARADICSOMMAL

Hozzávalók:

50 g avokádó
10 g vöröshagyma
só
citromlé
fehérbors
fokhagyma
40 g graham kenyér
130 g paradicsom

Elkészítés:

Az avokádót megmossuk, óvatosan, nagy magját kikerülve félbevágjuk, kikanalazzuk a már puha belsejét (az érett avokádó nem kökemény), majd villával összetörjük. A hagymát tisztítás után apróra vágjuk, a fokhagymát összezúzzuk. 30 g paradicsomot megmosunk, apró kockákra vágunk. Minden hozzávalót összekeverünk. Az így kapott krémet sóval, borssal, citromlével ízesítjük. Kenyérre kenjük, tetejére egy kiskanál joghurtot teszünk (a joghurtot a krémhez is adhatjuk, hogy tovább lágyítsa az ízet, krémesítse állagát). További 100 g paradicsommal fogyasztjuk.

Átlagos tápértékek 1 adagban: Energia: 234 kcal Zsír: 8 g Szénhidrát: 32g Fehérje: 7 g

TÍZÓRAI: FRISS FÜGE LIGHT CAMAMBERT SAJTTAL

Hozzávalók:

2 db füge
30 g light camembert (President light, linea)

Átlagos tápértékek 1 adagban: Energia: 127 kcal Zsír: 4,1 g Szénhidrát: 13 g Fehérje: 7,9 g

EBÉD: MILÁNÓI MAKARÓNI

Hozzávalók:

60 g 4 tojásos szárastészta
40 g közepes zsírtartalmú sertéshús
30 g paradicsompüré

10 g sovány sajt
10 g csiperke
6 g füstölt sonka
5 g lecsókonzerv
4 g vöröshagyma
1 kk. napraforgóolaj
só
bors
oregáno
bazsalikom

Elkészítés:

Az olajon megfuttatjuk a hagymát, hozzáadjuk a húst, amit fehéredésig pirítunk, majd hozzátesszük a paradicsompürét is. Ha szükséges kevés vizet adunk hozzá. Kevergetve fűszerezzük, készre főzzük. A tésztát közben enyhén sós vízben al dentére főzzük. A tésztát leszűrjük a mártást rámerjük. Reszelt sajttal és friss bazsalikkal tálaljuk.

Átlagos tápértékek 1 adagban: Energia: 465 kcal Zsír: 19 g Szénhidrát: 51 g Fehérje: 22 g

UZSONNA: TÚRÓVAL TÖLTÖTT ALMA

Hozzávalók:

150g alma
40 g sovány tehéntúró
10 g dió
5 g citrom



Elkészítés:

A szép, egészséges héjú almát megmossuk, hosszában félbevágjuk, magházát eltávolítjuk. A túróat át-törjük, hozzákeverjük a durvára tört diót, reszelt citromhéjjal ízesítjük. Alaposan összedolgozzuk és nyomózsákból a magházak helyére töltjük. Sütőben megsütjük. Tálaláskor a tetejét szórjuk meg frissen reszelt citromhéjjal.

Átlagos tápértékek 1 adagban: Energia: 148 kcal Zsír: 7 g Szénhidrát: 13 g Fehérje: 8 g

VACSORA: CITROMOS CSIRKE, GÖRÖG SALÁTÁVAL

Hozzávalók:

120 g csirkemell
40 g citrom
10 g margarin
fokhagyma
só
rozmarin
bors
100 g paradicsom
100 g uborka
40 g vöröshagyma
25 g fetasajt, light
10 g olajbogyó

Elkészítés:

A felolvasztott margarinba belekeverjük a citromlevet és ezzel megkenjük a hússzeleteket. A húst megszórjuk az apróra vágott fokhagymával, sózzuk, fűszerezzük és egy tepsibe tesszük. Rátesszük a citromkarikákat és előmelegített sütőben megsütjük. Sütés közben néhányszor meglocsoljuk a szaftjával. A zöldségeket felkockázzuk, lazán összeforgatjuk a szintén kockázott sajttal és az olajbogyóval. A kész csirke köretként kínáljuk.

Átlagos tápértékek 1 adagban: Energia: 390 kcal Zsír: 20 g Szénhidrát: 14 g Fehérje: 36

4. nap

REGGELI: TONHALKRÉMES SZENDVICS

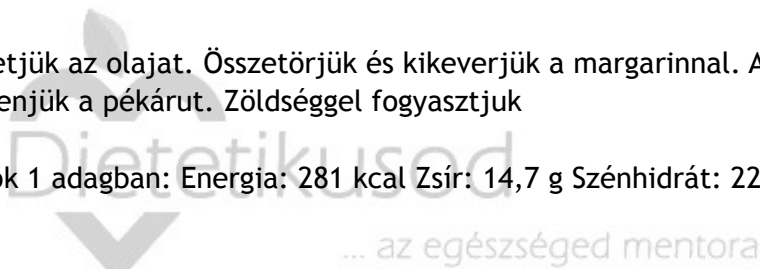
Hozzávalók:

30 g tonhalkonzerv az olajat jól lecsepegtetve
8 g margarin
1 kk. citromlé
45 g rozsos kifli
100 g zöldpaprika

Elkészítés:

A tonhalról lecsepegtetjük az olajat. Összetörjük és kikeverjük a margarinnal. A citromlével ízesítjük. A kész krémmel megkenjük a pékárut. Zöldséggel fogyasztjuk

Átlagos tápértékek 1 adagban: Energia: 281 kcal Zsír: 14,7 g Szénhidrát: 22,7 g Fehérje: 13,8 g



TÍZÓRAI: BÚZACSÍRÁS KEKSZGOLYÓ

Hozzávalók:

25 g édesítő keksz
25 ml tej
10 g kókuszreszelék
10 g búzacsíra (szárított, pehelyszerű)
5 g kakaópor
1 g édesítőszer

Elkészítés:

A kekszet ledaráljuk (használhatunk készen kapható cukormentes darált kekszet is - Detki - és a többi hozzávalóval összedolgozzuk. A masszából golyókat formálunk.

Átlagos tápértékek 1 adagban: Energia: 226 kcal Zsír: 10,2 g Szénhidrát: 26,2 g Fehérje: 7,3 g

EBÉD: BORSÓFŐZELÉK VAGDALTPOGÁCSÁVAL

Hozzávalók:

150 g zöldborsó
80 ml tej
10 g liszt
4 g napraforgóolaj
petrezselyemzöld
só
bors
50 g csirkehús
10 g zsemle
1 tk. zsemlemorzsa
4 g tojás
1 tk. napraforgóolaj

Elkészítés:

A borsót a zsiradékon megfuttatjuk, sózzuk, a petrezselyem felét hozzáadjuk, megszórjuk a liszttel. Ezzel is pirítjuk kicsit, majd felöntjük a tejjel. Kevergetve tovább ízesítjük, főzelékállag eléréséhez szükséges mennyiségű vizet adunk hozzá, folyamatosan utóízesítjük és készre főzzük a borsót. A petrezselyem másik felét csak a végén adjuk hozzá, hogy annak élénk színe és friss íze megmaradjon. A vagdalthoz a zsemlet beáztatjuk, kicsavarjuk és az olaj és a zsemlemorzsa kivételével többi hozzávalóval összedolgozzuk. Húspogácsát formázunk, amit zsemlemorzzában meghempergetünk, majd a felforrósított olajban néhány perc alatt készre sütünk.

Átlagos tápértékek 1 adagban: Energia: 394 kcal Zsír: 12 g Szénhidrát: 44 g Fehérje: 27 g

UZSONNA: KÖRTÉS-CSOKIS TÚRÓKRÉM

Hozzávalók:

100 g sovány tehéntúró (Tipp: Milfina new lifestyle)
100 g körte
10 g hozzáadott cukortól mentes étcsokoládé
édesítő

Elkészítés:

A körte felét lereszeljük, a túróval összekeverjük. Ha szükséges édesítjük. A krtémtúrót tálkába, fagylaltkehelybe, talpas pohárba tesszük, tetejére csokoládét olvasztunk és a maradék körtével díszítjük.

Átlagos tápértékek 1 adagban: Energia: 183 kcal Zsír:3,7 g Szénhidrát: 22 g Fehérje:15,1 g

VACSORA: PARADICSOMMAL SÜLT HAL UBORKÁS ZÖLDSALÁTÁVAL

Hozzávalók:

150 g tőkehalfilé
100 g paradicsom
15 g vöröshagyma
6 g olívaolaj
só
fokhagyma
petrezselyem
pirospaprika
bazsalikom

rozsmaring
bors
100 g uborka
30 g jégsaláta
5 g balzsamecet

Elkészítés:

A halfilét sózzuk, borsozzuk és egy kissé kiolajozott tűzálló tálba fektetjük. A megmosott paradicsomot vékonyra szeleteljük. A vöröshagymát és a fokhagymát egészen apróra vágjuk majd hozzákeverjük a pirospaprikát és a fűszernövényeket. Ezzel a keverékkel megszórjuk a halfilétet. Rátesszük a paradicsomszeleteket, sózzuk, borsozzuk, olajjal megspricceljük és 180 fokon kb. 20-30percig sütjük. A hal könnyen törik, ezért tálalásnál óvatosan helyezzük a tányérra.

