

Menü - 1500 kcal

Tudnivalók a diétáról:

- Energiaérték: 1500 kcal
- Protein tartalom: a napi energia-bevitel 20-25%-a, ami 75-93 grammnak felel meg
- Zsírtartalom: a napi energia-bevitel 30%-a, ami 50 grammnak felel meg

1. Hét

Tápérték az egyes napokra, valamint átlag tápérték hét napra (1. hét) lebontva.

| | 1. nap | 2. nap | 3. nap | 4. nap | 5. nap | 6. nap | 7. nap | Átlag / nap |
|----------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------------------|
| Energia | 1448 | 1486 | 1483 | 1481 | 1502 | 1562 | 1536 | 1500 kcal |
| Protein [g] | 72 | 78 | 74 | 82 | 72 | 70 | 77 | 75g |
| Szénhidrát [g] | 193 | 174 | 176 | 172 | 183 | 216 | 170 | 185g |
| Zsír [g] | 43 | 53 | 54 | 52 | 54 | 47 | 57 | 51g |



1. HÉT

1. NAP

| | |
|----------------|--|
| Reggeli | Zabkása tejjel és kajszibarackkal Hozzávalók: <ul style="list-style-type: none">• 1 pohár 2% zsírtartalmú tej• 5 evőkanál darált zabpehely• 3 szárított kajszibarack• 2 szem dió (10g)• egy csipet fahéj Elkészítés: <p>Keverjük el a zabpehelyt tejjel, és 3 percig főzzük. Adjuk hozzá a szeletekre vágott kajszibarackot és a felaprított diót, majd hintsük meg az egészet fahéjjal.</p> |
| Tízórai | Zöldborsókrém leves 250ml (hagyományos európai bögre-úrtartalom) Köretnek: 1 szelet pirított rozskenyér (35g) Elkészítés: Készítsünk zöldségragut (répa, zellergyökér, petrezselyemgyökér), és adjunk hozzá zöldborsót (ha nincs szezonja, használjunk fagyasztott borsót). Amikor megfőttek a zöldségek, turmixszoljuk össze, majd adjunk hozzá annyi evőkanál vajat, ahány adagosra a levest szánjuk, és keverjük el. Egy nagy kanálnyi sűrű natúr joghurttal, pirítóskockákkal, kaporral tálaljuk. |
| Ebéd | Spagetti húsos-zöldséges szósszal Hozzávalók: <ul style="list-style-type: none">• 70g teljes kiőrlésű nyers spagetti tészta• 120g nyers darált hús, pl. marha- és sertéshús keverék• ½ répa• 2 evőkanál zöldborsó• 1/3 adag konzerv paradicsom szeletelve• Fűszerezés: bazsalikom, oregánó, só Elkészítés: <p>Süssük ki a húst zsiradék hozzáadása nélkül, adjuk hozzá a vastagra reszelt répát és a zöldborsót. Öntsük le kevés vízzel, fedjük le az edényt, és hagyjuk párolódni néhány percig, amíg a zöldségek megpuhulnak. Adjuk hozzá a konzerv paradicsomot és a fűszereket, majd újabb 2-3 percig pároljuk. Al dente főtt spagettivel tálaljuk.</p> |
| Uzsonna | 1 nagy alma |
| Vacsora | Paradicsomkrémes szendvics Hozzávalók: <ul style="list-style-type: none">• 2 szelet graham kenyér (70g)• krém: 2 szelet közepesen zsíros túró (50g), 2 olajmentes szárított paradicsom, fűszerezés: pirospaprika• 1 csemege uborka Elkészítés: <p>Keverjük vagy turmixszoljuk össze a szendvicskrém hozzávalóit, adjuk hozzá a fűszert. Kenyérrel és csemege uborkával tálaljuk.</p> |

