

Menü - 1800 kcal

Tudnivalók a diétáról:

- Energiaérték: 1800 kcal
- Protein tartalom: a napi energia-bevitel 20%-a, ami 81-90 grammnak felel meg
- Zsírtartalom: a napi energia-bevitel 30%-a, ami 60 grammnak felel meg
- Szénhidrát tartalom: a napi energia-bevitel 50%-a, amely kb. 225 grammnak felel meg

1. Hét

A diéta részletei a gyakorlatban - 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	1787	1799	1733	1788	1824	1899	1778	1801 kcal
Protein [g]	86	87	82	95	84	79	87	85g
Szénhidrát [g]	230	220	224	212	233	255	213	226g
Zsír [g]	58	64	56	62	62	63	64	61g



1. HÉT

1. NAP

Reggeli	Zabkása tejjel és kajsziabarackkal Hozzávalók: • 1 pohár 2% zsírtartalmú tej • 6 evőkanál darált zabpehely • 3 szárított kajsziabarack • 3 szem dió (15g) • egy csipet fahéj Elkészítés: Keverjük el a zabpelyhet tejjel, és 3 percig főzzük. Adjuk hozzá a szeletekre vágott kajsziabarackot és a felaprított diót, majd hintsük meg az egészet fahéjjal.
Tízórai	Zöldborsókrém leves 250ml (hagyományos európai bögre-űrtartalom) Elkészítés: Készítsünk zöldséragut (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. + Sajtos szendvics csírával: • 1 szelet vékonyan vajazott teljes kiőrlésű kenyér (35g) • 1 szelet sajt (15g) • egy maréknyi vörös retek csíra
Ebéd	Spagetti húsos-zöldséges szósszal Hozzávalók: • 80g teljes kiőrlésű nyers spagetti tészta • 150g nyers darált hús, pl. marha- és sertéshús keverék • ½ répa • 2 evőkanál zöldborsó • 1/3 adag konzerv paradicsom szeletelve • Fűszerezés: bazsalikom, oregánó, só Elkészítés: 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.
Uzsonna	1 nagy banán (180g)
Vacsora	Paradicsomkrémes szendvics Hozzávalók: • 2 szelet graham kenyér (70g) • krém: 2 szelet közepesen zsíros túró (50g), 2 olajmentes szárított paradicsom, fűszerezés: pirospaprika • 1 csemege uborka Elkészítés: Keverjük vagy turmixszoljuk össze a szendvicskrém hozzávalóit, adjuk hozzá a fűszert. Kenyérrel és csemege uborkával tálaljuk.

2. NAP

Reggeli	Sonkás szendvics Hozzávalók: • 3 szelet teljes kiőrlésű rizskenyér (100g) • 1 teáskanál vaj • 3 szelet baromfi sonka (60g), • Saláta • Uborkakarikák + 1 pohár 100%-os narancslé (250ml)
Tízórai	Joghurt zabpehellyel és gyümölcsökkel Hozzávalók: • 3 evőkanál zabpehely • egy adag joghurt (180g) • ½ csészényi apró szemű gyümölcs, pl. fekete áfonya • 1 evőkanál tökmag (15g) Elkészítés: Turmixszoljuk össze a gyümölcsöket a joghurttal és a zabpehellyel, majd szórjuk rá a felaprított tökmagot.
Ebéd	Cukkínivel sült lazac, köles körettel Hozzávalók: • 120g nyers lazac • ½ cukkini (120g) • Fűszerezés: kapor, 3 szem jamaikai szegfűbors, 1 babérlevél • 3 evőkanálnyi nyers köles Elkészítés: 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.
Uzsonna	3 mandarin, 3 szelet natúr puffasztott rizs
Vacsora	Piros paprikás omlett kenyérrel Hozzávalók: • 2 közepes méretű tojás • 2 evőkanál 2% zsírtartalmú tej • 1 teáskanál repceolaj • ½ kisméretű piros étkezési paprika • egy maroknyi aprított metélőhagyma • 2 szelet teljes kiőrlésű kenyér Elkészítés: 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.