A zöldségeket jól megmossuk. A salátát apróra tépkedjük vagy csíkokra vágjuk, az uborkát kockázzuk. A zöldségeket meglocsoljuk balzsamecettel és jól összeforgatjuk, hogy mindenhova egyenletesen jusson az ecetből. A sült hal mellé tálaljuk a salátát

Átlagos tápértékek 1 adagban: Energia: 215 kcal Zsír: 8 g Szénhidrát: 22,6 g Fehérje: 13 g

5. nap

REGGELI: KÖRTÉS ZABKÁSA

Hozzávalók:

125 g joghurt (0,1%)
25 g zabpehely
20 g dió
100g körte



Elkészítés:

A zabpehelyt belekeverjük a joghurtba. Pár percet állni hagyjuk, hogy a zabpehely megpuhuljon és hozzákeverjük a durvára tört diót és a körtét.

Átlagos tápértékek 1 adagban: Energia: 317kcal Zsír: 13,5 g Szénhidrát: 36,2 g Fehérje:12 g

TÍZÓRAI: COTTAGE CHEESE-ES MÁRTOGATÓS

Hozzávalók:

150 g cottage cheese light
min. 100 g zöldséghasáb (répa, uborka, zellerszár, stb.)

Elkészítés:

A cottage cheese-hez tetszőleges zöldfűszereket keverünk, majd a zöldségpálcákkal fogyasztjuk.

Átlagos tápértékek 1 adagban: Energia: 150 kcal Zsír: 4 g Szénhidrát: 8,6 g Fehérje: 19 g.

EBÉD: HAMBURGER

Hozzávalók:

80 g zsemle
1 hamburgerpogácsa
50 g csirkemell
10 g vöröshagyma
8 g tojás
fokhagyma
só
bors
10 g fejjessaláta
10 g uborka
10g vöröshagyma
10 g paradicsom
10 g ketchup
5 g mustár

Elkészítés:

A hamburgerpogácsához ledaráljuk csirkemellet és a többi hozzávalóval összedolgozzuk. Kiolajozott serpenyőben, rostlapon, vagy sütőben készre sütjük. A zsemlét félbevágjuk és hamburgerszerűen megöltjük a zöldségekkel, a húspogival és a szószokkal.

Tipp: dupla adagot készítsünk, hogy a vacsorához szükséges miatt ne kelljen újra fáradnunk.

Átlagos tápérték egy adagban: Energia: 419 kcal Zsír: 15,1 Szénhidrát: 50,6 g Fehérje: 19,7

Dietetikusod

... az egészséged mentora

UZSONNA: DIÓS PUDING KÖRTÉVEL

Hozzávalók:

125 ml mandulaital
15 g dió
10 g vaníliás pudingpor
édesítő
100 g körte

Elkészítés:

A pudingporból és a tejből szokásos módon vaníliapudingot készítünk. A pudinggal felfőzzük a durvára tört diót. Ha kihűlt körtekockákkal díszítjük

Átlagos tápértékek 1 adagban: Energia: 231kcal Zsír: 12,3g Szénhidrát: 25,1 g Fehérje: 4,9 g

VACSORA: HAMBURGERPOGÁCSA DIÉTÁS SOPSZKA SALÁTÁVAL

Hozzávalók:

50 g csirkemell
10 g vöröshagyma
8 g tojás
fokhagyma

só
bors
80 g paradicsom
80 g paprika
60 g sovány sajt
55 g uborka
30 g vöröshagyma
oregánó
bors

Elkészítés:

A húspogácsa elkészítését lásd az ebédnél. A salátához a zöldségeket alaposan megmossuk, ha szükséges megtisztítjuk. A paradicsomot, paprikát, uborkát felkockázzuk, a hagymát vékonyra szeljük. A zöldségeket összekeverjük, fűszerezzük, végül a sajtkecskékkel is megszórjuk.

Átlagos tápértékek 1 adagban: Energia: 259 kcal Zsír: 8 g Szénhidrát: 11,7 g Fehérje: 34,7 g

6. nap

REGGELI: ZÖLDPAPRIKÁS TOJÁSLEPÉNY, KÖNNYŰ

Hozzávalók:

2 db "S"-es tojás
30 g zöldpaprika
10 ml tej (1,5%-os)
2 tk. napraforgóolaj
5 g liszt (kihagyható)
5 g póréhagyma
só
petrezselyemzöld
40 g graham kenyér
100 g paradicsom



Elkészítés:

A tojásokat felferjük, hozzátegyük a tejet és a lisztet. Az olajon megpirítjuk a paprikát és a hagymát, majd ráöntjük a tojást. Hagyjuk, hogy szépen beterítse a serpenyő alját, ne kevergessük, palacsintaszerűen süssük meg, hogy valódi lepényt kapjunk. Kenyérrel és paradicsommal fogyasszuk. Két szelet közé is tehetjük, hogy szendvicset kapjunk

Átlagos tápértékek 1 adagban: Energia: 364 kcal Zsír: 18,5g Szénhidrát: 31,7 g Fehérje: 17,2 g

TÍZÓRAI: ŐSZI GYÜMÖLCSSALÁTA JOGHURTTAL

Hozzávalók:

70 ml joghurt (3,5%-os)
35 g narancs
35 g alma
35 g körte
20 g zabpehely

Elkészítés:

A gyümölcsöket megmossuk, a narancsot megtisztítjuk. A gyümölcsöket kb. azonos méretűre kockázzuk, összekeverjük és a zabpehellyel elkevert joghurtot ráöntjük. Hűtőben való érlelés után fogyasztjuk.

Átlagos tápértékadatok 1 adagban: Energia: 170 kcal Zsír: 0,4,3 g Szénhidrát: 26,3 g Fehérje: 5,9 g

EBÉD: ZÖLDSÉGES RIZES CSIRKE SAVANYÚSÁGGAL

Hozzávalók:

100 g csirkemell
40 g barna rizs
40 g sárgarépa
30 g zöldborsó
20 g petrezselyem-gyökér
8 g vöröshagyma
5 g petrezselyem-zöld
5 ml napraforgóolaj
bazsalikom
só
100 g csemegeuborka vagy más savanyúság

Elkészítés:

A felforrósított olajon átfuttatjuk a vöröshagymát, majd beletesszük a csíkokra vágott csirkemellet és azt is pirítjuk egy kis ideig. Ezt követően ízesítjük sóval, bazsalikkal és kevés vizet aláöntve fedő alatt pároljuk. Amikor a hús félig puha, hozzáadjuk az apró kockákra vágott sárgarépát, petrezselyemgyökeret, a borsót és az egészet átpirítjuk. Ismét vizet öntünk alá és befedve tovább pároljuk. Közben párolt rizst készítünk: a rizst kevés olajon átpirítjuk, majd kétszeres mennyiségű forró, sós vízzel felöntjük és lefedve előmelegített sütőbe tesszük. Ha a hús és a zöldség is megpuhult, a ragut zsírjára pirítjuk és lazán összekeverjük a párolt rizzsel, majd visszatesszük a meleg sütőbe. Vízbe mártott merőkanállal formázva, tetejét apróra vágott petrezselyemmel meghintve tálaljuk.

100 g csemegeuborkát vagy más savanyúságot fogyasszunk mellé!

Tápértékadatok: Energia: 358 kcal Zsír: 6,9 g. Szénhidrát: 42,9 Fehérje: 30,6 g

UZSONNA: KÖRTÉS, MOGYORÓKRÉMES PALACSINTA

Hozzávalók:

15 g liszt
15 ml tej (1,5%-os)
4 g tojás
1 kk. napraforgóolaj
édesítő
só
50 g körte
20 g édesítős mogyorókrém (pl. Torras, Diabolo, Dia Wellness, Norbi Update, stb.)

Elkészítés:

A tejből, tojásból lisztből a szokásos módon palacsintát sütünk (2 kisebb vékony vagy egy nagyobb lesz belőle). Megtöltjük a mogyorókrémmel és az apróra kockázott körtével.