2. NAP

| | |
|----------------|---|
| Reggeli | Sonkás szendvics Hozzávalók: <ul style="list-style-type: none">• 3 szelet teljes kiőrlésű rizskenyér (100g)• 1 teáskanál vaj• 3 szelet baromfi sonka (60g),• Saláta• Uborkakarikák |
| Tízórai | Joghurt zabpehellyel és gyümölcsökkel Hozzávalók: <ul style="list-style-type: none">• 2 evőkanál zabpehely• egy adag joghurt (180g)• ½ csészényi apró szemű gyümölcs, pl. fekete áfonya• 1 evőkanál tökmag Elkészítés: <p>Turmixszoljuk össze a gyümölcsöket a joghurttal és a zabpehellyel, majd szórjuk rá a felaprított tökmagot.</p> |
| Ebéd | Cukkínivel sült lazac, köles körettel Hozzávalók: <ul style="list-style-type: none">• 100g nyers lazac• ½ cukkini (120g)• Fűszerezés: kapor, 3 szem jamaikai szegfűbors, 1 babérlevél• 3 evőkanálnyi nyers köles Elkészítés: <p>Mossuk meg és vágjuk fel a cukkinit vastag szeletekre. Öntsünk vizet egy serpenyőbe, helyezzük bele a cukkinit, adjuk hozzá a fűszereket, és körülbelül tíz percre pároljuk. A lazacot a cukkini tetejére helyezzük, adunk hozzá még egy kevés vizet, és alacsony hőfokon pároljuk további 15 percre, amíg a hal el nem készül. Díszítsük az ételt kaporral.</p> |
| Uzsonna | 3 mandarin |
| Vacsora | Piros paprikás omlett kenyérral Hozzávalók: <ul style="list-style-type: none">• 2 közepes méretű tojás• 2 evőkanál 2% zsírtartalmú tej• 1 teáskanál repceolaj• ½ kisméretű piros étkezési paprika• egy maréknyi aprított metélőhagyma• 2 szelet teljes kiőrlésű kenyér Elkészítés: <p>Tejjel verjük fel a tojást, és repceolajon süssünk belőle rántottát. Adjuk hozzá a felaprított paprikát, majd alaposan szórjuk meg a finomra vágott metélőhagymával. Kenyérrel tálaljuk.</p> |

3. NAP

| | |
|----------------|--|
| Reggeli | Köles pehely tejjel és vörös áfonyával Hozzávalók: <ul style="list-style-type: none">• 1 pohár 2% zsírtartalmú tej• 5 csapott evőkanálnyi köles pehely• 2 evőkanál szárított vörös áfonya• 1 evőkanál tökmag Elkészítés: <p>Főzzük meg tejben a köles pelyhet, a csomagolásán feltüntetett módon. Adjuk hozzá a vörös áfonyát és a tökmagot, majd alaposan keverjük össze vele.</p> |
| Tízórai | Túrós zöldségsaláta Hozzávalók: <ul style="list-style-type: none">• túró (nagy darabos) 120g• paprika csíkok• 2 evőkanál reszelt vörös vagy fehér retek• egy maréknyi saláta vagy rukkola Elkészítés: <p>Keverjük össze a túrót a zöldségekkel.</p> |
| Ebéd | Zöldséges chili Hozzávalók: <ul style="list-style-type: none">• néhány szelet hagyma• 1 gerezd fokhagyma• 1 evőkanál repceolaj• 1 paradicsom• ½ padlizsán• 2-3 csiperkegomba• 60g vörös bab, előre megfőzve• egy csipetnyi őrölt chili• ½ zacskó barnarizs Elkészítés: <p>Hámozzuk meg és vágjuk finomra a hagymát és a fokhagymát, és olajban süssük addig, amíg átlátszóvá nem válnak. Adjuk hozzájuk a felszeletelt paradicsomot, padlizsánt, gombát, és a vörös babot. Ezek után öntsünk rá egy kis vizet, és pároljuk az ételt körülbelül 20 percig. Ízesítsük chilivel, és főtt rizzsel tálaljuk.</p> |
| Uzsonna | 1 kivi, 2 evőkanál mogyoró |
| Vacsora | Csirkesaláta Hozzávalók: <ul style="list-style-type: none">• 70g nyers csirkemell• 3 evőkanál nyers kuskusz• Egy marék összetépett saláta, pl. római saláta• 1 paradicsom, 3 vörös retek, 1 evőkanál finomra vágott metélőhagyma• Vinaigrette mártás: 1 evőkanál olíva-, lenmag- vagy repceolaj, 1 teáskanál citromlé, 1 csapott teáskanál mustármártás, egy csipet só, ízlés szerint egy gerezd fokhagyma Elkészítés: <p>Kockázzuk fel a csirkemellet, és száraz serpenyőben süssük ki; ha szeretnénk, adhatunk hozzá kevés repceolajat. Tegyük a kuskuszt egy tálba, öntsük le forrásban lévő vízzel, és hagyjuk állni 5 percig. Ezután egy villával keverjük meg,</p> |

