

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

2. Hét

Tápérték az egyes napokra, valamint átlag tápérték hét napra (2. hét) lebontva.

	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap	6. nap	7. nap	Átlag
Energia	1491	1500	1435	1531	1550	1479	1517	1500 kcal
Protein [g]	81	79	82	83	76	70	89	80g
Szénhidrát [g]	174	160	171	187	218	185	183	183g
Zsír [g]	52	61	47	50	42	51	47	50g



2. HÉT

1. NAP

Reggeli	Zabkása tejjel, gyümölcsökkel és dióval Hozzávalók: • 2 csapott evőkanál zabpehely • 2 csapott evőkanál rozspehely • 1 kis alma • 1 teáskanál szárított vörösfonya • 2 szem dió (10g) • egy csipet fahéj • 1 csésze 1,5-2% zsírtartalmú tej Elkészítés: A pelyheket 2-3 percig főzzük tejben. Forgassuk bele a reszelt vagy aprított almát, a szárított gyümölcsöket és a feldarabolt diót.
Tízórai	Zöldségradacskák sajtmártással Hozzávalók: • tetszés szerinti zöldségek, pl. répa, zellergyökér, karalábé, cukkini, friss uborka • dressing: 3 nagy evőkanál krémsajt (60g) • fűszerezés: kapor, petrezselyem, menta Elkészítés: Vágjuk fel a nyers (vagy 2-3 percig főzött) zöldségeket rudakra. Keverjünk a krémsajtba tetszés szerinti fűszereket. A zöldségradacskákat a dressingbe mártogatva fogyasszuk.
Ebéd	Kínai csirke Hozzávalók: • 120g nyers csirkemellfilé • 40g barnarizs • 1/3 zacskó fagyasztott kínai zöldségkeverék (150g) • 1/3 adag konzerv szeletelt paradicsom (kb. 150g) vagy 1 friss paradicsom • 2 teáskanál olíva- vagy repceolaj • ízlés szerinti fűszerezés (pl. kínai) Elkészítés: Dörzsöljük be a csirkemellet a kedvenc fűszereinkkel, és süssük ki olíva- vagy repceolajon. Adjuk hozzá a kínai zöldségkeveréket és a paradicsomot, és addig kevergessük, amíg megpuhul a zöldség. Végül keverjük bele az előfőzött rizst, és további 2-3 percig pároljuk.
Uzsonna	3 szárított kajsziabarack, 2 evőkanál tökmag
Vacsora	Tojáskrémek kifli Hozzávalók: • 1 közepes méretű graham kifli (70g) Hozzávalók a krémhez: • 2 közepes méretű tojás • 1 evőkanál finomra reszelt sajt, pl. gouda • ½ csemege uborka • 1 evőkanál natúr joghurt • ½ teáskanál mustármártás • fűszerezés: feketebors, édes pirospaprika Főzzük meg a tojásokat, és törjük össze villával. Szeleteljük vékonyra vagy reszeljük le az uborkát. Keverjük össze a hozzávalókat.

2. NAP

Reggeli	Sajtos-sonkás szendvics zöldségekkel Hozzávalók: • 3 szelet graham kenyér • 2 csapott teáskanál vaj • 2 szelet sonka, pl. sertéssült • 1 vékony szelet sajt • salátalevelek • friss uborkaszeletek • 1 maréknyi csíra, pl. vörös retek csíra
Tízórai	Áfonyás joghurt Hozzávalók: • 1 adag natúr joghurt (180g) • 1 kis maréknyi vörös áfonya (30g)
Ebéd	Párolt lazac burgonyával és zöldbabbal Hozzávalók: • 120g nyers lazac • 2-3 burgonya (200g) • 2 maréknyi zöldbab (ha nincs szezonja, használjunk fagyasztott zöldbabot) • egy darabka répa • fűszerezés: kapor, citromlé, egy csipet só • ½ teáskanál repce- vagy olívaolaj Elkészítés: Helyezzük a halat párolóedénybe a vastag szeletekre vágott burgonyával és a zöldbabbal. Hintsük meg a halat sóval és citromlével. Fűszerezzük be a burgonyát, pl. csípős chilivel és rozmaringgal. Tegyük az elkészült ételt egy tányérra, a babra öntsünk egy kevés olajat, a halat pedig alaposan szórjuk meg kaporral.
Uzsonna	1 kis grépfrút
Vacsora	Hagymás rántotta kenyérrel Hozzávalók: • 2 közepes méretű tojás • néhány szelet hagyma • 1 csapott teáskanál olvasztott vaj • apróra vágott metélőhagyma • 1 szelet graham kenyér • ½ piros étkezési paprika Elkészítés: Süssük ki a tojást és a hagymát egy kis vajon. Hintsük meg metélőhagymával, és tálaljuk kenyérrel és paprika csíkokkal.

