

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

3. Hét

Tápérték az egyes napokra, valamint átlag tápérték hét napra (3. hét) lebontva.

	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap	6. nap	7. nap	Átlag
Energia	1403	1474	1416	1499	1518	1593	1500	1487 kcal
Protein [g]	66	81	85	82	79	72	94	80g
Szénhidrát [g]	176	173	173	162	181	214	167	178g
Zsír [g]	48	51	43	58	53	50	51	50g



3. HÉT

1. NAP

Reggeli	Zabkása eperrel Hozzávalók: <ul style="list-style-type: none">• 50g darált zabpehely• ½ csészényi eper• 1 pohár 1,5-2% zsírtartalmú tej• 1 evőkanál tökmag Elkészítés: <p>A zabpelyhet 2-3 percig főzzük a tejben, majd belekeverjük a felvágott gyümölcsöt és a feldarabolt tökmagot.</p>
Tízórai	Nyers répás-almás saláta, puffasztott rizszel tálalva Hozzávalók: <ul style="list-style-type: none">• 1 répa• ½ alma, vagy 1 kis méretű alma• 1 teáskanál szezám-mag• 1 teáskanál citromlé• 1 teáskanál lenmagolaj• 2 szelet puffasztott rizs Elkészítés: <p>Meghámozzuk és lereszeljük a répát és az almát, meglocsoljuk citromlével és meghintjük szezám-maggal, majd összekeverjük, és puffasztott rizszel tálaljuk.</p>
Ebéd	Párolt fűszeres pulykamell Hozzávalók: <ul style="list-style-type: none">• 130g nyers pulykamell• 1 evőkanál citromlé• Fűszerek: rozmaring, tárkony, kakukkfű, oregánó• 1 teáskanál olíva- vagy repceolaj• 3 közepes méretű burgonya (200g)• 1 nagy cékla Elkészítés: <p>Készítsünk pácot az olajból, citromléből és a fűszerekből, majd dörzsöljük be vele a pulykamellet. A pácolt húst pároljuk meg a vastagra vágott krumpli- és céklaszemekkel együtt.</p>
Uzsonna	3 szárított kajszi-barack, egy marok vörös retek
Vacsora	Avokádós pirítós Hozzávalók: <ul style="list-style-type: none">• 2 szelet graham kenyér• 1 paradicsom• 1 teáskanál olíva- vagy repceolaj• ½ avokádó• ½ kis vöröshagyma• bazsalikom levelek Elkészítés: <p>Tisztára mossuk, majd meghámozzuk, és apróra vágjuk a paradicsomot. A hagymát a lehető legfinomabbra aprítjuk, a bazsalikom leveleket pedig összetépjük. A paradicsomot összekeverjük a hagymával és a bazsalikommal, majd hozzáadunk olajat és feketeborsot. A kenyérszeleteket megpirítjuk, majd elosztjuk rajtuk a zöldségeket, végül rájuk helyezük az avokádó szeleteket.</p>

2. NAP

Reggeli	Színes szendvicsek Hozzávalók: <ul style="list-style-type: none">• 2 szelet teljes kiőrlésű kenyér• 1 csapott teáskanál vaj• 2 szelet baromfi sonka• 1 szelet sajt, pl. gouda• salátalevelek• ½ kis piros étkezési paprika
Tízórai	Csokoládés-körtés joghurt Hozzávalók: <ul style="list-style-type: none">• 1 evőkanál zabpehely• 1 körte• egy adag natúr joghurt (180g)• 1 szelet étcsokoládé Elkészítés: <p>A joghurtot összekeverjük a kockákra vágott körtével és az apróra tört csokoládéval, majd meghintjük zabpehellyel.</p>
Ebéd	Sült tőkehal hajdinával és nyers cikória salátával Hozzávalók: <ul style="list-style-type: none">• kb. 130g tőkehalfilé (tenyérnyi méretű)• 3 nagy evőkanál pirítatlan hajdina Hozzávalók a nyers salátához: <ul style="list-style-type: none">• ½ cikória• ½ nagyméretű répa• 1 evőkanál reszelt savanyú alma• egy csipetnyi só és bors• 1 teáskanál olíva- vagy repceolaj• 1 teáskanál citromlé Elkészítés: <p>Sózzuk be a halat, és szórjuk meg citromlével és kaporral, majd süssük ki kiolajozott alufóliában. A salátához szeleteljük fel a cikóriát, és reszeljük le vastag csíkokra az almát és a répát. Az olajat keverjük el citromlével és a többi hozzávalóval, és öntözzük meg vele a zöldségeket. A halat főtt hajdinával és a nyers salátával tálaljuk.</p>
Uzsonna	1 pohár répa- és eperlé, 2 evőkanál mogyoró
Vacsora	Zabpelyhes omlett Hozzávalók: <ul style="list-style-type: none">• 3 evőkanál darált zabpehely• 2 evőkanál tej• 2 tojás• ½ banán• ½ teáskanál méz Elkészítés: <p>Turmixszoljuk össze a zabpelyhet a tejjel, adjuk hozzá a felvert tojásokat, a lisztet, a mézet, és a villával pépesített banánt. Alaposan keverjük el a hozzávalókat, majd kevés repceolajon süssük ki az omlettet, amíg mindkét oldala meg nem barnul. A tetejét egy kanál joghurttal és friss gyümölcscsel díszítjük.</p>