| | |
|--|---|
| | majd adjuk hozzá a feldarabolt zöldségeket és a sült csirkét. |
|--|---|

| | |
|--|---|
| | A vinaigrette mártás hozzávalóit alaposan keverjük el, például erőteljesen összerázhatjuk őket egy befőttesüvegben. Végül a mártást öntsük a salátára, és keverjük össze. |
|--|---|

4. NAP

| | |
|----------------|---|
| Reggeli | <p>Lágy tojás joghurtos-metélőhagymás dresszingsel</p> <p>Hozzávalók:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 tojás • Dresszing: 2 evőkanál natúr joghurt, 1 csemege uborka, 1-2 evőkanál aprított metélőhagyma • 1 vékonyan vajazott, közepes graham kifli (70g) <p>Elkészítés:</p> <p>Aprítsuk fel az uborkát és a metélőhagymát, keverjük bele a joghurtba, majd öntsük rá a félbevágott lágy tojásokra. Graham kiflivel tálaljuk.</p> |
| Tízórai | <p>Banános-bogyós gyümölcsös smoothie</p> <p>Hozzávalók:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 pohár 1,5%-2% zsírtartalmú tej • 1 kis banán • ½ csészényi bogyós gyümölcs (ha épp nincs szezonjuk, használhatunk fagyasztott gyümölcsöt) • 1 csapott teáskanálnyi szezám-mag <p>Elkészítés:</p> <p>Turmixszoljuk össze a gyümölcsöt a tejjel, és szórjuk meg szezám-maggal.</p> |
| Ebéd | <p>Lassú tűzön sült burgonya csirkével és zöldségekkel</p> <p>Hozzávalók:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 130g nyers csirkemell • Néhány szelet cukkini • Néhány szelet hagyma • 1 maréknyi aprított zöldbab (ha nincs szezonja, használhatunk fagyasztott zöldbabot) • ½ répa • 1 evőkanál repceolaj • 1 gerezd fokhagyma • 2 nagy burgonya • Petrezselyem • Fűszerezés: fekete bors, só <p>Elkészítés:</p> <p>Egy serpenyőben süssük ki repceolajon a felkockázott vagy csíkokra vágott csirkemellet és hagymát. Adjuk hozzá a fél karikákra vágott krumplit, valamint a felszeletelt répát és zöldbabot. Öntsük fel egy kis vízzel, és pároljuk puhára. Végül adjuk hozzá a fél karikákra vágott cukkinit és ízesítsük sóval-borssal, ízlés szerint kiegészítve a saját kedvenc fűszereinkkel. Díszítsük az elkészült ételt petrezselyemmel.</p> |
| Uzsonna | 1 nagy alma |
| Vacsora | <p>Tonhalsaláta</p> <p>Hozzávalók:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Félcsészényi teljes kiőrlésű főtt tészta, pl. kagylótészta (főzés előtti tömeg: 30g) • ½ konzervnyi tonhal levestül (60g) • 2 evőkanál konzerv kukorica • Maréknyi összetépett salátalevél, vagy friss tavaszi vegyes saláta • Néhány szem koktélpáradicsom, vagy ½ nagyméretű paradicsom |

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• Maréknyi csíra, pl. vörös retek csíra• Vinaigrette mártás: 1 evőkanál lenmagolaj, 1 teáskanál citromlé, ½ teáskanál mustármártás, egy csipet só és bors |
|--|--|

