

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

3. Hét

A diéta részletei a gyakorlatban - 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 [kcal]	1770	1833	1862	1810	1779	1828	1720	1800 kcal
Protein [g]	75	91	96	87	86	83	98	88g
Szénhidrát [g]	233	219	246	195	226	243	214	225g
Zsír [g]	60	66	55	76	59	58	52	60g



3. HÉT

1. NAP

Reggeli	Zabkása eperrel Hozzávalók: • 50g darált zabpehely • ½ csészényi eper • 1 pohár 1,5-2% zsírtartalmú tej • 1 evőkanál tökmag Elkészítés: A zabpelyhet 2-3 percig főzzük a tejben, majd belekeverjük a felvágott gyümölcsöt és a feldarabolt tökmagot.
Tízórai	Nyers répás-almás saláta, puffasztott rizszel tálalva Hozzávalók: • 1 répa • ½ alma, vagy 1 kis méretű alma • 2 teáskanál szezámag • 1 teáskanál citromlé • 2 teáskanál lenmagolaj • 3 szelet puffasztott rizs Elkészítés: Meghámozzuk és lereszeljük a répát és az almát, meglocsoljuk citromlével és meghintjük szezámaggal, majd összekeverjük, és puffasztott rizszel tálaljuk.
Ebéd	Párolt fűszeres pulykamell Hozzávalók: • 160g nyers pulykamell • 1 evőkanál citromlé • Fűszerek: rozmaring, tárkony, kakukkfű, oregánó • 1 teáskanál olíva- vagy repceolaj • 3 közepes méretű burgonya (200g) • 1 nagy cékla Elkészítés: 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.
Uzsonna	3 szárított kajszibarack, egy közepes méretű banán (150g)
Vacsora	Avokádós pirítós Hozzávalók: • 2 szelet graham kenyér • 1 paradicsom • 1 teáskanál olíva- vagy repceolaj • ½ avokádó • ½ kis vöröshagyma • bazsalikom levelek Elkészítés: 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 elosztatjuk rajtuk a zöldségeket, végül rájuk helyezzük az avokádó szeleteket.

2. NAP

Reggeli	Színes szendvicsek Hozzávalók: • 3 szelet teljes kiőrlésű kenyér (100g) • 2 csapott teáskanál vaj (10g) • 3 szelet baromfi sonka (60g) • 1 szelet sajt, pl. gouda • salátalevelek • ½ kis piros étkezési paprika
Tízórai	Csokoládés-körtés joghurt Hozzávalók: • 3 evőkanál zabpehely • 1 körte • egy adag natúr joghurt (180g) • 1 szelet étcsokoládé Elkészítés: A joghurtot összekeverjük a kockákra vágott körtével és az apróra tört csokoládéval, majd meghintjük zabpehellyel.
Ebéd	Sült tőkehal hajdinával és nyers cikória salátával Hozzávalók: • kb. 130g tőkehalfilé (tenyérnyi méretű) • 50g pirítatlan hajdina Hozzávalók a nyers salátához: • ½ cikória • ½ nagyméretű répa • 1 evőkanál reszelt savanyú alma • egy csipetnyi só és bors • 1 teáskanál olíva- vagy repceolaj • 1 teáskanál citromlé Elkészítés: 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.
Uzsonna	1 pohár répa- és eperlé, 2 evőkanál mogoró
Vacsora	Zabpelyhes omlett Hozzávalók: • 4 evőkanál darált zabpehely • 3 evőkanál tej • 2 tojás • ½ banán • ½ teáskanál méz Elkészítés: 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 gyümölccsel díszítsük.

3. NAP

Reggeli	Köles gyümölcscsel Hozzávalók: • 70g nyers köles • 120g natúr joghurt • 1 mandarin • 1 csapott teáskanálnyi szezám-mag • 1 evőkanál apróra vágott dió • egy csipet fahéj Elkészítés: Főzzük vízben a kölest, amíg meg nem puhul (használhatunk kölespelyhet is). Adjuk hozzá a mandarint, a szezám-magot és a fahéjat, dolgozzuk össze, majd joghurttal elkeverve tálaljuk.
Tízórai	Túró uborkával Hozzávalók: • egy adag nagy darabos túró (150g) • néhány szelet uborka • kapor • 1 közepes graham kifli (70g) Elkészítés: Keverjük össze a túrót az uborkával és a kaporral. Ízlés szerint adhatunk hozzá 1 gerezd fokhagymát is. Graham kiflivel tálaljuk.
Ebéd	Babos-spenótos rizs Hozzávalók: • 1/3 zacskó fagyasztott spenót (150g) • 1 teáskanál repceolaj • 1/3 adag konzerv paradicsom • 70g barnarizs • 4 evőkanál előre főzött vagy konzerv cannellini bab • 1 gerezd fokhagyma • egy csipet só és bors Elkészítés: 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.
Snack	1 közepes méretű banán
Vacsora	Csirkekocsonya kenyérrel és nyers paradicsomsalátával Hozzávalók: • 2 szelet vékonyan vajazott teljes kiőrlésű kenyér • nyers saláta paradicsomból (2 kisebb vagy 1 nagyobb paradicsom), 1 hagymából és 1 teáskanál olíva- vagy repceolajból Hozzávalók a csészényi csirkekocsonyához: • csirkecomb ragu csirkehús darabokkal • szeletelt főtt répa és fehérrépa • zöldborsó • zselatin Elkészítés: 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.

