

Receptlista:

Reggelik

1. Virslis-sonkás quesadilla
2. Fetás kapribogyós tonhalkrém
3. Sajtos kifli zöldségekkel
4. Tojáskrémés sajtos kifli, paradicsommal
5. Csirkesonkás- trappistás melegszendvics
6. Sajtos túrókrémés szendvics
7. Főtt tojásos sajtos zsemle, zöldséggel
8. Almás sajtos melegszendvics
9. Sonkás sajtos quesadilla
10. Tonhalas cottage cheese-s wrap
11. Sült csirkés reszelt sajtos quesadilla
12. Tojásos tonhalkrém zsemle, zöldségek
13. Humuszkrémes csirkés szendvics
14. Túrós pikáns tojáskrémel halmozott toast
15. Csípős fetás túrókrémés szendvics
16. Bazsalikomoz-mozzarellás-olivás pirítós
17. Kiflikarikák mini mozzarellagolyóval, koktélpárral
18. Light camembertes sonkás melegszendvics
19. Sonkás rántottás szendvics
20. Kókuszos málnás zabkása
21. Sajtos zöldséges quesadilla/wrap
22. Főtt tojásos füstölt lazacos kifli
23. Fűszeres babpástétommal kent sajtos kenyér
24. Zöldséges-túrós tojáskrémés szendvics
25. Olivás túrókrémés szendvics vajretekkel
26. Sajtos tükörtőjásos szendvics
27. Sajtos humuszkrémes szendvics
28. Diós cottage cheese-s kenyér
29. Sárgarépás lenmagos túrókrémés szendvics
30. Gombakrémes melegszendvics
31. Körtés sajtos quesadilla
32. Parmezános tonhalas szendvics
33. Sajtos cukkínikrém
34. Málnás chiamagos zabkása

Tízóraik

1. Almás fahéjas gyümölcsjoghurt

2. Körtés joghurtos desszert
3. Almás túrópuding
4. Almás sajtos zabkeksz
5. Almás túros kakaós kekszgyölk
6. Mikrós süti
7. Banános túros mikrós
8. Étsokis málnás joghurt
9. Kókuszos zabkeksz túróval töltve
10. Almás sajtos rudak
11. Szilvás fahéjas gyümölcsjoghurt
12. Szőlő, sajt
13. Sütőtökös fahéjas túrópuding
14. Abonettszendivcs almával
15. Lekváros golyók
16. Körte sonkával
17. Sütőtökös zabkeksz
18. Humuszkrémes kenyér zöldpaprikával
19. Meggyes/gránátalmás csokipuding
20. Müzli+ gyümölcs
21. Mandarinos kókuszos puding
22. Banános diós joghurt
23. Ananászos kókuszos puding
24. Zabos málnás csokikrém
25. Szőlő, sajt
26. Abonettszendivcs körtével
27. Meggyes gesztenyés golyók
28. 1 kis narancs + 20 g hozzáadott cukortól mentes kakaós mogyorós Cerbona
29. Kekszes pohárkrém
30. Csokis meggyes pohárkrém
31. Répás sajtos rudak, alma
32. Hamlet humusszal, lazaccal, koktélpardicsommal
33. Áfonyás mákos joghurt

Ebédék

1. Csirkével és fetával töltött édesburgonya
2. Szerb rizseshús sajttal szórva
3. Cukkínis- tarhonyás húsos lecsó
4. Színes kuskuszos csirkés egytálétel
5. Rántott csirkemell sajtkrémes édesburgonyapürével, ecetes ubival
6. Zabpelyhes rakott kel gombával
7. Holestein szelet cukkínis lecsóval és kenyérral