5. NAP

| | |
|----------------|---|
| Reggeli | <p>Graham kifli szendvics csirkekrémrel</p> <p>Hozzávalók:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 graham kifli (70g) • salátalevelek <p>Hozzávalók a csirkekrémhez:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 60g főtt csirkehús (mell vagy comb) • ½ paradicsom • 3 szelet hagyma • 1 teáskanál repceolaj • Fűszerek: feketebors, tárkony <p>Elkészítés:</p> <p>Turmixszoljuk össze a csirkekrém hozzávalóit, majd a kiflire kenve tálaljuk, saláta körettel.</p> |
| Tízórai | <p>Epres smoothie</p> <p>Hozzávalók:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 csészényi fagyasztott eper • 1 adag natúr joghurt (180g) • 1 közepes méretű banán (150g) • ½ teáskanál szezám-mag • 1 evőkanál darált zabpehely <p>Elkészítés:</p> <p>Olvasszuk ki az epret, és turmixszoljuk össze a joghurttal. Szórjuk meg zabpehellyel és szezám-maggal.</p> |
| Ebéd | <p>Grillezett halfilé spenótmártással, kölessel és savanyú káposztával tálalva</p> <p>Hozzávalók:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 130g süllő filé (tenyérszerű méretű) • 40g (4 evőkanál) nyers köles <p>Hozzávalók a spenótmártáshoz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100g fagyasztott spenót (1/4 zacskó) • Néhány szelet hagyma • 1 gerezd fokhagyma • 1 teáskanál repceolaj • 2 evőkanál 18%-os zsírtartalmú tejszín • citromlé, kakukkfű, só, bors <p>Hozzávalók a savanyú káposztához:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nagy maréknyi savanyú káposzta, ½ répa, 1 teáskanál repceolaj <p>Elkészítés:</p> <p>Egy serpenyőben a felvágott hagymát kevés olajon addig pirítjuk, amíg áttetsző nem lesz, majd hozzáadjuk az összenyomott fokhagymát. Végül öntsük rá a spenótot, és addig süssük, amíg el nem párolog belőle minden víz. Ezután adjuk hozzá a tejszínt, majd az egészet ízesítsük sóval, borssal és kakukkfűvel. A halat egy hőálló edényben helyezük a sütőbe, öntsük rá a kész spenótmártást, és süssük körülbelül 20 percig 180°C hőmérsékleten. A halat a kölessel és egy nagy adag savanyú káposztával tálaljuk.</p> |
| Uzsonna | 1 grépfrút |
| Vacsora | <p>Rizses-avokádós saláta babbal</p> <p>Hozzávalók:</p> |

- 40g (4 evőkanál) nyers barnarizs
- Szeletekre vágott zöld vagy sárga étkezési paprika
- 1 evőkanál citromlé
- ¼ avokádó
- 2 evőkanál előre megfőzött vagy konzerv vörösbab
- 2 evőkanál finomra vágott metélőhagyma
- 1 evőkanál növényi olaj, pl. lenmagolaj
- Fűszerezés: só, chili por, koriander

Elkészítés:

Főzzük meg a rizst. Öntsük le a bab levét, aprítsuk fel a metélőhagymát, szeleteljük fel a paprikát és az avokádót, majd keverjük össze valamennyi hozzávalót. Öntsük le az ételt citromlével és lenmagolajjal, majd ízesítsük a fűszerekkel.

