

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

4. Hét

Tápérték az egyes napokra, valamint átlag tápérték hét napra (4. hét) lebontva.

	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap	6. nap	7. nap	Átlag
Energia	1525	1495	1468	1578	1496	1530	1381	1496 kcal
Protein [g]	84	85	81	76	81	80	81	81g
Szénhidrát [g]	172	171	172	206	176	191	163	179g
Zsír [g]	56	53	50	50	52	49	45	51g



4. HÉT

1. NAP

Reggeli	Zabpehely joghurttal és gyümölccsel Hozzávalók: • 1 adag natúr joghurt (180g) • 3 aszalt szilva (25g) • 4 evőkanál zabpehely (40g) • 1 evőkanál napraforgómag (10g) Elkészítés: Áztassuk a zabpehelyt kevés forrásban lévő vízbe. Adjuk hozzá a felszeletelt gyümölcsöt és a napraforgómagot, majd öntsük le joghurttal.
Tízórai	Gyümölcsös-zöldséges saláta Hozzávalók: • 2 maréknyi tavaszi mix • 1 kis körte • 1 kivi • 1 evőkanál tökmag • 1 teáskanál olaj • 1 teáskanál citromlé • ½ teáskanál méz Elkészítés: Mossuk meg a zöldségkeveréket, és keverjük össze vékonyra szeletelt körtével és kivivel. Öntsük le olajból, citromléből és mézből készített dresszingsel, majd hintsük meg enyhén pirított tökmaggal.
Ebéd	Kuszkusz szárnyassal és zöldségkörettel Hozzávalók: • 4 evőkanál nyers kuszkusz • 150g csirke- (vagy pulyka-) mell • 1 paradicsom • 1 kis zöldpaprika • 1 újhagyma szárazstul • tetszés szerinti fűszerek • citromlé • ízesítés: só, bors, curry • 1 teáskanál olívaolaj Elkészítés: Helyezzük a kuszkuszt egy tálba, öntsük le forró vízzel, majd fedjük le és hagyjuk állni 5 percig. Ezután villával keverjük meg. Kockázzuk fel a csirkemellet, dörzsöljük be curry porral, és süssük ki egy serpenyőben (lehetőség szerint olaj nélkül). Aprítsuk fel a paprikát, a paradicsomot és a hagymát, majd keverjük bele a kuszkuszba. Ízesítsük citromlével, sóval, borssal, fűszerekkel és olívaolajjal, majd keverjük meg. A kuszkuszt a sült szárnyassal tálaljuk.
Uzsonna	Forró csokoládé Hozzávalók: • 1 csésze 1,5-2% zsírtartalmú tej • 3 kocka étcsokoládé Elkészítés: Az összetört csokoládédarabokat olvasszuk fel felmelegített tejben.
Vacsora	Tojáskrémés szendvics piros étkezési paprikával Hozzávalók: • 2 szelet teljes kiőrlésű kenyér • piros paprika csíkok

	• tojáskrém: 2 tojás, 1 teáskanál majonéz, 1 evőkanál finomra vágott metélőhagyma Elkészítés: Főzzük keményre a tojást, hámozzuk meg és törjük össze egy villával. Adjunk hozzá majonézt és metélőhagymát.
--	--