3. NAP

Reggeli	Zabpehely joghurttal és gyümölcsökkel Hozzávalók: • 5 csapott evőkanál zabpehely • 1 evőkanál napraforgómag • 1 nagy marék málna vagy eper (ha nincs szezonjuk, használjunk fagyasztott gyümölcsöket) • 1 adag natúr joghurt (180g) Elkészítés: Tegyük a zabpelyhet egy tálba, öntsünk rá egy kis forró vizet, és hagyjuk állni 5 percig. Adjuk hozzá a gyümölcsöt és a joghurtot, és szórjunk rá napraforgómagot.
Tízórai	Túró paradicsommal Hozzávalók: • 1 adag túró (150g) • 1 paradicsom • néhány friss bazsalikomlevél • ízlés szerint 1 gerezd fokhagyma • egy csipet só és bors Elkészítés: Adjuk hozzá a darabokra vágott paradicsomot és a felaprított bazsalikomot a túróhoz, fűszerezzük be, és ha szeretnénk, keverjük bele egy gerezd összenyomott fokhagymát.
Ebéd	Vörösbabos-spenótos rizs Hozzávalók: • ½ zacskó barnarizs • 1 kis szár zeller • 3-4 evőkanál összevágott spenót • 4 evőkanál előfőzött vagy konzerv vörös bab • 1 gerezd fokhagyma • 1 evőkanál repceolaj • egy csipet só és tetszés szerinti fűszerek, pl. feketebors, csípős pirospaprika, koriander Elkészítés: Szeleteljük fel a zellert, és süssük ki kevés olajon (úgy, hogy ropogós maradjon). Öntsük hozzá a spenótot, és addig pároljuk, amíg ki nem olvad. Adjuk hozzá egy gerezd összenyomott fokhagymát és egy csipet sót, és süssük, amíg a víz el nem párolog. Adjuk hozzá a babot és a fűszereket. Öntsük a főtt rizst egy tálba, és kanalazzuk rá a spenótot és a babot.
Uzsonna	1 nagy alma
Vacsora	Csirkesaláta Hozzávalók: • kb. 80g nyers csirkemell • 1 maréknyi összetépett salátalevél vagy tavaszi mix • 1 kis paradicsom vagy néhány szem koktélpáradicsom • 1/3 friss uborka • néhány szelet vöröshagyma • 2 evőkanál konzerv kukorica • 1 teáskanál repceolaj

	• fűszerezés: só, bors, csípőspaprika, curry • 2 szelet puffasztott rizs Elkészítés: Kockázzuk fel a csirkemellet, és süssük ki zsír nélkül (vagy 1 evőkanál repceolajon), majd adjuk hozzá a felaprított zöldségeket. Puffasztott rizzsel vagy 1 szelet pirított graham kenyérrel tálaljuk.
--	--

4. NAP

Reggeli	Lágy tojás kiflivel, csemege uborkával és csírával Hozzávalók: • 2 lágy tojás • 1 graham kifli • 1 teáskanál vaj • csemege uborka szeletek • 1 nagy maréknyi csíra, pl. vörös retek csíra
Tízórai	Zöld smoothie Hozzávalók: • 1 nem egész csészényi kefir vagy natúr joghurt • 1 kivi • ½ banán • 1 maréknyi saláta- vagy spenótlevel Elkészítés: Alaposan mossuk meg a salátaleveleket, és alaposan turmixszoljuk össze a hozzávalókat.
Ebéd	Rántott csirke zabpehelyben, zöldségsalátával Hozzávalók: Hozzávalók egy tál zöldségsalátához (kb. 300g): • répa, petrezselyemgyökér, 1 közepes burgonya, 1 szelet alma, 1-2 evőkanál frissen főzött vagy konzerv zöldborsó, 1 darabka zellergyökér, 1 kis csemege uborka • dresszing: 1 nagy evőkanál natúr joghurt, ½ teáskanál mustármártás, fűszerek: feketebors, egy csipet só Hozzávalók a rántott csirkéhez: • ½ csirkemell • panír: 1 tojás, kevés darált zabpehely • repceolaj a sütéshez Elkészítés: Főzzük meg a hámozatlan zöldségeket. Amikor megfőttek, hántsuk le a héjukat, és szeleteljük fel őket. Keverjük össze a joghurtot a mustárszósszal és a fűszerekkel, és öntsük a salátára. Finoman klopfoljuk ki a csirkemellet, panírozzuk be a tojással és a zabpehellyel, majd rántsuk ki forró repceolajban. A zöldségsalátával tálaljuk.
Uzsonna	3 aszalt szilva, 2 evőkanál mandula
Vacsora	Vajas szendvics túróval és zöldségekkel Hozzávalók: • 2 szelet teljes kiőrlésű kenyér • 1 teáskanál vaj • 2 szelet közepesen zsíros túró (60g) • salátalevelek • piros étkezési paprika vagy paradicsom csíkok