Átlagos tápértékadatok 1 adagban: Energia: 223 kcal Zsír: 10,3 g Szénhidrát: 26,3 g Fehérje: 4,4 g

VACSORA: GYROS TÁL SALÁTÁVAL, CSIRKEHÚSBÓL

Hozzávalók:

100 g csirkemell
100 g paradicsom
100 g uborka
30 g zöldhagyma
30 ml kefir
30 ml joghurt (3,5%-os)
1 tk. olívaolaj
fokhagyma
só
oregánó
bors
kakukkfű

Elkészítés:

A megmosott hússzelet kiklopfoljuk és kb. 1x3-4 cm-es csíkokra vágjuk. Az olívaolajból kakukkfűvel, oregánóval és őrölt borssal ízesített pácot készítünk, melybe beleforgatjuk a húst és hűtőbe tesszük érlelni (akár egy éjszakára is). Sütés előtt a húst megsózzuk, átkeverjük és teflon bevonatú serpenyőben megpirítjuk. A paradicsomot és az uborkát kis kockákra vágjuk, a hagymát felkarikázzuk és a zöldségeket összekeverjük. Az öntethez a kefirt és a joghurtot összekeverjük, ízesítjük sóval és zúzott fokhagymával. Az elkészült húst a salátával tálaljuk, melyet meglocsolunk az öntettel.

Átlagos tápértékadatok 1 adagban: Energia: 241kcal Zsír: 8,5 g Szénhidrát: 11,8 g Fehérje: 29,4g

7. nap

REGGELI:TAPSI HAPSI TÚRÓKRÉM KENYÉRREL, ZÖLDPAPRIKÁVAL

Hozzávalók:

80 g sovány tehéntúró
50 g sárgarépa
25 g kefir
10 g vöröshagyma
köménymag
só
fűszerpaprika
40 g graham kenyér
100 g zöldpaprika

Elkészítés:

A vöröshagymát nagyon apróra vágjuk, a megtisztított sárgarépat a legkisebb lyukú sajtreszelőn lereszeljük, majd a többi hozzávalóval jól kikeverjük. Kenyérre kenjük és zöldséggel fogyasztjuk. Zöldpaprikába is tölthetjük, hogy különlegesebb hidegtálat idéző hatást érzünk el. Pékárut ez esetben is fogyasszunk hozzá.

Átlagos tápértékek 1 adagban: Energia: 283 kcal Zsír: 7,3 g Szénhidrát: 34 g Fehérje: 20 g

TÍZÓRAI: SZILVÁS CHIA PUDING

Hozzávalók:

150 ml mandulaital (cukormentes, unsweetened pl. Joya, Alpro)

15 g chia mag

édesítő

100 g szilva

Elkészítés:

A chia magot az édesítővel ízesített mandulatejbe keverjük, így áztatjuk néhány órát (akár egy éjszákát is), hogy a mag megszívja magát. A várakozás alatt ajánlatos néhányszor megkeverni, hogy a magok ne ülepedjenek le az alájára és egyenletesen krém állagú legyen.

Átlagos tápértékek 1 adagban: Energia: 191 kcal Zsír: 9 g Szénhidrát: 23g Fehérje: 5 g

EBÉD: BRASSÓI APRÓPECSENYE CSIRKEHÚSBÓL

Hozzávalók:

200 g burgonya

80 g csirkehús

1 ek napraforgóolaj

8 g vöröshagyma

só

fokhagyma

majoranna

bors

100 g savanyúság

Elkészítés:

Az apróra vágott vöröshagymát az olajon üvegesre pároljuk. Rátesszük a kis kockákra vágott húst, ízesítjük sóval, majoránnával, őrölt borssal. Az elpárolgott vizet pótolva, többször lepirítjuk, majd rátesszük a zúzott fokhagymát. Ismét vizet öntünk hozzá, és fedő alatt puhára pároljuk. A burgonyát megtisztítjuk, kockázzuk. A kockákat a kimaradt olajon, vagy sütőben zsiradék nélkül pirosra sütjük, ezzel tálaljuk a ragut. 100 g savanyúságot is fogyasszunk hozzá.

Átlagos tápértékek 1 adagban: Energia: 510 kcal Zsír: 17 g Szénhidrát: 47 g Fehérje: 37 g

UZSONNA: ALMÁS PALACSINTA KRÉMTÚRÓVAL ÉS CSOKIÖNTETTEL

Hozzávalók:

50 g alma
15 ml tej (1,5%-os)
12 g édesítő
10 g graham liszt
5 g zabliszt
1 tk napraforgóolaj
4 g tojás
50 g sovány tehéntúró (Milfina new lifestyle krémtehéntúró 0,1%-os zsírtartalommal)
10 g étcsokoládé (hozzáadott cukortól mentes, pl. Wawel)

Elkészítés:

A lisztekből a tejjel és a tojással, édesítővel palacsintatésztát keverünk. Az almát lereszeljük és a palacsintatésztahoz adjuk. Az így kapott sűrű tésztából evőkanalanként kisebb palacsintákat sütünk. A tehéntúróba keverjük a maradék édesítőt és megkenjük vele a palacsintáinkat. Olvasztott étcsokoládéval koronázzuk.

Átlagos tápértékek 1 adagban: Energia: 259 kcal Zsír: 8 g Szénhidrát: 35g Fehérje: 11 g

VACSORA: GULYÁSLEVES PULYKAMELLBŐL

Hozzávalók:

60 g pulykahús
20 g petrezselyemgyökér
20 g burgonya
10 g zeller
10 g karalábé
10 g kelbimbó
10 g vöröshagyma
1 kk. napraforgóolaj
fokhagyma
petrezselyemzöld
fűszerpaprika
bors
majoránna



Elkészítés:

Az olajon üvegesre pároljuk a vöröshagymát. Rátesszük a megmosott, apró kockára vágott húst. Átpirítjuk, majd kevés vizet ráöntve ismét átpirítjuk. Hozzáteesszük a megtisztított, feldarabolt sárgarépat, petrezselyemgyökeret, zellert, karalábét és kelbimbót. Ízesítjük a fűszerekkel, a zúzott fokhagymával, az apróra vágott petrezselyemmel. Alaposan átkeverjük. Vizet öntünk alá, és fedő alatt pároljuk. Amikor már majdnem puha felengedjük a megfelelő mennyiségű vízzel, felforraljuk, beletesszük a megtisztított kockára vágott burgonyát. Kis lángon gyöngyözve készre főzzük. Tálalás előtt amennyiben szükséges, utóízesítjük, illetve kevés petrezselyemzöldet szórunk a tetejére.

Átlagos tápértékek 1 adagban: Energia: 206 kcal Zsír: 10 g Szénhidrát: 13,3 g Fehérje: 15 g

8. nap

REGGELI: KÖRTÉS-DIÓS CAMAMBERT SAJTOS TORTILLA RUKKOLÁVAL

Hozzávalók:

1 kisebb db kukoricatortilla lap (4 dkg)
80 g körte
30 g sovány camambert (President light, linea)
20 g rukkola

Elkészítés:

A tortilla felébe halmozzuk a körte- és sajtszeleteket, a darált vagy durvára tört diót, ráhajtjuk a tortilla másik felét és serpenyőben átsütjük. Rukkolával kínáljuk.

Átlagos tápértékek 1 adagban: Energia: 255 kcal Zsír: 10 g Szénhidrát: 30 g Fehérje: 13 g

TÍZÓRAI: KÓKUSZOS RÉPAGOLYÓK

Hozzávalók:

80 g sárgarépa
20 g édesítő keksz
15 g dió
5 g édesítő
1 tk. kókuszreszelék
citromlé



Elkészítés:

A répát lereszeljük, a kekszet és a diót ledaráljuk és az alapanyagokból kókuszgolyóhoz hasonlóan golyókat formálunk.

Átlagos tápértékek 1 adagban: Energia: 253kcal Zsír: 12,6 g. Szénhidrát: 28,4 g Fehérje: 6 g

EBÉD: RAKOTT KARFIOL CSIRKEHÚSSAL

Hozzávalók:

250 g karfiol
80 g csirkehús
30 g barna rizs
30 ml tejföl (12%-os)
10 g vöröshagyma
10 g lecsókonzerv
2 tk napraforgóolaj
só
fűszerpaprika
fokhagyma
bors

Elkészítés:

A megtisztított, megmosott, rózsáira szedett karfiolt forró vízben előfőzzük, és a kétharmadát magas szélű tepsibe terítjük. A húst megmossuk, kockákra vágjuk, és az olaj, a vöröshagyma, a lecsó, valamint a fűszerek felhasználásával pörköltet készítünk belőle. Ezt követően ledaráljuk. A rizst sós vízben megfőzzük vagy kevés olajon megpároljuk és rásimítjuk a karfiolra. A rizsre terítjük a húst, végül az egészet a maradék karfiollal takarjuk be. Tetejére egyenletesen ráöntjük a tejfölt. Közepesen meleg sütőben 20-25 percig sütjük, amíg a teteje szép piros lesz.