3. NAP

Reggeli	Köles pehely tejjel és vörös áfonyával Hozzávalók: • 1 pohár 2% zsírtartalmú tej • 6 csapott evőkanálnyi köles pehely • 3 evőkanál szárított vörös áfonya • 1 evőkanál tökmag Elkészítés: Főzzük meg tejben a köles pelyhet, a csomagolásán feltüntetett módon. Adjuk hozzá a vörös áfonyát és a tökmagot, majd alaposan keverjük össze vele.
Tízórai	Túrós zöldségsaláta Hozzávalók: • túró (nagy darabos) 150g (egy doboz) • paprika csíkok • 2 evőkanál reszelt vörös vagy fehér retek • egy maréknyi saláta vagy rukkola • 1 szelet teljes kiőrlésű kenyér (35g) Elkészítés: Keverjük össze a túrót a zöldségekkel, kenyérrel tálaljuk.
Ebéd	Zöldséges chili Hozzávalók: • 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 • 60g barnarizs Elkészítés: 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 rizsszel tálaljuk.
Uzsonna	1 kivi, 2 evőkanál mogyoró
Vacsora	Csirkesaláta Hozzávalók: • 70g nyers csirkemell • 4 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: 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,

	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	Lágy tojás joghurtos-metélőhagymás dresszinggel Hozzávalók: • 2 tojás • Dresszing: 2 evőkanál natúr joghurt, 1 csemege uborka, 1-2 evőkanál aprított metélőhagyma • 1 nagy graham kifli (90g) vajjal (10g) Elkészítés: Aprítsuk fel az uborkát és a metélőhagymát, keverjük bele a joghurtba, majd öntsük rá a félbevágott lágy tojásokra. Graham kiflivel tálaljuk.
Tízórai	Banános-bogyós gyümölcsös smoothie Hozzávalók: • 1 pohár 1,5%-2% zsírtartalmú tej • 1 kis banán • ½ csészényi bogyós gyümölcs (ha épp nincs szezonjuk, használhatunk fagyasztott gyümölcsöt) • 1 csapott teáskanálnyi szezámmag Elkészítés: Turmixszoljuk össze a gyümölcsöt a tejjel, és szórjuk meg szezámmaggal.
Ebéd	Lassú tűzön sült burgonya csirkével és zöldségekkel Hozzávalók: • 130g nyers csirkemell • Néhány szelet cukkini • Néhány szelet hagyma • 1 maroknyi aprított zöldbab (ha nincs szezonja, használhatunk fagyasztott zöldbabot) • ½ répa • 1 evőkanál repceolaj • 1 gerezd fokhagyma • 2 nagy burgonya • Petrezselyem • Fűszerezés: feketebors, só Elkészítés: 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.
Uzsonna	Nyers saláta 1 répából, 1 közepes méretű almából és 1 teáskanál lenmagolajból, 3 szelet puffasztott rizzsel tálalva
Vacsora	Tonhalsaláta Hozzávalók: • Félcsészényi teljes kiőrlésű főtt tészta, pl. kagylótészta (főzés előtti tömeg: 30g) • ½ konzervnyi tonhal levestül (60g) • 2 evőkanál konzerv kukorica • Maroknyi összetépett salátalevél, vagy friss tavaszi vegyes saláta • Néhány szem koktélpáradicsom, vagy ½ nagyméretű paradicsom

	• Maroknyi csíra, pl. vörös retek csíra • Vinaigrette mártás: 1 evőkanál lenmagolaj, 1 teáskanál citromlé, ½ teáskanál mustármártás, egy csipet só és bors
--	--