5. NAP

Reggeli	Csicseriborsókrémes szendvics pirospaprika körettel Hozzávalók: • 2 szelet teljes kiőrlésű kenyér • piros étkezési paprika csíkok Hozzávalók a krémhez: • 4 evőkanál csicseriborsó • 1 csapott teáskanál szezámmag • 1 kis gerezd fokhagyma • 1 teáskanál olívaolaj • 1 teáskanál citromlé Elkészítés: Főzzük meg a csicseriborsót. A szezámmagot mozsárban zúzzuk krémesre. Keverjük össze simára a csicseriborsót és a szezámmagot, majd adjunk hozzá olíva-, repce- vagy lenmagolajat, és ízesítsük fokhagymával, citromlével és egy csipetnyi sóval.
Tízórai	Kajszibarackos joghurt puffasztott rizsszelettel Hozzávalók: • 1 kis adag natúr joghurt (180 ml) • 3-4 szárított kajszibarack • 2 szelet puffasztott rizs Elkészítés: Turmixszoljuk össze a joghurtot és a kajszibarackot. Ha hígabb állagot szeretnénk, adjunk hozzá tejet. Puffasztott rizsszel tálaljuk.
Ebéd	Görögös halfilé zöldségekkel Hozzávalók: • 130g tőkehalfilé (tenyérféle méretű) • 1 csészényi vastagra reszelt zöldség (répa, petrezselyemgyökér, zellergyökér) • ½ kis hagyma • 1 evőkanál paradicsompüré • 1 evőkanál olaj • 3 nagy evőkanál nyers árpagyöngy Elkészítés: Süssük ki a halat alufóliában, vagy pároljuk meg. A zöldségeket addig pároljuk, amíg már csak kicsit roppanósak, majd adjuk hozzá a paradicsompürét, és kevergessük. A sült halat helyezzük tányérra, fedjük be a párolt zöldségekkel, és tálaljuk főtt árpagyönggyel.
Uzsonna	1 nagy narancs, 2 evőkanál szózatlan mogoró
Vacsora	Párolt zöldségek kefirrel Hozzávalók: • ½ zacskó fagyasztott zöldségmix burgonyával, pl. olasz zöldségkeverék (hozzáadott zsírt nem tartalmazó keveréket válasszunk) • 1 teáskanál repceolaj • 1 csésze natúr kefir Elkészítés: A zöldségeket lefedve, zsír nélkül pároljuk, szükség szerint öntsünk hozzá vizet. Tetszés szerint ízesítsük, pl. provance-i fűszerkeverékkel. Az elkészült zöldségeket locsoljuk meg olajjal és szórjuk meg zöldekkel, pl. petrezselyemmel vagy kaporral. Egy pohár ivókefirrel tálaljuk.

6. NAP

Reggeli	Almás-fahéjas rizs Hozzávalók: • 4 evőkanál nyers rizs • 1 nem teljes pohár 1,5-2% zsírtartalmú tej • 1 kis alma • 2 teáskanál mazsola • egy csipet fahéj Elkészítés: A rizst főzzük meg tejben. Egy tálba felváltva rétegezzük egymásra a rizst, majd az almát és mazsolát. Gazdagon szórjuk meg fahéjjal.
Tízórai	Natúr joghurt keserű zsázsa csírával Hozzávalók: • 1 adag natúr joghurt (180g) • egy maroknyi keserű zsázsa csíra vagy más csíra • 2 szelet puffasztott rizs Elkészítés: Keverjük a joghurtba a keserű zsázsa csírákat, majd ízesítsük egy csipet sóval és borssal. Puffasztott rizzsel tálaljuk.
Ebéd	Tükörtojás burgonyával és uborkasalátával Hozzávalók: • 2 tojás • 1 evőkanál repceolaj • 2-3 burgonya (250g) • 1 friss uborka • 2-3 evőkanál natúr kefir • fűszerezés: egy csipet só, bors, kapor Elkészítés: Óvatosan üssük bele a tojást a forró repceolajos serpenyőbe. Fedjük le, és alacsony hőmérsékleten addig süssük, amíg a fehérje megszilárdul, de a sárgája folyékony állagú marad. Főtt burgonyával és kefires uborkasalátával tálaljuk.
Uzsonna	Saláta répával és narancssal Hozzávalók: • 1 kis répa • ½ nagyméretű narancs • kevés olaj a salátához (1/2 teáskanál) • 1-2 evőkanál natúr joghurt Elkészítés: Reszeljük le a répát, és forgassuk össze az apróra vágott narancssal. Locsoljunk rá olajat, adjunk hozzá joghurtot, és keverjük össze az egészet.
Vacsora	Füstölt makrahal saláta Hozzávalók: • ½ közepes méretű füstölt makrahal (kb. 80g) • ½ csészényi teljes kiőrlésű főtt tészta (pl. kagyló- vagy masnitészta) • egy maréknyi összetépett salátalevél vagy tavaszi mix • 2 evőkanál konzerv kukorica • 1 csemege uborka • néhány szem koktélpáparadicsom • 1 teáskanál mustármártás Elkészítés:

	Csontozzuk ki a halat, morzsoljuk le, és keverjük össze a mustármártással. Vágjuk szeletekre az uborkát és a paradicsomokat, majd forgassuk bele a halat.
--	--

7. NAP

Reggeli	Sonkás szendvics Hozzávalók: • 3 szelet teljes kiőrlésű kenyér • 1 teáskanál vaj • 3 szelet pulykasonka • uborka- vagy paradicsom szeletek • kevés metélőhagyma
Tízórai	Smoothie korai zöldségekből Hozzávalók: • 2/3 pohár natúr joghurt • néhány szem vörös retek • 2 evőkanál aprított kapor • 2 evőkanál aprított petrezselyem • 1 kerti uborka vagy 1/3 kígyóuborka • fűszerezés: egy csipet só, frissen őrölt feketebors Elkészítés: Vágjuk apróra vagy reszeljük le az uborkát és a retket, keverjük össze a joghurttal és a zöldekkel, majd ízesítsük a fűszerekkel. Egy vékonyan vajazott (5g) kis graham kiflivel (50g) tálaljuk.
Ebéd	Baromfi és sertés húsgolyók paradicsomszószban, hajdinával és nyers lilakáposzta salátával Hozzávalók: • 3 nagy evőkanál nyers hajdina • 1 teáskanál paradicsompüré Hozzávalók a húshoz: • Vagdalt sertés- és baromfihús (fele-fele arányban) (130g) • 1 tejbe vagy vízbe áztatott kifli • 1 tojás • fűszerezés: feketebors, kakukkfű, borsfű, só Hozzávalók a nyers lilakáposzta salátához: • 1 nagy maréknyi csíkokra vágott lilakáposzta • 1 szelet savanyú alma • 1 hagyma • 1 teáskanál olaj • fűszerezés: citromlé, só, tetszés szerint köménymag Elkészítés: Adjunk egy vékony szelet áztatott kiflit a vagdalt húshoz, üssünk bele egy tojást, keverjük bele a fűszereket, gyúrjuk simára, majd formázzunk belőle puha golyókat. Forraljunk fel egy kevés vizet babérlevéllel és néhány szem szegfűborssal. Dobjuk bele a húsgolyókat a forrásban lévő vízbe, majd vegyük ki őket, ha megfőttek. A húshoz való mártáshoz keverjük össze paradicsompürét és egy teáskanál kukoricalisztet. Főzzük addig, amíg a víz elpárolog belőle, és a szósz besűrűsödik. Adhatunk hozzá kefirrt vagy tejet is. Főtt hajdinával és csíkokra vágott lilakáposztából, reszelt almából és olajból készített nyers salátával tálaljuk.
Uzsonna	3 mandarin
Vacsora	Túrógombóc almamártással Hozzávalók: • 4 evőkanál közepesen zsíros túró (80-100g)

	• 4 púpozott evőkanál búzaliszt (50g) • 1 kis tojás Hozzávalók az almamártáshoz: • 1 kis alma (kb. 100 g) • egy csipet fahéj Elkészítés: Passzírozzuk vagy turmixszoljuk össze a túrót, és liszttel és tojással keverve gyúrjuk simára. Készítsünk belőle kis gombócokat, és főzzük ki őket enyhén sós vízben. A mártáshoz szeleteljük fel az almát, süssük ki egy serpenyőben, majd adjunk hozzá egy csipet fahéjat. A főtt gombócokat a mártással együtt tálaljuk.
--	--