Átlagos tápértékek 1 adagban: Energia: 386 kcal Zsír: 14,5 g Szénhidrát: 36,6g Fehérje: 26,8 g

UZSONNA: ALMÁS MASCARPONÉS TEJBERIZS

Hozzávalók:

25 g rizs
100 ml mandulaital
25 g mascarpone
édesítő
100 g alma

Elkészítés:

A növényi tejet édesítjük, a rizst folyamatosan kevergetve, ügyelve, hogy ne égjen le, megfőzzük benne. A megfelelő állag eléréséhez szükség esetén kevés vizet adunk hozzá. Amikor a rizs nagyjából megpuhult, a gázt elzárjuk, az edényt lefedjük, hogy az esetlegesen megmaradt folyadékot a rizs még magába szívja. Reszelt almával ízesítjük, majd a mascarponeval tovább krémesítjük. Végül tálaláskor a megmaradt almát frissen vágjuk fel, hogy ne barnuljon meg és ízlésesen tegyük a tálkába, talpas pohárba, kehelybe és a krémes tejberizs tetejére is.

Átlagos tápértékek 1 adagban: 225kcal Zsír: 10 g Szénhidrát: 29 g Fehérje: 4 g

... az egészséged mentora

VACSORA: TÚRÓS BROKKOLISALÁTA

Hozzávalók:

210 g brokkoli
200 ml joghurt
30 g sovány tehéntúró
10 g póréhagyma
10 g szárított búzacsíra (kihagyható)
petrezselyemzöld
só

Elkészítés:

A brokkolit megtisztítjuk, kisebb rózsákra szedjük és gőzben vagy sós vízben majdnem puhára főzzük. Az öntethez a joghurtot simára keverjük az áttört tehéntúróval és a búzacsíra felével. Ízesítjük póréhagymával, petrezselyemzölddel és sóval. Ráöntjük a brokkolira és jól összekeverjük. Jól lehűtve tálaljuk.

Átlagos tápértékek 1 adagban: 241kcal Zsír: 9 g Szénhidrát: 20 g Fehérje: 21 g

9. nap

REGGELI: BROKKOLIS TOJÁSKRÉM .

Hozzávalók:

60 g brokkoli
20 g főtt tojás
1 kö. kk. joghurt (0,1%)
40 g graham kenyér
1 db zöldpaprika
lime leve

Elkészítés:

A tojást és a brokkolit külön-külön megfőzzük. Ha kihűlt, a joghurttal lepürésítjük. Sóval és limelével ízesítjük. A kenyeret megkenjük a brokkolis tojáskrémmel. Paprikát fogyasztunk hozzá.

Átlagos tápértékek 1 adagban: 169 kcal Zsír: 3 g Szénhidrát: 25 g Fehérje: 10g

TÍZÓRAI: ALMÁS-MOGYORÓS ZABKEKSZ

Hozzávalók:

30 g zabpehely
1 kis alma
8 g mogyoró
édesítő
fahéj



Elkészítés:

Lereszeljük az almát, elkeverjük a zabpehellyel, darált mogyoróval (vagy durvára tört mogyival), fahéjjal ízesítjük. Édesítjük a masszát, golyókat formálunk belőle, kilapítjuk és sütőpapírra téve sütőben 200 fokon 10-15 perc alatt megsütjük.

Átlagos tápértékek 1 adagban: 193 kcal Zsír: 7 g Szénhidrát: 25 g Fehérje: 6 g

EBÉD: SZÉKELYKÁPOSZTA CSIRKEHÚSSAL

Hozzávalók:

220 g savanyú káposzta
80 g csirkehús
30 ml tejföl (12%)
10 g vöröshagyma
1 csapott ek. napraforgóolaj
1 tk. liszt
fűszerpaprika
só
fokhagyma
köménymag
40 g graham kenyér

Elkészítés:

A vöröshagymát apróra vágjuk, és az olajon üvegesre pároljuk. Rátesszük a megmosott, kis kockákra vágott húst és néhányszor zsírjára pirítjuk. Fűszerezzük, kevés vizet öntünk alá, majd fedő alatt pároljuk. Amikor félig puha, hozzákeverjük a savanyúkáposztát, ha szükséges, tovább ízesítjük. Fedő alatt puhára pároljuk. A tejfölből és a lisztből habarást készítünk, amit az elkészült ételhez keverünk, majd az egészet még egyszer, alaposan kiforraljuk. A káposztát felhasználás előtt mindenképp kóstoljuk meg, ha szükséges, mossuk ki. Kenyérrel fogyasztjuk

Átlagos tápértékadatok 1 adagban: 375 kcal Zsír: 13 g Szénhidrát: 38 g Fehérje: 26 g

UZSONNA: MASCARPONÉS GYÜMÖLCSÖS POHÁRKRÉM KEKSSZEL

Hozzávalók:

10 g vaníliás pudingpor
125 g mandulaital
10 g édesítősz
25 g mascarpone
100 g ringlószilva

Elkészítés:

A kekszet a pohár aljába törjük és ráhalmozzuk az édesítővel elkevert pudingos-mascarpone krémet, melyet szilvával rétegezzük.

Átlagos tápértékadatok 1 adagban: 253kcal Zsír: 11 g Szénhidrát: 33 g Fehérje: 4 g

VACSORA: PARADICSOMMAL SÜLT HAL SÜLT ZÖLDSÉGEKKEL

Hozzávalók:

150 g tőkehalfilé
100 g paradicsom
15 g vöröshagyma
1 tk. olívaolaj
só
fokhagyma
friss rozmarin
petrezselyemzöld
fűszerpaprika
friss bazsalikom
feketebors
50 g cukkini
40 g csiperke
40 g fagyasztott zöldborsó
12 g paradicsom
12 g zöldpaprika
5 g vöröshagyma

Elkészítés:

A halfilét sózzuk, borsozzuk és enyhén kikent tűzálló tálba fektetjük. A megmosott paradicsomot vékony karikára szeleteljük. A lilahagymát és a fokhagymát apróra vágjuk, majd hozzájuk keverjük a fűszerpaprikát és a fűszernövényeket, ezzel a keverékkel megszórjuk a halfilétet. Rátesszük a paradicsomszeleteket, sózzuk, borsozzuk, meglocsoljuk olajjal és 180°C-on 20 percig sütjük.

A sült zöldségek elkészítése: A zöldségeket megtisztítjuk, a gombát, zöldpaprikát, cukkinit, vöröshagymát és a paradicsomot szeletekre vágjuk. Összekeverjük a zöldborsóval, apróra vágott petrezse-lyemzölddel, kevés sóval és őrölt borssal. Fóliába csomagoljuk, sütőben 20-30 percig sütjük.

Átlagos tápértékek 1 adagban: Energia: 280kcal Zsír: 8 g Szénhidrát: 18 g Fehérje: 34 g

10. nap

REGGELI: TÉLISZALÁMIS, SAJTOS SZENDVICS

Hozzávalók:

40 g teljes kiőrlésű toast
4 szelet téliszalámi
2 kis szelet sovány sajt
100 g paradicsom

Átlagos tápértékek 1 adagban Energia: 307kcal Zsír: 13 g Szénhidrát: 26 g Fehérje: 20 g

TÍZÓRAI: DIÉTÁS DIÓS BROWNIE

Hozzávalók:

1 púpozott ek. zabliszt
10 g kakaópor
0,5 db banán
1 g sütőpor
10 g dió



Elkészítés:

Egy kis tálkában elkeverjük a porrá őrölt zabpelyhet/lisztet, a kakaóport, a csipet sót és a kevés sütőport. A banánt villával alaposan pürésítjük. (Esetleg botmixerrel is nekieshetünk, de feleslegesnek tartom elővenni 1 db banán miatt.) Hozzáadjuk a zabos-kakaós keverékhez, majd a darált diót is belekeverjük. Szükség esetén adhatunk még hozzá kevés zabpehelylisztet. Ha nem elég édes, keverhetünk hozzá pár csepp folyékony édesítőt.

A masszát egy kb. 2 dl-es bögrébe rakjuk és a mikróban kb. 3 perc alatt "megsütjük". Akkor jó, ha a teteje megszilárdult. Ekkor az alja még finom, ragacsos. :)

Átlagos tápértékek 1 adagban: Energia: 227kcal Zsír: 9 g Szénhidrát: 28 g Fehérje: 7 g

EBÉD: PARADICSOMOS KÁPOSZTA ALMÁS CSIBEVAGDALTTAL

Hozzávalók:

250 g fejeskáposzta
25 ml paradicsompüré
10 g vöröshagyma
10 g liszt

8 g zeller
1 tk. napraforgóolaj
köménymag
édesítő
só
bors
80 g csirkemell
35 g alma
10 g zsemlemorzsa
1 ek. étolaj
8 g tojás

Elkészítés:

A vékony csíkokra vágott káposztát sóval, köménnyel ízesített vízben feltesszük főni. Hozzáadjuk az apróra vágott vöröshagymát, és a sajtreszelőn lereszelt zellert. Fedő alatt puhára főzzük. Zsemleszínű rántást készítünk. Belekeverjük a paradicsompürét. Ezzel sűrítjük a főzeléket. Kiforraljuk, végül mesterséges édesítővel ízesítjük. A vagdalthoz a megmosott, feldarabolt húst ledaráljuk. Hozzáadjuk a lereszelt, kifacsart almát, a tojást és a fűszereket. Alaposan összedolgozzuk, majd személyenként egy nagyobb vagy két kisebb pogácsát formázunk. Zsemlemorzsaiba forgatva, bő forró olajban pirosra sütjük. Papírtörőre vagy rácsra szedjük, hogy a felesleges olaj le tudjon csepegni. Lehetőleg ne halmozzuk egymásra, hanem állítsuk egymás mellé, a papírt pedig cseréljük ki.