6. NAP

| | |
|----------------|---|
| Reggeli | <p>Körtés-gyömbéres árpagyöngy napraforgómaggal</p> <p>Hozzávalók:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 40g nyers árpagyöngy • ½ körte vagy alma • 1 teáskanál frissen reszelt gyömbér • 1 teáskanál napraforgómag • fél teáskanál fahéj <p>Elkészítés: Öblítsük le az árpát, majd főzzük meg a felaprított gyümölcssel. Adjuk hozzá a gyömbért és a fahéjat, majd hintsük meg napraforgómaggal.</p> |
| Tízórai | <p>Nyers saláta cikóriával és mandarinnal</p> <p>Hozzávalók:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 kis cikória (150g) • 2 mandarin (100g) • 1 evőkanál tökmag • 1 evőkanál citromlé • 1 teáskanál lenmagolaj <p>Elkészítés: Mossuk meg a cikória leveleket, majd tépjük vagy vágjuk fel apró darabokra. Öntsük rájuk a citromlevet és az olajat. A megmosott, meghámozott mandaringerezdeket vágjuk félbe, és adjuk a cikóriához. Az egészet hintsük meg tökmaggal.</p> |
| Ebéd | <p>Zöldséges tészta</p> <p>Hozzávalók:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 csészényi teljes kiőrlésű főtt tészta • ½ csomag zöldségmix vagy más hasonló fagyasztott vegyes zöldség termék, amely 220-250 grammnak felel meg (hozzáadott zsírt nem tartalmazó zöldségmixet válasszunk) • 4 evőkanál főtt vagy konzerv csicseriborsó (helyettesíthető lencsével vagy babbal) • 1 evőkanál reszelt sajt <p>Elkészítés: Egy serpenyőben pároljuk meg a zöldségeket kis vízzel, olaj nélkül. Adjuk hozzá az előre megfőzött (vagy konzerv) csicseriborsót, és az al dente főtt tésztát. Szórjuk meg az elkészült ételt reszelt sajttal és petrezselyemmel.</p> |
| Uzsonna | 1 pohár répalé, 2 szelet puffasztott rizs |
| Vacsora | <p>Szendvics halas túrókrémmel</p> <p>Hozzávalók:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 szelet teljes kiőrlésű kenyér (70g) • 1 teáskanál vaj • 2 evőkanál morzsolt füstölt makrahal (megtisztított és kicsontozott)(60g) • 2 evőkanál közepesen zsíros túró (40 g) • 1 teáskanál natúr joghurt • Metélőhagyma • 1 kis csemege uborka <p>Elkészítés: Tisztítsuk meg, csontozzuk ki, majd morzsoljuk össze a makrahalat. Morzsoljuk</p> |

| | |
|--|---|
| | össze a túrót is, és keverjük el vagy turmixszoljuk össze a hallal. Adjuk hozzá a joghurtot, a felszeletelt uborkát és az aprított metélőhagymát. Vékonyan vajazott kenyérral tálaljuk. |
|--|---|

7. NAP

| | |
|----------------|--|
| Reggeli | Rántotta két tojásból, friss metélőhagymával meghintve 2 szelet teljes kiőrlésű kenyér (70g) kevés vajjal megkenve 1 paradicsom (külön fogyasztva, vagy hozzáadva a rántottához) |
| Tízórai | Szárnyas- és marharagu (300ml) zöldségdarabokkal, friss petrezselyemmel meghintve, tésztával (főzés előtti tömeg: 20g) körítve. |
| Ebéd | Párolt csirkecomb burgonyával és nyers salátával Hozzávalók: <ul style="list-style-type: none">• 1 kis csirkecomb• Fűszerezés: feketebors, rozmaring, egy csipet só• 2 nagy burgonya (200g), aprított kapor Hozzávalók a nyers répás-almás salátához: <ul style="list-style-type: none">• 1 kis répa• ½ alma• 1 teáskanál repce- vagy lenmagolaj• citromlé Elkészítés: Fűszerezzük be a csirkecombot, majd vagy süssük ki alufóliában, vagy pároljuk meg. Főzzük meg a burgonyát (lehetőleg héjastul), és ízesítsük kaporral. Reszeljük le a répát és az almát, majd hintsük meg citromlével és olajjal. |
| Uzsonna | 1 körte |
| Vacsora | Palacsinta teljes kiőrlésű lisztből, gyümölcssel és joghurttal - 2 kis palacsinta (kb. 20 cm átmérőjűek) Hozzávalók: <ul style="list-style-type: none">• palacsintatészta teljes kiőrlésű lisztből, 1 tojásból, kevés tejből és olajból• 1 kis banán• 4 evőkanál natúr görög joghurt Elkészítés: Süssük ki a palacsintákat vékonyan olajozott serpenyőben. Helyezzünk banánszeleteket a kész palacsintákra, majd öntsük le joghurttal. Banán helyett más gyümölcsöket is használhatunk, mint például körtét vagy sült almát. |