3. NAP

Reggeli	<p>Köles gyümölcscsel</p> <p>Hozzávalók:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 evőkanál nyers köles • 4 evőkanál natúr joghurt • 1 mandarin • 1 csapott teáskanálnyi szezámmag • egy csipet fahéj <p>Elkészítés:</p> <p>Főzzük vízben a kölest, amíg meg nem puhul (használhatunk kölespelyhet is). Adjuk hozzá a mandarint, a szezámmagot és a fahéjat, dolgozzuk össze, majd joghurttal elkeverve tálaljuk.</p>
Tízórai	<p>Túró uborkával</p> <p>Hozzávalók:</p> <ul style="list-style-type: none"> • egy adag nagy darabos túró (150g) • néhány szelet uborka • kapor <p>Elkészítés:</p> <p>Keverjük össze a túrókat az uborkával és a kappal. Ízlés szerint adhatunk hozzá 1 gerezd fokhagymát is.</p>
Ebéd	<p>Babos-spenótos rizs</p> <p>Hozzávalók:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/3 zacskó fagyasztott spenót (150g) • 1 teáskanál repceolaj • 1/3 adag konzerv paradicsom • 1/2 zacskó barnarizs • 4 evőkanál előre főzött vagy konzerv cannellini bab • 1 gerezd fokhagyma • egy csipet só és bors <p>Elkészítés:</p> <p>Olvasszuk ki a spenótot, és pároljuk egy kis olajon addig, amíg a víz el nem párolog. Adjunk hozzá paradicsomot. Ha a spenót megfőtt és kihűlt, adjuk hozzá a rizst és a babot, és ízesítsük sóval, borssal és bazsalikommal.</p>
Uzsonna	1 kis banán
Vacsora	<p>Csirkecomb kenyérral és nyers paradicsomsalátával</p> <p>Hozzávalók:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 szelet vékonyan vajazott teljes kiőrlésű kenyér • nyers saláta paradicsomból (2 kisebb vagy 1 nagyobb paradicsom), 1 hagymából és 1 teáskanál olíva- vagy repceolajból <p>Hozzávalók a csészényi csirkecombhoz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • csirkecomb ragu csirkehús darabokkal • szeletelt főtt répa és fehérrépa • zöldborsó • zselatin <p>Elkészítés:</p> <p>Készítsünk ragut a feldarabolt csirkecombból és a zöldségekből. Keverjük el a zselatint a raguban (a csomagoláson feltüntetett módon). Helyezzük a húst és a zöldségeket mélytányérokba, és öntsük le a raguval.</p>