Átlagos tápértékek 1 adagban: Energia: 426 kcal Zsír: 17 g Szénhidrát: 39 g Fehérje: 29 g

UZSONNA:TÚRÓ RUDI GOLYÓ KÖRTÉVEL

Hozzávalók:

100 g sovány tehéntúró (Tipp: Milfina new lifestyle krémtéhéntúró
20 g zabpehely
ízlés szerint édesítő
10 g étcsokoládé (hozzáadott cukortól mentes, pl. Wawel)
100 g körte

Elkészítés:

A túrót édesítjük, belekeverjük a zabpehelyet. A zabos túrómasszából vizes kézzel golyókat formázunk és olvasztott étcsokoládét csorgatunk rájuk. Körtekockákkal, vagy körteszeletekkel kínáljuk.

Átlagos tápértékek 1 adagban: Energia: 259 kcal Zsír: 5 g Szénhidrát: 35 g Fehérje: 18 g

VACSORA: KÖNNYŰ BROKKOLIKRÉMLEVES

Hozzávalók:

100 ml tejföl (12%-os)
50 g brokkoli
10 g petrezselyemgyökér
10 g vöröshagyma
1 csapott ek. liszt
0,5 db tojás sárgája
só
bors

szerecsendió
10 g sovány sajt

Elkészítés:

A megtisztított, feldarabolt zöldségeket - annyi vízben, amennyi ellepi - puhára főzzük. A brokkoli negyedét félreteszünk, a többit a főzőlével és a többi zöldséggel együtt összeturmixoljuk. Hozzáadjuk a maradék vizet, ízesítjük sóval, borssal. A lisztet elkeverjük a tejföllel, belevegyítjük a tojássárgáját, majd a zöldségekhez hozzámelegítve besűrítjük a levest.

Amikor felforr, beletesszük a félretett egész brokkolirózsákat, összeforraljuk, majd melegen, tetejét reszelt sajttal megszórva tálaljuk.

11. nap

REGGELI: SOVÁNY SAJTOS QUESADILLA

Hozzávalók:

1 db tortillalap
45 g sovány sajt
jégsaláta
paradicsom
piros kaliforniai paprika (össz. min 10 dkg)

Elkészítés:

A tortillák mindkét oldalát serpenyőben szárazon felmelegítjük. Figyeljünk rá oda, mert gyorsan megég. A salátát, paprikát és a paradicsomot mossuk meg és szeleteljük fel. A sajtot kockázzuk fel. A felmelegített tortillákat töltsük meg a zöldségekkel és a sajttal. Majd tekerjük fel őket. Melegítsük át és azonnal fogyasszuk.

Átlagos tápértékek 1 adagban: 239 kcal Zsír: 4 g Szénhidrát: 33 g Fehérje: 18 g

TÍZÓRAI: ALMA SAJTTAL

Hozzávalók:

1 db alma
30 g sovány sajt

Átlagos tápértékek 1 adagban: Energia: 135kcal Zsír: 4 g Szénhidrát: 14 g Fehérje: 10 g

EBÉD:TARHONYÁS HÚS CSIRKEMELLBŐL RÉPÁS KÁPOSZTASALÁTÁVAL

Hozzávalók:

60 g csirkemell
50 g tarhonya 4 tojásos száraztészta
12 g vöröshagyma
12 g lecsókonzerv vagy friss paradicsom/paprika
1 tk. napraforgóolaj

fűszerpaprika
só
fokhagyma
bors
55 g fejeskáposzta
45 g sárgarépa
1 ek. étелеcet (20%-os)
édesítő
só
köménymag

Elkészítés:

A vöröshagymát apróra vágjuk és az olaj felén üvegesre pároljuk. Rátesszük a megmosott kockára vágott húst, néhányszor lepirítjuk. Fűszerezzük, hozzátesszük a lecsót, majd kevés vizet aláöntve, fedő alatt puhára pároljuk. Közben az olaj másik felén a tarhonyát megpároljuk. Amikor mind a hús, mind a tarhonya elkészült az egészet összekeverjük. Ha szükséges utóízessítjük. Répás káposztasalátát készítenk hozzá a megadott alapanyagokból. Az édesítóből, ecetből, és ízlés szerinti mennyiségű (kb. 1 dl) vízből álló salátalevet a kicsit megsózott, köménymaggal összeforgatott, csíkokra vágott zöldségekre öntjük, hűtőben érleljük.

Átlagos tápértékek 1 adagban: Energia: 373kcal Zsír: 7g Szénhidrát: 52g Fehérje: 24 g

UZSONNA: GOFFRI KÖRTÉS TÚRÓKRÉMMEL

Hozzávalók:

30 ml tej (1,5%-os)
20 g zabliszt
10 g tojás
édesítő
só
50 g sovány tehéntúró (Milfina new lifestyle krémtehéntúró 0,1% zsír)
50 g körte



Elkészítés:

A lisztből, tejből tojásból és édesítóből egy csipet sóval sűrű palacsintatészta állagú tésztát keverünk, kanállal a felmelegített goffrisütőbe töltjük és a gép jelzéséig sütjük. A túrót összeturmixoljuk a körtével, vagy a lereszelt körtét egyszerűen belekeverjük a krémes túróba. Ha a körte elég édes a túrókrém további édesítésére nem lesz szükség, de ízlés szerint pár csepp mesterséges édesítőt tehetünk hozzá.

Átlagos tápértékek 1 adagban: Energia: 205 kcal Zsír: 2 g Szénhidrát: 34 g Fehérje: 12 g

VACSORA: RAKOTT KARFIOL MÁSKÉPP

Hozzávalók:

200 g karfiol
100 g lecsókonzerv
75 g sovány sertéshús
50 ml sovány kefir
20 g vöröshagyma
1 g só
bors

fűszerpaprika
1 ek. napraforgó étolaj

Elkészítés:

A felmelegített olajon átfuttatjuk a finomra vágott vöröshagymát, beletesszük a fűszerpaprikát, a darált sertéshúst és erős tűzön sóval, borssal ízesítve állandó keverés mellett lesütjük. Amikor majdnem kész, hozzáadjuk a lecsót. Közben a megtisztított, rózsáira szedett karfiolt sós vízben előfőzzük. Egy hőálló edényt kikenünk olajjal, elterítjük benne a karfiol felét, rásimítjuk a fűszeres darált húst, majd rátesszük a megmaradt karfiolt. A tetejét kefirrel meglocsoljuk, előmelegített sütőben átsütjük.

Átlagos tápértékek 1 adagban: 227kcal Zsír: 7 g Szénhidrát: 1 g Fehérje: 24 g

12. nap

REGGELI: SONKÁS TÚRÓKRÉMES SZENDVICS

Hozzávalók:

1 szelet bakonyi barna toast (31 g)
20 g Isovány tehéntúró
3 g snidling
1 szelet gépsonka
1 kk. tejföl (12%)
bors
100 g zöldpaprika

Elkészítés:

A gépsonkaszeleteket apró kockákra vágjuk, belekeverjük a túróba, hozzáadjuk a tejfölt, ízesítjük sóval, borssal, finomra vágott snidlinggel. Kenyérre kenve, zöldpaprikával kínáljuk.

Átlagos tápértékek 1 adagban: Energia:163 kcal Zsír: 3 g Szénhidrát: 22 g Fehérje: 11 g

TÍZÓRAI: ALMA MÜZLIVEL

Hozzávalók:

1 kisebb alma
1 müzliszelet, hozzáadott cukortól mentes

Átlagos tápértékek 1 adagban: 107 kcal Zsír: 3 g Szénhidrát: 18 g Fehérje: 2 g

EBÉD: CORN FLAKES BUNDÁS PULYKAMELL ZÖLDSÉGES-SAJTOS RIZSSALÁTÁVAL

Hozzávalók:

80 g pulykamell
20 g kukoricapehely
1,5 kk. étolaj
1 ek. durumliszt
só
bors

0,5 tojás
25 g zöldborsó
25 g piros kaliforniai paprika
15 g mozzarella sajt
1 tk ecet (20%)
1 púpozott ek. rizs
1 kk kukoricaolaj
1 szelet zöldpaprika
1 kis paradicsom
petrezselyemzöld
pici zeller

Elkészítés:

A húst mossuk meg és töröljük szárazra, húsklopfolóval verjük ki. Sóval, borssal fűszerezzük be. A panírozást a hagyományos módon kezdjük: először lisztbe, utána a felvert tojásba mártjuk a hússzeleteket, végül pedig a kukoricapehelybe - ezt alaposan nyomkodjuk rá. A kezünk legyen közben teljesen száraz, hogy a pehely ne arra ragadjon. Amikor készen vagyunk a panírozással, tegyük a szeleteket egy közepes méretű, olajjal vékonyan kikent tepsibe. 180 fokra előmelegített sütőben kb. 30-35 perc alatt süssük készre. Közben egyszer fordítsuk meg őket, hogy egyenletesen süljenek.