5. NAP

Reggeli	Graham kifli szendvics csirkekrém Hozzávalók: • 1 nagy graham kifli (90g) • salátalevelek Hozzávalók a csirkekrémhez: • 60g főtt csirkehús (mell vagy comb) • ½ paradicsom • 3 szelet hagyma • 1 teáskanál repceolaj • Fűszerek: feketebors, tárkony Elkészítés: Turmixszoljuk össze a csirkekrém hozzávalóit, majd a kiflire kenve tálaljuk, saláta körettel.
Tízórai	Epres smoothie Hozzávalók: • 1 csészényi fagyasztott eper • 1 adag natúr joghurt (180g) • 1 közepes méretű banán (150g) • ½ teáskanál szezámag • 3 evőkanál darált zabpehely Elkészítés: Olvassuk ki az epret, és turmixszoljuk össze a joghurttal. Szórjuk meg zabpehellyel és szezámaggal.
Ebéd	Grillezett halfilé spenótmártással, kölessel és savanyú káposztával tálalva Hozzávalók: • 130g süllő filé (tenyérynnyi méretű) • 40g (4 evőkanál) nyers köles Hozzávalók a spenótmártáshoz: • 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 Hozzávalók a savanyú káposztához: • Nagy maroknyi savanyú káposzta, ½ répa, 1 teáskanál repceolaj Elkészítés: 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 helyezzük 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.
Uzsonna	1 grépfrút
Vacsora	Rizses-avokádós saláta babbal Hozzávalók: • 50g (fél csomag) 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	Körtés-gyömbéres árpagyöngy napraforgómaggal Hozzávalók: • 60g nyers árpagyöngy • ½ körte vagy alma • 1 teáskanál frissen reszelt gyömbér • 2 teáskanál napraforgómag • ½ teáskanál fahéj • 3 evőkanál kókusztej Elkészítés: Öblítsük le az árpát, majd főzzük meg a felaprított gyümölccsel. Adjuk hozzá a gyömbért és a fahéjat, majd öntsük le az ételt kókusztejjel és hintsük meg napraforgómaggal.
Tízórai	Nyers saláta cikóriával és mandarinnal Hozzávalók: • 1 kis cikória (150g) • 2 mandarin (100g) • 1 evőkanál tökmag • 1 evőkanál citromlé • 1 teáskanál lenmagolaj • 2 szelet puffasztott rizs 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, majd puffasztott rizzsel tálaljuk.
Ebéd	Zöldséges tészta Hozzávalók: • 1 csészényi teljes kiőrlésű főtt tészta • 1/2 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 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.
Uzsonna	1 pohár répalé fél teáskanálnyi olajjal elkeverve 2 szelet natúr puffasztott rizs
Vacsora	Szendvics halas túrókrémmel Hozzávalók: • 2 szelet teljes kiőrlésű kenyér (70g) • 1 teáskanál vaj • 3 evőkanál morzsolt füstölt makrahal (megtisztított és kicsontozott)(90g) • 50g közepesen zsíros túró • 1 teáskanál natúr joghurt • Metélőhagyma

	• 1 kis csemege uborka Elkészítés: Tisztítsuk meg, csontozzuk ki, majd morzsoljuk össze a makrahalat. Morzsoljuk 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 kenyérrel tálaljuk.
--	--

7. NAP

Reggeli	Rántotta két tojásból, friss metélőhagymával meghintve 3 szelet teljes kiőrlésű kenyér (100g) kevés vajjal megkenve 1 paradicsom (külön fogyasztva, vagy hozzáadva a rántottához)
Tízórai	Szárnycs- és marharagu (300ml) zöldségdarabokkal, friss petrezselyemmel meghintve, tésztával (főzés előtti tömeg: 30g) körítve.
Ebéd	Párolt csirkecomb burgonyával és nyers salátával Hozzávalók: • 1 közepes méretű csirkecomb • Fűszerezés: feketebors, rozmaring, egy csipet só • 3 nagy burgonya (200g), aprított kapor Hozzávalók a nyers répás-almás salátához: • 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, 2 evőkanálnyi sózatlan földimogyoró
Vacsora	Palacsinta teljes kiőrlésű lisztből, gyümölcscsel és joghurttal - 2 kis palacsinta (kb. 20 cm átmérőjűek) Hozzávalók: • 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.