4. NAP

Reggeli	Avokádós-tojáskrémés szendvics Hozzávalók: <ul style="list-style-type: none">• 2 szelet teljes kiőrlésű kenyér• egy karika piros étkezési paprika Hozzávalók az avokádós tojáskrémhez: <ul style="list-style-type: none">• ½ kis érett avokádó• 2 főtt tojás• 1 evőkanál natúr joghurt• egy csipet feketebors, néhány csepp citromlé• petrezselyem vagy kapor• ízlés szerint finomra vágott hagyma és/vagy fokhagyma Elkészítés: <p>Törjük össze villával vagy morzsoljuk össze az avokádót. Hámozzuk meg és vágjuk apróra a főtt tojást, majd keverjük el az avokádóval. Adjuk hozzá a joghurtot és a fűszereket, és hintsük meg kaporral és petrezselyemmel. Kenjük kenyérre, és tálaljuk paprikacsíkokkal.</p>
Tízórai	Zöld smoothie Hozzávalók: <ul style="list-style-type: none">• 2/3 pohárnyi natúr joghurt• ½ banán• 1 kivi• maroknyi bébi spenót Elkészítés: <p>Turmixszoljuk össze a hozzávalókat.</p>
Ebéd	Árpagyöngy pulykával és zöldségkörettel Hozzávalók: <ul style="list-style-type: none">• 3 nagy evőkanál nyers árpagyöngy• 120g nyers pulykamell• néhány szelet hagyma• 1 kis répa• ½ kis petrezselyemgyökér• 1 evőkanál repceolaj• Fűszerezés: egy csipetnyi só és bors Hozzávalók a salátához: <ul style="list-style-type: none">• egy maroknyi összetépett saláta• 1 szinte egész teáskanál repce- vagy olívaolaj• citromlé Elkészítés: <p>Finomra vágjuk fel a hagymát, és zsír nélkül, vagy egy evőkanál repceolajon futtassuk meg. Amikor a hagyma megpuhult, adjuk hozzá az apróra vágott pulykamellet, a reszelt répát és petrezselyemgyökeret. Süssük ki, majd adjunk hozzá kis vizet és pároljuk további 8-10 percig. Fűszerezzük ízlés szerint. Főzzük ki az árpát enyhén sós vízben, és keverjük hozzá a párolt húshoz és zöldségekhez. Tálaljuk olajjal és citromlével meglocsoltsalátával.</p>
Uzsonna	1 narancs és 3-4 szem dió
Vacsora	Túró vörös retekkel és metélőhagymával, graham kiflin tálalva Hozzávalók:

- 1 közepes graham kifli (70g)
- 1 nagy salátalevél

Hozzávalók a túróhoz:

- 4 evőkanál zsírszegény túró (80g)
- 1 teáskanál lenmagolaj
- néhány szem vörös retek
- 1 evőkanál apróra vágott metélőhagyma

Elkészítés:

Alaposan keverjük el vagy turmixszoljuk össze a túrot olajjal, majd adjuk hozzá a lereszelt retket és az apróra vágott metélőhagymát. Kenyérre kenve, salátával tálaljuk.

5. NAP

Reggeli	Szendvicsek Hozzávalók: <ul style="list-style-type: none">• 3 szelet graham kenyér• 2 csapot teáskanál vaj• 3 nagy szelet baromfi sonka• salátalevelek• uborka- és retekseletek
Tízórai	Joghurt desszert Hozzávalók: <ul style="list-style-type: none">• 1 csésze natúr joghurt (200g)• 2 szárított füge• 1 evőkanál nagy darabokra aprított dió• ¼ közepes méretű mangó• 2 kocka étcsokoládé Elkészítés: <p>Vágjuk apróra a fügét, és keverjük a joghurthoz. Vágjuk fel és hámozzuk meg a mangót. Egy tálba rétegesen helyezzük egymásra a fügés joghurtot, a mangót, és a diót úgy, hogy joghurt legyen a legfelső réteg. Reszeljük csokoládét a desszert tetejére.</p>
Ebéd	Sült hal zöldségekkel Hozzávalók: <ul style="list-style-type: none">• tenyérnyi méretű nyelvhalfilé (150g)• felkockázott zöldségek: cukkini, étkezési paprika, paradicsom (egy csészényi felaprított friss vagy fagyasztott zöldség)• 1 teáskanál repceolaj• 3 nagy evőkanál nyers köles Elkészítés: <p>Locsoljunk kevés olajat egy sütésálló tálba vagy tepsibe, helyezzük rá a halat, és fedjük be felaprított zöldségekkel. Adjunk hozzá fűszereket (pl. feketebors, bazsalikom, oregánó). Főtt kölessel tálaljuk.</p>
Uzsonna	1 nagy alma
Vacsora	Saláta Hozzávalók: <ul style="list-style-type: none">• ½ csészényi teljes kiőrlésű tészta, pl. csavart tészta (főzés előtti tömeg: 30g)• light mozzarella sajt (60g)• 2 maroknyi rukkola (vagy ízlés szerint saláta/spenót/tavaszi mix)• ½ vöröshagyma• 1 nagy maroknyi csíra; tetszés szerint, pl. cékla csíra• dressing: 1 evőkanál lenmag- vagy olívaolaj + 1 teáskanál citromlé + feketebors