A rizssaláta elkészítése: A rizst és a zöldségeket megmossuk, a zöldségeket, amelyiket szükséges, felkockázzuk. Az olaj felében megpároljuk a rizst, a másik felében a zöldségeket. Végül mindezeket összekeverjük, az ecettel és a fűszerekkel ízesítjük. A tetejére szórjuk a feldarabolt sajtot és lazán összekeverjük.

Átlagos tápértékek 1 adagban: Energia: 436 kcal Zsír: 14 g Szénhidrát: 46 g Fehérje: 32 g

UZSONNA: KÓKUSZGÖLYÓ SZILVÁVAL

Hozzávalók:

20 g édesítős keksz darálva
20 ml tej (1,5%)
10 g kókuszreszelék
5 g kakaópor
1 tk. margarin
édesítő
rum
100 g szilva

Elkészítés:

A szilva és a kókuszreszelék felének kivételével a hozzávalókat összekeverjük, egynemű masszává gyúrjuk. Vizes kézzel golyókat formázunk a masszából és azokat a kókuszreszelék másik felében megforgatjuk, hogy külsejüket egyenletesen befedje a kókuszreszelék. Szilvakockákkal fogyasztjuk.

Átlagos tápértékek 1 adagban: Energia: 280 kcal Zsír: 12 g Szénhidrát: 36g Fehérje: 5 g

VACSORA: TEMESVÁRI CSIRKEMELL

Hozzávalók:

84 g csirkemell
60 g zöldbab
20 g graham kenyér

Elkészítés:

A csirkemellfilét megmossuk, kb. egyforma szeletekre vágjuk. Kissé megsózzuk, lisztbe forgatjuk és az olajon hirtelen átsütjük. Amikor kész, kivesszük és félretesszük. A fennmaradt olajon üvegesre pároljuk a hagymát, rátesszük a tisztított feldarabolt zöldbabot, a lecsót. Ízesítjük sóval, őrölt borssal, fűszerpaprikával, zúzott fokhagymával. Kevés vizet aláöntve, fedő alatt puhára pároljuk. Amikor kész, óvatosan hozzámelegítjük a tejfölt. Tálaláskor a hússzeletekre halmozzuk a zöldbabot. 1 szelet toast kenyeret fogyasszunk hozzá.

Átlagos tápértékadatok 1 adagban: Energia: 333 kcal Zsír: 14g Szénhidrát: 25 g Fehérje: 27 g

13. nap

REGGELI: BUNDÁSKENYÉR OLAJJAL

Hozzávalók:

48 g kenyér
1 tk. napraforgóolaj
fél tojás
16 ml tej (1,5%-os)
1 ek. napraforgóolaj
só
100 g paradicsom

Elkészítés:

A tojást a tejjel, sóval felverjük. A sós tejes tojásban megforgatjuk a kenyérszeleteket, majd forró olajban kisütjük. 100 g paradicsomot vagy más friss zöldséget fogyasztunk hozzá.

Átlagos tápértékadatok 1 adagban: Energia: 290kcal Zsír: 15 g Szénhidrát: 31 g Fehérje: 9 g

TÍZÓRAI: HÁZI ALMÁS-DIÓS JOGHURT

Hozzávalók:

125 ml joghurt (0,1%-os)
100 g alma
20 g dió
édesítő

Elkészítés:

A joghurtot elkeverjük az édesítővel és az almakockákkal Desszertes kehelybe szedjük és tetejét 1-2 szem gyümölcscsel és manduladarabokkal díszítjük. Kevés fahéjat is szórhatunk rá.

Átlagos tápértékadatok 1 adagban: Energia: 205 kcal Zsír: 12 g Szénhidrát: 15 g Fehérje: 8 g

EBÉD: KAROTTÁS TEJSZÍNES CSIRKE SÜTŐTÖKTÓCSNIVAL

Hozzávalók a csirkemellhez:

60 g csirkemell

30 g sárgarépa
10 ml habtejszín
1 ek. napraforgóolaj
petrezselyemzöld
só
szerecsendió
feketebors

Elkészítés:

A kockákra vágott csirkemellet az olajban fehérdésig pirítjuk. Az apróra vágott sárgarépát mellé tesszük, az olajon átforgatjuk, a hússal elkeverve átpirítjuk. Sózzuk, borsozzuk, felöntjük a tejszínnel, szerecsendióval és apróra vágott petrezselyemzölddel tovább ízesítjük. Közepes lángon kevergetve készre főzzük. A főzés során szükség szerint vizet teszünk a tejszínes raguhoz, hogy ne égjen le, a hús és a zöldség megpuhuljon, a szósz megfelelő sűrűségű legyen. Sütőtöktócsnival kínáljuk.

Hozzávalók a tócsnihoz:

200 g sült sütőtök
1,5 ek. zabliszt
1 db tojás
fokhagyma
bors

Elkészítés:

A sült sütőtökhöz keverünk 2 evőkanál lisztet. Hozzáadjuk a fokhagymát, borsot és a tojást. Villával összedolgozzuk, ha túl híg, szórhatunk hozzá kevés lisztet. Sütőpapírra téve sütőben megsütjük.

Átlagos tápértékek 1 adagban: Energia: 425 kcal Zsír: 20 g Szénhidrát: 47 g Fehérje: 26 g

UZSONNA: BÚZADARÁS TÚRÓNUDLI SZILVÁVAL

Hozzávalók:

100 g sovány tehéntúró
20 g búzadara
10 ml tejszín
édesítő
100 g ringlószilva

Elkészítés:

A hozzávalókat villával elkeverjük, összegyúrjuk, pihentetjük kb. 10-15 percet. A tésztából - enyhén lisztezett felületen - rudakat sodrunk. Én 4 db kb. 20 cm-es rudat sodortam. Késsel felszeleteljük, kicsit "meggörgetjük" és forrásban lévő sós vízben kifőzzük. Nagyon gyorsan elkészül, 1-2 perc elég neki. Amikor feljönnek a víz tetejére, akkor már jó is. Hideg vízben leöblítjük. Szilvával díszítjük.

Átlagos tápértékek 1 adagban: 223 kcal Zsír: 2 g Szénhidrát: 32g Fehérje: 17 g

VACSORA: SOVÁNY SAJTOS ZÖLDSÉGKRÉMLEVES

30 g rukkola
125 g sárgarépa

75 g burgonya
50 g fehérbor
30 g sovány sajt
15 g póréhagyma
8 g vöröshagyma
1 tk. napraforgóolaj
só
fokhagyma

Elkészítés:

A zöldségeket megtisztítjuk, megmossuk, feldaraboljuk. Lábosban olajat forrósítunk és beletesszük a vöröshagymát, a póréhagymát, megsózzuk, üvegesre pároljuk. Hozzáadjuk a zúzott fokhagymát és a burgonyát is. Felöntjük 2 dl tyúkhúslevessel/vízzel és fedő alatt 20 percig főzzük. Belekeverjük a lecsöpögtetett bébirépat és további 2 percig főzzük. Összeturmixoljuk. A levest visszaöntjük a lábosba, belekeverjük a reszelt sajtot és a száraz fehérbort. Kis lángon összeemelegítjük.

Átlagos tápértékek 1 adagban: Energia: 251 kcal Zsír: 6g Szénhidrát: 29 g Fehérje: 12 g

14. nap

REGGELI: FÜSTÖLT LAZACOS KIFLI

Hozzávalók:

50 g füstölt lazac
8 g vaj
40 g teljes kiőrlésű kifli
100 g paradicsom
ízlés szerint zöld csíra



Elkészítés:

A kiflit félbevágjuk, vékonyan mregvajazzuk, ízlésesen ráhajtjuk a hajszálvékony lazacszeleteket, majd paradicsomkarikákkal fedjük be a szendvicsünket. Kevés zöld csírafélével is megszórhatjuk.

Átlagos tápértékek 1 adagban: 331 kcal Zsír: 20 g Szénhidrát: 21 g Fehérje: 17 g

TÍZÓRAI: SÜLT SÜTŐTÖK TÖKMAGGAL

Hozzávalók:

150 g sütőtök
10 g tökmag

Elkészítés:

A sütőtököt hagyományos módon (méz nélkül) sütőben megsütjük és tökmaggal megszórva fogyasztjuk.

