

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

2. Hét

A diéta részletei a gyakorlatban - 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 [kcal]	1778	1797	1861	1860	1854	1783	1843	1825 kcal
Protein [g]	93	85	92	93	84	80	92	88g
Szénhidrát [g]	214	208	253	214	271	225	233	231g
Zsír [g]	61	69	54	70	48	63	61	60g



2. HÉT

1. NAP

Reggeli	Zabkása tejjel, gyümölcsökkel és dióval Hozzávalók: • 3 csapott evőkanál zabpehely • 3 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 • dresszing: 4 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 dresszingbe mártogatva fogyasszuk.
Ebéd	Kínai csirke Hozzávalók: • 130g nyers csirkemellfilé • ½ csomag 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	4 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
Lunch	Áfonyás joghurt Hozzávalók: • 1 adag natúr joghurt (180g) • 1 kis maréknyi vörös áfonya (30g) • 1 evőkanál aprított dió + 2 mandarin (100g)
Ebéd	Párolt lazac burgonyával és zöldbabbal Hozzávalók: • 130g nyers lazac • 3 közepes méretű burgonya (250g) • 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 közepes grépfrút (280g)
Vacsora	Hagymás rántotta kenyérrel Hozzávalók: • 2 közepes méretű tojás • néhány szelet hagyma • 1 csapott teáskanál olvasztott vaj • apróra vágott metélőhagyma • 2 szelet graham kenyér (70g) • 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: • 6 csapott evőkanál zabpehely • 2 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 • 2 szelet teljes kiőrlésű kenyér (70g) Elkészítés: Adjuk hozzá a darabokra vágott paradicsomot és a felaprított bazsalikomot a túróhoz, fűszerezzük be, és ha szeretnénk, keverjük bele egy gerezd összenyomott fokhagymát. Kenyérrel tálaljuk.
Ebéd	Vörösbabos-spenótos rizs Hozzávalók: • 60g 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 (200g), 1 pohár grépfrútlé
Vacsora	Csirkesaláta Hozzávalók: • kb. 80g nyers csirkemell • 1 maréknyi összetépett salátalevél vagy tavaszi mix • 1 kis paradicsom vagy néhány szem koktélpaprika • 1/3 friss uborka • néhány szelet vöröshagyma • 2 evőkanál konzerv kukorica

	• 1 teáskanál repceolaj • fűszerezés: só, bors, csípőspaprika, curry • 3 szelet puffasztott rizs (30g) 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 • 1 kis banán (120g) • 1 maréknyi saláta- vagy spenótlevél 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: • 130g csirkemell • panír: 1 tojás, kevés darált zabpehely • repceolaj a sütéshez (3 teáskanál) 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 • 2 teáskanál vaj (10g) • 2 szelet közepesen zsíros túró (60g) • salátalevelek • piros étkezési paprika vagy paradicsom csíkok

5. NAP

Reggeli	Csicseriborsókrémes szendvics pirospaprika körettel Hozzávalók: • 3 szelet teljes kiőrlésű kenyér (100g) • piros étkezési paprika csíkok Hozzávalók a krémhez: • 80g csicseriborsó • 1 csapott teáskanál szezám-mag • 1 kis gerezd fokhagyma • 1 teáskanál olívaolaj • 1 teáskanál citromlé Elkészítés: Főzzük meg a csicseriborsót. A szezám-magot mozsárban zúzzuk krémesre. Keverjük össze simára a csicseriborsót és a szezám-magot, 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) • 5 szárított kajszibarack • 3 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 (tenyérszerű méretű) • 1 csészényi vastag, reszelt zöldség (répa, petrezselyemgyökér, zeller-gyökér) • ½ kis hagyma • 1 evőkanál paradicsompüré • 1 evőkanál olaj • 50g 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 sózatlan 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. provence-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: • 50g nyers rizs • 1 nem teljes pohár 1,5-2% zsírtartalmú tej • 1 kis alma • 3 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 • 1 kis graham kifli (50g) Elkészítés: Keverjük a joghurtba a keserű zsázsa csírát, majd ízesítsük egy csipet sóval és borssal. Graham kiflivel 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 • 1 evőkanál lenmagolaj • 2 szelet puffasztott rizs (20g) Elkészítés: Reszeljük le a répát, és forgassuk össze az apróra vágott narancssal. Locsoljunk rá olajat, és puffasztott rizzsel tálaljuk.
Vacsora	Füstölt makrahal saláta Hozzávalók: • ½ nagyméretű füstölt makrahal (kb. 100g) • 40g teljes kiőrlésű főtt tészta (pl. kagyló- vagy masnitészta) • egy maroknyi összetépett salátalevél vagy tavaszi mix • 2 evőkanál konzerv kukorica • 1 csemege uborka • néhány szem koktélpáradicsom • 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 + 1 pohár 100% narancslé (250ml)
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) közepes méretű graham kiflivel (70g) tálaljuk.
Ebéd	Baromfi és sertés húsgolyók paradicsomszószban, hajdinával és nyers lilakáposzta salátával Hozzávalók: • 50g nyers hajdina • 1 teáskanál paradicsompüré Hozzávalók a húshoz: • Vagdalt sertés- és baromfihús (fele-fele arányban) (140g) • 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 keverjünk össze paradicsompürét és egy teáskanál kukoricalisztet. Főzzük addig, amíg a víz elpárolog belőle, és a szósz besűrűsödik. Adhatunk hozzá kefirt 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.
--	--