4. NAP

Reggeli	Avokádós-tojáskrémés szendvics Hozzávalók: • 2 szelet teljes kiőrlésű kenyér • egy karika piros étkezési paprika Hozzávalók az avokádós tojáskrémhez: • 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: 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.
Tízórai	Zöld smoothie Hozzávalók: • 2/3 pohárnyi natúr joghurt • ½ banán • 1 kivi • maroknyi bébi spenót Elkészítés: Turmixszoljuk össze a hozzávalókat.
Ebéd	Árpagyöngy pulykával és zöldségkörettel Hozzávalók: • 50g nyers árpagyöngy • 130g nyers pulykamell • néhány szelet hagyma • 1 kis répa • ½ kis petrezselyemgyökér • 1 evőkanál repceolaj • Fűszerezés: egy csipetnyi só és bors Hozzávalók a salátához: • egy maroknyi összetépett saláta • 1 szinte egész teáskanál repce- vagy olívaolaj • citromlé Elkészítés: 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 meglocsolt salátával.
Uzsonna	1 narancs és 3-4 szem dió
Vacsora	Túró vörös rettekkel 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 túrót olajjal, majd adjuk hozzá a lereszelt retket és az apróra vágott metélőhagymát. Kenyérre kenve, salátával tálaljuk.
--	---

5. NAP

Reggeli	Szendvicsek Hozzávalók: • 3 szelet graham kenyér • 2 csapot teáskanál vaj • 3 nagy szelet baromfi sonka • salátalevelek • uborka- és retekszeletek + 1 pohár 100% narancslé (250ml)
Tízórai	Joghurt desszert Hozzávalók: • 1 csésze natúr joghurt (200g) • 2 szárított füge • 1 evőkanál nagy darabokra aprított dió • ¼ közepes méretű mangó • 2 kocka étcsokoládé Elkészítés: 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.
Ebéd	Sült hal zöldségekkel Hozzávalók: • tenyérnyi méretű nyelvhalfilé (150g) • felkockázott zöldségek: cukkini, étkezési paprika, paradicsom (egy csészényi felaprított friss vagy fagyasztott zöldség) • 1 teáskanál repceolaj • 50g nyers köles Elkészítés: 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.
Uzsonna	1 nagy alma
Vacsora	Saláta Hozzávalók: • 50g teljes kiőrlésű tészta, pl. csavart tészta • 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 • dresszing: 1 evőkanál lenmag- vagy olívaolaj + 1 teáskanál citromlé + feketebors

6. NAP

Reggeli	Almás-diós zabkása Hozzávalók: • 6 evőkanál darált zabpehely • 1 alma • 1 evőkanál szárított vörösfonya • 2-3 szem dió • egy csipetnyi fahéj • 1 csésze 1,5-2% zsírtartalmú tej • 100g túró Elkészítés: A zabpehelyet főzzük meg tejben, adjuk hozzá a reszelt vagy apróra vágott almát, a szárított gyümölcsöket, a diót és a túrót.
Tízórai	Lekváros puffasztott rizs Hozzávalók: • 3 szelet puffasztott rizs • 3 evőkanál cukormentes lekvár (100% gyümölcsből) (45g)
Ebéd	Brokkolis-csicseriborsós tészta Hozzávalók: • 60g teljes kiőrlésű tészta, pl. csavart tészta • 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 Elkészítés: 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.
Uzsonna	4 aszalt szilva, 2 evőkanál tökmag
Vacsora	Sonkás-zöldséges szendvics Hozzávalók: • 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 kenyérrel és salátával Hozzávalók: • 3 szelet teljes kiőrlésű kenyér • 2 tojás • 1 szelet sonka • ½ teáskanál vaj Hozzávalók a salátához: • egy maroknyi saláta vagy spenót (vagy tavaszi vegyes saláta) • 1 paradicsom vagy 1 maroknyi koktélpáradicsom • 1 evőkanál apróra vágott metélőhagyma • 1 teáskanál lenmagolaj Elkészítés: Süssük meg a tojást egy kis vajon, és adjunk hozzá felkockázott sonkát. Keverjük össze a saláta hozzávalóit, és locsoljuk meg olajjal.
Tízórai	Árpaleves Hozzávalók: • leveszöldségek (kis répa, petrezselyemgyökér, zellergyökér) • 4 evőkanál árpagyöngy • 1 evőkanál finomra vágott kapor • 150g marhasült vagy marhapörkölt Elkészítés: Készítsünk levest a zöldségekből és a zsírszegény marhahúsból, majd szórjuk meg a kész ételt kaporral.
Ebéd	Marhapörkölt burgonyával és nyers salátával Hozzávalók: • 3 közepes méretű főtt burgonya (250g) • marhapörkölt (150g) • 1 nagy marék salátalevél (vagy tavaszi mix) • joghurt dresszing: 2 evőkanál sűrű joghurt + egy csipetnyi só és bors, citromlé, kapor Elkészítés: Keverjük össze a dresszing hozzávalóit, és öntsük le vele a salátát. A marhapörköltet burgonyakörettel és a salátával tálaljuk.
Uzsonna	Zöld smoothie Hozzávalók: • 1 maroknyi spenót- vagy salátalevél • ½ mangó vagy 1 nagy banán • 1 kivi vagy 1 szelet ananász • ásványvíz Elkészítés: Turmixszoljuk össze a gyümölcsöket és a spenótot, annyi vizet adva hozzá, amennyitől megfelelő állagú lesz. Hűtve tálaljuk. + két szelet natúr puffasztott rizs (20g)
Vacsora	Tonhalsaláta Hozzávalók: • ½ konzervnyi tonhal levestül (60g) • 50g teljes kiőrlésű, közepes méretű főtt tészta, pl. kagylótészta, masnitészta • Maroknyi összetépett salátalevél, vagy friss tavaszi vegyes saláta

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• 2 evőkanál konzerv kukorica• 1 csemege uborka• néhány szem koktélpáradicsom• 1 teáskanál mustármártás• 1 evőkanál lenmagolaj |
|--|--|

Elkészítés:

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