Átlagos tápértékek 1 adagban: Energia: 178kcal Zsír: 6g Szénhidrát: 25 g Fehérje: 6 g

EBÉD: CSIRKEPÖRKÖLT ZABGALUSKÁVAL ÉS TEJFÖLÖS UBORKASALÁTÁVAL

Hozzávalók a pörköltökhöz:

60 g csirkehús
10 g vöröshagyma
1 tk. napraforgóolaj
1 tk. lecsókonzerv
fűszerpaprika
fokhagyma
só
köménymag

Hozzávalók a zabgaluskához:

35 g liszt
20 g zabpehely
6 g tojás
1 tk. napraforgóolaj
só

Hozzávalók az uborkasalátához:

100 g uborka
30 g tejföl (12%-os)
20 g ecet (20%)
édesítőszer
0,5 g só
ízlés szerinti mennyiségű víz az öntethez



Elkészítés:

Az apróra vágott vöröshagymát az olajon üvegesre pároljuk. Beletesszük az előkészített, feldarabolt csirkehúst, ízesítjük sóval. Zsírjára pirítjuk, felengedjük kevés vízzel, majd megint lepirítjuk. Ismét vizet öntünk alá, őrölt köménnyel, zúzott fokhagymával, fűszerpaprikával, és a lecsóval tovább ízesítjük, majd fedő alatt, néhányszor megkeverve készre pároljuk.

A lisztet, zabpehelyet sőt összedolgozzuk. Ha szükséges kevés vizet teszünk hozzá, hogy galuska állagú tésztát kapjunk. Kicsit állni hagyjuk. Ahogy a zabpehely magába szívja a nedvességet, úgy éri el a tészta végleges állagát. Forró, de nem lobogó vízbe szaggatjuk a tésztát. Amikor feljött a tetejére, a galuska kész van. Óvatosan leszűrjük, hideg vízzel leöblítjük és kiskanálnyi zsiradékot átfordítjuk. Mindenféle szaftos húsnak, ragunak kiváló körete.

Tipp: A köretet mindig egészítsük ki valamilyen zöldségfélével is, melynek mennyisége min 100 g legyen. Ügyeljünk rá, hogy a köztéteztetésben a salátákat cukros, ecetes öntettel készítik, ilyenkor válasszunk inkább savanyúságot.

Átlagos tápértékek 1 adagban: Energia: 527 kcal Zsír: 16 g Szénhidrát: 58 g Fehérje: 34 g

UZSONNA: GESZTENYEGOLYÓ

Hozzávalók:

50 g natúr (hozzáadott cukortól mentes) gesztenyemassza
50 g sovány tehéntúró

10 g kókuszreszelék
1 kk. kakaópor
édesítő
rumaroma

Elkészítés:

A hozzávalókat összekeverjük, egynemű masszává gyúrjuk. Vizes kézzel golyókat formázunk belőle. Ha túl lágy, kevés kakaóport tehetünk még hozzá. Amennyiben lazítani szeretnénk rajta, 1-2 kk. vizet, esetleg növényi tejet adhatunk hozzá.

Átlagos tápértékadatok 1 adagban: Energia: 2224 kcal Zsír: 7 g Szénhidrát: 28 g Fehérje: 10 g

VACSORA: SÜLT CSIRKEMELL CÉKLÁS ALMASALÁTÁVAL

Hozzávalók:

70 g csirkemell
3 g étolaj
só
majoránna
feketebors
100 g cékla
100 g alma
5 g citromlé
édesítő

Elkészítés:

A húst kb. fél cm vastagra vágjuk/klopfoljuk, sózzuk és a többi fűszerrel is alaposan bedörzsöljük. Kb. 20 percig állni hagyjuk, majd egy kávéskanálnyi olajon olalanként kb. 2 perc alatt pirosra sütjük. A salátához a céklát megmossuk és egyben hagyva, héjában megfőzzük, majd kihűtjük. Amikor kihűlt, gyufaszál vékonyságúra vágjuk vagy gyaluljuk. Az almát megmossuk, csutkáját kivágjuk és lereszeljük. Azonnal meglocsoljuk citromlével, nehogy megbarnuljon. A céklát az almával összekeverjük, édesítőszerral, csipet sóval és köménnyel ízesítjük.

Átlagos tápértékadatok 1 adagban: Energia: 173 kcal Zsír: 4 g Szénhidrát: 14 g Fehérje: 19 g

BEVÁSÁRLÓLISTA 1. HÉT

Teljes időszak - 1 személyre

Tisztítási veszteséggel megnövelt mennyiség

Zöldségek, gyümölcsök, szárazhüvelyesek, olajos magvak

alma	235,00 g
avokádó	50,00 g
burgonya	380,00 g
chia mag	15,00 g
citrom	57,00 g
csiperke	10,00 g
dió	55,00 g
fejessaláta	10,00 g
fokhagyma	9,06 g
friss bazsalikom	2,50 g
friss rozsmaring	0,50 g
füge	100,00 g
jégsaláta	60,00 g
karalábé	10,00 g
kelbimbó	10,00 g
kígyóuborka	200,00 g
kókuszreszelék	20,00 g
körte	485,00 g
mandula	3,00 g
meggy	80,00 g
narancs	35,00 g
őszibarack	100,00 g
paradicsom	820,00 g
paradicsompaprika	100,00 g
petrezselyemgyökér	40,00 g
petrezselyemzöld	9,70 g
póréhagyma	5,00 g
ringló szilva	100,00 g
sárgarépa	130,00 g
szőlő	100,00 g
uborka	165,00 g
vöröshagyma	190,00 g
zeller	10,00 g
zöldbab	250,00 g
zöldborsó	180,00 g
zöldhagyma	30,00 g
zöldpaprika	410,00 g

Tojás

tojás	3,50 kö.darab
-------	---------------

Tej, tejtermékek, kenőzsiradékok, olaj

cottage cheese light	150,00 g
fetasajt	25,00 g
joghurt, 0,1%-os	260,00 g
joghurt, 3,5%-os	125,00 g
kefir	95,00 g

margarin	53,00 g
napraforgóolaj	70,11 ml
olívaolaj	16,00 g
sovány tehéntúró	40,00 g
tej, 1,5%-os	245,00 g
tejföl, 12%-os	30,00 g
mascarpone light	10,00 g
sovány sajt	288,00 g

Húsok, halak, felvágottak

csirkemáj	100,00 g
csirkemell	570,00 g
főtt csirkemell	40,00 g
füstöltsonka	6,00 g
közepes zsírtartalmú sertéshús	40,00 g
pulykahús	140,00 g
tőkehalfilé	150,00 g

Fagyasztott termékek

fagyasztott brokkoli	125,00 g
fagyasztott karfiol	125,00 g

Pékárúk, müzlik

búzacsíra	10,00 g
Graham kenyér	160,00 g
rozsos kifli	1,50 db
zsemle	80 g
zabpehely	76,00 g
zsemle	0,19 kö.darab
zsemlemorzsa	6,00 g

Lisztek, gabonamagvak, só, cukor, száraztészta

4 tojásos száraztészta	60,00 g
barnarizs	40,00 g
(zab)liszt	41,00 g
Graham-liszt	10,00 g
só	16,10 g

Fűszerek, ételízesítők

balzsamecet	10,00 g
fehérbors	0,02 g
feketebors	0,84 g
fűszerpaprika	4,12 g
kakukkfű	0,10 g
köménymag	0,50 g
majoránna	0,16 g
mustár	26,00 g
oregánó	0,29 g
rozmaryng	0,50 g
szerecsendió	0,04 g

vaníliarúd 0,50 g

Konzervek, instant termékek

csemege uborka	200,00 g
ketchup	10,00 g
lecsókonzerv	15,00 g
olajos tonhal	30,00 g
olívabogyó	15,00 g
paradicsompüré	30,00 g
vaníliás pudingpor	10,00 g

Édes- és sütőipari termékek (kekszek, chips, cukorkák, csoki)