8. Light cottage cheese-s bulgurral töltött gombafejek grill sajttal
9. Gyros pitában majonézes dresszingsgel
10. Görög csirkemell sült édesburgonya és céklahasábbal
11. Mustáros csirketokány csöbenschült joghurtos zöldbabos rizzsel
12. Olasz téztsalátasaláta sült csirkével
13. Spenótos répás csirkés quinoa
14. Mustáros fetás csirkével töltött quesadilla paradicsommal
15. Fetás hamburger majonézzel és kechuppall
16. Fekete erdei sonkába tekert csirkemell sütőtökös burgonyapürével
17. Vöröslencsefőzelék tojással
18. Tonhalas tejszínes aszalt paradicsomos tézsta
19. Grillezett sajt gombás paradicsomos rizzsel
20. Mozzarella aszalt paradicsomos tortilla
21. Borsófőzelék tonhalfasírttal
22. Mustáros halfilé francia rakott burgonyával
23. Zöldbabos-gombás téztsaláta
24. Sovány sajtos cukkínifőzelék zöldségfelfújttal
25. Brokkolis felfújt rizzsel és sovány sajttal
26. Grill light camembert cukkínis spagettivel
27. Fűszeres túróval töltött gombafejek zöldségröszttivel
28. Gombapaprikás túrós csuszával
29. Spenótfőzelék bundáskenyérrel
30. Ananászos tökehalfilé párolt rizzsel
31. Sütőben sült halfilé céklával és édesburgonyával, hamis tartásmártással
32. Pórés parmezános csöbenschült rizs cukkínis túrófasírttal
33. Zöldséges pizza

Uzsonnák

1. Mascarponeés tejberizs málnával
2. Szezámagos túrós pogik répahasábokkal
3. Réteges panna cotta
4. Sajt, sonka, szőlő, dió
5. Ricottás málnás palacsinta
6. Gesztenyés mascarponeés narancsos golyók
7. Fehérsokis kókuszos puding
8. Krémsajtos szőlőgolyók dióba forgatva
9. Light mozzarellagolyók koktélpáradicsommal és abonettel
10. Narancsos kókuszos puding
11. Karfiolkeksz, körte

12. Kókuszos gyümölcsös túrós palacsinta
13. Tökös mákos puding
14. Banános golyók dióba forgatva
15. Hamlet, humuszkrém, sonka, sajt, paprika
16. Körtés mascarponés pohárkrém
17. Ricottás töltött alma diószórással, pudingöntettel
18. Tökös mákos muffin citromos joghurttal
19. Light sajt, abonett, virsli, paradicsom
20. Kekszes málnás mascarponés
21. Almás diós túrós palacsinta
22. Körtés ricottás palacsinta
23. Kekszes málnás mákos puding
24. Gyümölcsös golyók mogyoróba forgatva
25. Lenmagos túrós pogik almával
26. Narancsos kekszes mascarponés
27. Sajtos, tojásos szendvics
28. Hamlet, humuszos tonhalkrém paradicsom
29. Mandarinos pohárkrém
30. Körte, sajt, mandula
31. Kókuszos zabkeksz
32. Szőlős diós kekszes pohárkrém
33. Áfonyás panna cotta
34. Töltött sült körte

Vacsorák

1. Avokádós sajtos Sali
2. Grill sajtos Sali
3. Sajtos tojásos avokádós Sali
4. Virslis sonkás Sali
5. Tonhalas Sali
6. Caprese
7. Fenyőmagos cottage cheese-s Sali
8. Kefires kukoricás Sali
9. Párizsis sajtos tortillatekeres
10. Szezámagos sonkás túrókrém abonettel
11. Sült csirkés sült céklás fetás Sali pirítóssal
12. Grill sajtos Sali
13. Shaksuka
14. Mustáros tejszínes csirkesali

15. Tonhalas fetás olívás sali
16. Virslis/szalámis sajtos pizza
17. Székelykáposzta 2 abonettel
18. Uborkahasábok cottage cheese-zel és humuszkrémmel
19. Sajtos sonkás lecsó
20. Szezámagos cottage cheese-s sonkás krém kaliforniai paprikával, Hamlettel
21. Olívbogyós füstölt lazacos saláta
22. Sajtos lecsó kenyérral
23. Cottage cheese-el töltött gombafejek párolt spenóttal
24. Céklás narancsos saláta
25. Grill sajt aszalt paradicsomos salátával és pirítóssal
26. Lencsesaláta főtt tojással
27. Túrós karfiolsaláta
28. Tonhalas saláta
29. Chiamaggal dúsított paradicsomos pizza
30. BrokkolikréMLEVES reszelt sajttal
31. Vöröslencsés saláta
32. Spenótos ricottás tojásfehérje rántotta
33. Édesburgonyás fetás tonhalsaláta
34. Póréhagymás túróval töltött kaliforniai paprika