6. NAP

Reggeli	<p>Almás-diós zabkása</p> <p>Hozzávalók:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 evőkanál darált zabpehely • 1 alma • 1 evőkanál szárított vörösfonya • 2-3 szem dió • egy csipetnyi fahéj • 1 csésze 1,5-2% zsírtartalmú tej <p>Elkészítés:</p> <p>A zabpehelyet főzzük meg tejben, adjuk hozzá a reszelt vagy apróra vágott almát, a szárított gyümölcsöket és a diót.</p>
Tízórai	<p>Lekváros puffasztott rizs</p> <p>Hozzávalók:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 szelet puffasztott rizs • 2 evőkanál cukormentes lekvár (100% gyümölcsből) (30g)
Ebéd	<p>Brokkolis-csicseriborsós tészta</p> <p>Hozzávalók:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 csészényi teljes kiőrlésű tészta, pl. csavart tészta (főzés előtti tömeg: 50g) • 1 maréknyi brokkoli • 4 evőkanál főtt vagy konzerv csicseriborsó • 1 paradicsom • néhány szelet hagyma • 1 evőkanál repceolaj • egy csipet só, feketebors, csípős pirospaprika, 1 teáskanál szárított fűszer, pl. oregánó • 1 evőkanál finomra vágott petrezselyem <p>Elkészítés:</p> <p>Al dentére főzzük a tésztát. 2-3 percig főzzük a brokkolit. A hagymát egy evőkanál olajon megfuttatjuk, majd hozzáadjuk a tésztát, a brokkolit, a feldarabolt paradicsomot, és az előfőzött vagy konzerv csicseriborsót. Adjunk hozzá kevés vizet, és 10 percig pároljuk. Fűszerezzük, majd petrezselyemmel díszítve tálaljuk.</p>
Uzsonna	4 aszalt szilva, 2 evőkanál tökmag
Vacsora	<p>Sonkás-zöldséges szendvics</p> <p>Hozzávalók:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 szelet teljes kiőrlésű kenyér (70g) • 1 teáskanál vaj (5g) • 2 szelet sertéssült (40g) • csemege uborka szeletek • 1 marék vörös retek csíra

7. NAP

Reggeli	Rántotta kenyérrrel és salátával Hozzávalók: <ul style="list-style-type: none">• 2 szelet teljes kiőrlésű kenyér• 2 tojás• 1 szelet sonka• ½ teáskanál vaj Hozzávalók a salátához: <ul style="list-style-type: none">• egy maroknyi saláta vagy spenót (vagy tavaszi vegyes saláta)• 1 paradicsom vagy 1 maroknyi koktélpáradicsom• 1 evőkanál apróra vágott metélőhagyma• 1 teáskanál lenmagolaj Elkészítés: <p>Süssük meg a tojást egy kis vajon, és adjunk hozzá felkockázott sonkát. Keverjük össze a saláta hozzávalóit, és locsoljuk meg olajjal.</p>
Tízórai	Árpaleves Hozzávalók: <ul style="list-style-type: none">• levezőldségek (kis répa, petrezselyemgyökér, zellergyökér)• 3 evőkanál árpagyöngy• 1 evőkanál finomra vágott kapor• 150g marhasült vagy marhapörkölt Elkészítés: <p>Készítsünk levest a zöldségekből és a zsírszegény marhahúsból, majd szórjuk meg a kész ételt kaporral.</p>
Ebéd	Marhapörkölt burgonyával és nyers salátával Hozzávalók: <ul style="list-style-type: none">• 3 közepes méretű főtt burgonya (250g)• marhapörkölt (150g)• 1 nagy marék salátalevél (vagy tavaszi mix)• joghurt dressing: 2 evőkanál sűrű joghurt + egy csipetnyi só és bors, citromlé, kapor Elkészítés: <p>Keverjük össze a dressing hozzávalóit, és öntsük le vele a salátát. A marhapörköltet burgonyakörettel és a salátával tálaljuk.</p>
Uzsonna	Zöld smoothie Hozzávalók: <ul style="list-style-type: none">• 1 maroknyi spenót- vagy salátalevél• ½ mangó vagy 1 nagy banán• 1 kivi vagy 1 szelet ananász• ásványvíz Elkészítés: <p>Turmixszoljuk össze a gyümölcsöket és a spenótot, annyi vizet adva hozzá, amennyitől megfelelő állagú lesz. Hűtve tálaljuk.</p>
Vacsora	Tonhalsaláta Hozzávalók: <ul style="list-style-type: none">• ½ konzervnyi tonhal levestül (60g)• Félcsészényi teljes kiőrlésű, közepes méretű főtt tészta, pl. kagylótészta, masnitészta (főzés előtti tömeg: 30g)• Maroknyi összetépett salátalevél, vagy friss tavaszi vegyes saláta

- 2 evőkanál konzerv kukorica
- 1 csemege uborka
- néhány szem koktélpáradicsom
- 1 teáskanál mustármártás
- 1 evőkanál lenmagolaj

Elkészítés:

Forgassuk bele a halat a mustárszószba és az olajba. Aprítsuk fel az uborkát és a paradicsomot, majd keverjük össze valamennyi hozzávalót.