étcsokoládé	30,00 g
édesítő darált keksz	33,00 g
mogyorókrém	20,00 g

Kávé, tea, kakaó, tejpor

kakaópor	11,00 g
----------	---------

Folyadékok (víz, alkohol, üdítők, gyümölcslevek)

friss citromlé	15,00 g
----------------	---------

Egyéb

mandulaital	275,00 g
-------------	----------



BEVÁSÁRLÓLISTA 2. HÉT

Teljes időszak - 1 személyre

Tisztítási veszteséggel megnövelt mennyiség

Zöldségek, gyümölcsök, szárazhüvelyesek, olajos magvak

alma	925,00 g
avokádó	50,00 g
banán	50,00 g
bokormogyoró	8,00 g
brokkoli	320,00 g
burgonya	455,00 g
cékla	100,00 g
chia mag	15,00 g
citrom	57,00 g
cukkíni	50,00 g
csiperke	47,50 g
dió	110,00 g
fejessaláta	10,00 g
fokhagyma	13,67 g
friss bazsalikom	3,00 g
friss rozsmaring	1,00 g
füge	100,00 g
jégsaláta	97,50 g
kaliforniai paprika piros	62,50 g
karalábé	10,00 g
karfiol	450,00 g
kelbimbó	10,00 g
kígyóuborka	200,00 g
kókuszdió	10,00 g
kókuszreszelék	34,00 g
körte	715,00 g
mandula	3,00 g
meggy	80,00 g
narancs	35,00 g
nyári fejeskáposzta	55,00 g
őszibarack	100,00 g
paradicsom	1,30 kg
paradicsompaprika	100,00 g
petrezselyemgyökér	50,00 g
petrezselyemzöld	15,95 g
póréhagyma	30,00 g
ringló szilva	400,00 g
rukkola	20,00 g
sárgarépa	410,00 g
snidling	3,00 g
sült sütőtök	350,00 g
szőlő	100,00 g
fejeskáposzta	250,00 g
tökmag	10,00 g
uborka	265,00 g
vöröshagyma	312,00 g
zeller	28,00 g
zöldbab	310,00 g
zöldborsó	205,00 g
zöldhagyma	30,00 g
zöldpaprika	686,50 g

Tojás

tojás	6,50 kö.darab
tojássárga	8,00 g

Tej, tejtermékek, kenőzsiradékok, olaj

cottage cheese light	150,00 g
fetasajt	25,00 g
főzőtejszín	10,00 g
habtejszín	10,00 g
joghurt, 0,1%-os	395,00 g
joghurt, 3,5%-os	325,00 g
kefir	95,00 g
kukoricaolaj	3,00 g
margarin, 25%-os	58,00 g
mozzarella sajt	15,00 g
napraforgóolaj	167,56 ml
olívaolaj	22,00 g
sovány kefir	50,00 g
sovány tehéntúró	830,00 g
tej, 1,5%-os	311,00 g
tej, 2,8%-os	14,00 g
tejföl, 12%-os	268,50 g
tejszínrémsajt	60,00 g
sovány sajt	455,00 g
vaj	8,00 g



Húsok, halak, felvágottak

csirkemáj	100,00 g
csirkemell	1094,00 g
főtt csirkemell	40,00 g
füstölt lazac	50,00 g
füstöltsonka	6,00 g
gépsonka	12,50 g
közepes zsírtartalmú sertéshús	40,00 g
pulykahús	140,00 g
pulykamell	80,00 g
sovány sertéshús	75,00 g
téliszalámi	20,00 g
tőkehalfilé	300,00 g

Fagyasztott termékek

fagyasztott brokkoli	125,00 g
fagyasztott karfiol	125,00 g
fagyasztott zöldborsó	37,50 g

Pékárúk, müzlik

bakonyi teljes kiőrlésű kenyér	30,00 g
búzacsíra	20,00 g

müzliszelet	20,00 g
extrudált sós, ízesített kukoricapehely	20,00 g
Graham kenyér	348,00 g
kukoricatortilla	94,00 g
magvas, rozsos kifli, teljes kiőrlésű	2,17 db
zsemle	80 g
zabpehely	146,00 g
zsemle	0,19 kö.darab
zsemlemorzsa	16,00 g

Lisztek, gabonamagvak, só, cukor, száraztészta

4 tojásos száraztészta	111,00 g
barnarizs	40,00 g
búzadara	20,00 g
liszt	126,70 g
durumliszt	10,00 g
Graham-liszt	10,00 g
rizs	80,00 g
só	34,60 g
zabliszt	35,00 g

Fűszerek, ételízesítők

balzsamecet	10,00 g
ecet, 20 %-os	24,00 g
fehérbors	0,02 g
feketebors	1,65 g
fűszerpaprika	11,04 g
kakukkfű	0,10 g
köménymag	1,65 g
majoránna	0,19 g
mustár	26,00 g
oregánó	0,29 g
rozsmaring	0,50 g
salsa szósz	37,50 g
szerecsendió	0,15 g
vaníliarúd	0,50 g



Konzervek, instant termékek

csemege uborka	200,00 g
ketchup	10,00 g
lecsókonzerv	154,00 g
olajos tonhal	30,00 g
olívabogyó	15,00 g
paradicsompüré	55,00 g
savanyúkáposzta	220,00 g
vaníliás pudingpor	20,00 g

Édes- és sütőipari termékek (kekszek, chips, cukorkák, csoki)

édesítő keks	83,00 g
étcsokoládé	40,00 g
fagyasztott gesztenyemassza	50,00 g
mogyorókrém	20,00 g

Kávé, tea, kakaó, tejpor

kakaópor 31,00 g

Folyadékok (víz, alkohol, üdítők, gyümölcslevek)

fehérbor 50,00 g
friss citromlé 20,00 g
narancslé, 100%-os 3,00 g
rum 2,00 g

Egyéb

mandulaital 500,00 g
sütőpor 1,00 g



FONTOS INFORMÁCIÓK AZ ÉTRENDRŐL

Szakmai irányelvek szerint az étrend fogyni vágyó hölgyek igényeihez igazodik és napi 1400 kalória körüli energiát, illetve 140 g szénhidrátot tartalmaz. Az étrendben nincsenek speciális alapanyagok, a hozzávalók bárhol beszerezhetők, a receptek egyszerűek és tovább egyszerűsíthetők. A menü titka a kiegyensúlyozottságban és a szélsőségektől mentes nyersanyagválogatásban, összetevőkben rejlik.

Természetesen az egyéni szükségletek eltérőek lehetnek ülő illetve aktív életmód esetén, illetve a férfiak energiaszükséglete is különbözik a hölgyekétől. A szükséges napi energiabevitel **ezen az oldalon** található kalkulátor segítségével számolható ki könnyedén. A zsíros testtömeg csökkentéséhez ezt az energiameennyiséget célszerű csökkenteni naponta 500-1000 kalóriával, de ne legyen kevesebb ez az energiabevitel hölgyek számára 1200, férfiak számára 1500 kalóriánál. 18 év alattiak, sportolók igényeihez nem igazodik az étrend!

El lehet térni az étrendtől pl.: ha valahol paradicsom van a szendvics mellé, de uborkát enne, lehet! De ha uzsonnára kefir vagy joghurt van, nem lehet helyette szendvicset enni, vagy 1 db alma helyett nem tanácsos hármat elfogyasztani, ha szeretnénk tartani a kiszabott étrend energiátartalmát! A zöldségek, gyümölcsök, pékáru, gabonafélék fajtája változhat, a legfontosabb szempont a mennyiségek betartása. Paradicsom helyett fogyaszthatunk paprikát, áfonya helyett epret, ám az előírt kísértkezés nem helyettesíthető 2 db banánnal vagy még egy szendviccsele. A sovány sajt lehet trappista light vagy mozzarella light, de dupla mennyiség vagy zsírosabb sajt fogyasztása más tápanyagarányokat, energiameennyiséget fog eredményezni, ami hátráltathatja célkitűzésünket. Fontos, hogy az étkezéseket ne cseréljük, ne hagyjunk ki semmilyen fontos nyersanyagot, inkább cseréljük azokat más fajtára.

A szervezet kellő hidratáltsága érdekében naponta 2-2,5 l folyadék, főleg víz fogyasztása javasolt! Az étrend tápanyagösszetétele, glikémiás indexe igazodik a kettes típusú cukorbetegség, inzulinrezisztenciával, PCOS-sel küzdők igényeihez.

Ha az életmódunk, egészségi állapotunk más szempontokat kíván meg, javaslom az egyénre szabott étrend igénybe vételét. Erről információt az info@dietetikusod.hu email címre írt levélre tudok küldeni.

Az étrendet már kipróbált diétázók visszajelzése:

"Fantasztikus! Még a stretch farmerem is le akar csúszni Nagyon-nagyon köszönöm Hajni!!! "

"Nagyon sok olyan recepttel ismerkedtem meg, amit tuti meg is tartok, ill. ebből alakítgatok. Tapasztalat: megszűnt puffadás, egy salátát nem időigényesebb összedobni, mint egy sült krumplit, ha időben eszem a napi adagokat, nem este 10-kor vagyok éhes (mert akkor lesz időm magamra). Szóval még sorolhatnám. Összefoglalva köszönöm az élményt"

„Élő példa vagyok rá, hogy működik! Inzulinrezisztenciám van, álmoság és éhségérzet gyötört egész nap. A tünetek már az első héten megszűntek és a savasodásomra sem kell már gyógyszert szednem, pedig mielőtt életmódot váltottam veled, naponta kellett!"