2. NAP

Reggeli	Szendvics Hozzávalók: • 3 szelet teljes kiőrlésű kenyér (100g) • 2 teáskanál vaj • 3 szelet baromfisonka • tetszés szerinti saláta, vagy kínai kel levelei • uborkaszeletek • metélőhagyma
Tízórai	Bogyós gyümölcsös smoothie Hozzávalók: • 1 kis banán (100g) • ½ csésze bogyós gyümölcs (fagyasztott) • 1 adag natúr joghurt (180g) Elkészítés: Turmixszoljuk össze a hozzávalókat.
Ebéd	Nyelvhalfilé mustármártásban, tésztakörettel Hozzávalók: • 150g nyelvhalfilé (vagy bármilyen más zsírszegény hal) (tenyérfnyi méretű filé) • ½ adag kis natúr joghurt • 2 teáskanál of búzakorpa • 1 evőkanál mustármártás • 1 evőkanál aprított petrezselyem • fűszerezés ízlés szerint • 50g nyers teljes kiőrlésű tészta, pl. csavart tészta • 1 maréknyi összetépett saláta (vagy tavaszi salátakeverék) • saláta dresszing: 1 teáskanál olíva- vagy repceolaj + citromlé + egy csipet só és bors Elkészítés: Locsoljuk meg a halfilét citromlével, és kb. negyed órára tegyük hűvös helyre. Ezután dörzsöljük be fűszerekkel (pl. csipetnyi sóval, fehérborssal, kaporral) és alufóliában süssük kb. 25 percig 180-200°C-on (de párolhatjuk is). A joghurtba keverjük bele a búzakorpát, a mustármártást és a fűszereket. A kész mártással öntsük le a megsült halat, és hagyjuk kicsit állni a még meleg sütőben. Főtt tésztával és öntetes salátával tálaljuk.
Uzsonna	1 nagy alma
Vacsora	Hagymás omlett csírával Hozzávalók: • 3 tojás • 3 evőkanál zabpehely • só, bors, egy kevés vaj Kiegészítés: • néhány szelet hagyma • maréknyi csíra, pl. brokkoli csíra Elkészítés: Válasszuk szét a tojásokat, és a fehérjét verjük fel keményre. A sárgáját keverjük el zabpehellyel, sóval, borssal és tetszés szerinti fűszerekkel (pl. chili), majd óvatosan forgassuk bele a felvert fehérjét. Hevítsünk fel egy serpenyőt, olvasszunk meg benne egy kevés vajat, és öntsük bele a tojás keveréket. Fedjük le, és addig süssük, amíg a tojás felszíne meg nem dermed. Hagymaszeletekkel és csírával tálaljuk.

3. NAP

Reggeli	Körtés-zabpelyhes túró Hozzávalók: • 1 csomag túró (150g) • 1 körte • 4 evőkanál zabpehely Elkészítés: Áztassuk be a zabpelyhet kevés forrásban lévő vízbe. Keverjük össze a túróval és a felszeletelt körtével.
Tízórai	Sonkás szendvics mustármártással és csemege uborkával Hozzávalók: • 1 szelet vékonyan vajazott teljes kiőrlésű kenyér • 2 szelet baromfisonka • ½ teáskanál mustármártás • 1 csemege uborka
Ebéd	Zöldséges buggyantott tojás fokhagymamártásban Hozzávalók: • 2 tojás • ½ zacskó fagyasztott stir-fry zöldségmix burgonyával (250g) • mártás: 2 evőkanál görög joghurt + 1 gerezd fokhagyma Elkészítés: Készítsük el a buggyantott tojást (óvatosan öntsük az egész tojást forrásban lévő vízbe). Zsír nélkül pároljuk meg a zöldségeket, öntsük le joghurtból és összenyomott fokhagymából készített mártással, majd a tojás mellé köretként tálaljuk.
Uzsonna	1 narancs, 2 evőkanál napraforgómag
Vacsora	Fűszervajas pirítós füstölt lazaccal Hozzávalók: • 2 szelet graham kenyér • 1 teáskanál vaj • fűszerezés ízlés szerint, pl. csípős pirospaprika, tárkony, feketebors, kakukkfű • 2 szelet füstölt lazac (50g) • piros paprika csíkok • egy szár kapor Elkészítés: Keverjük össze a vajat a fűszerekkel. Enyhén pirítsuk meg a kenyereket, és kenjük meg a fűszervajjal. A tetejére helyezzük a füstölt lazacot, a kaporot és a paprika csíkokat.

4. NAP

Reggeli	Avokádó smoothie Hozzávalók: • 1 adag natúr joghurt (180g) • ½ kisméretű avokádó • 1 evőkanál citromlé • 1 evőkanál aprított petrezselyem • 1 közepes méretű graham kifli Elkészítés: Turmixszoljuk össze a hozzávalókat, és a graham kiflivel tálaljuk.
Tízórai	Diós gyümölcssaláta joghurttal Hozzávalók: • ½ alma • ½ banán • ½ mandarin • ½ kivi • 1 evőkanál szárított vörös áfonya • 1 evőkanál gránátalma-szem • 1 evőkanál aprított dió • 2 evőkanál natúr joghurt
Ebéd	Húsos-zöldséges teljes kiőrlésű palacsinta Hozzávalók: • 2 palacsinta (kb. 20 cm átmérőjűek) teljes kiőrlésű lisztből, 1 tojásból és kevés tejből, repceolajon kisütve Hozzávalók a töltelékhez: • 130g nyers csirkemell • 1 csésze apróra vágott kínai kel vagy jégсалáta + 1 paradicsom + piros paprika csíkok • 1 teáskanál repceolaj Hozzávalók of a fokhagymamártáshoz: • natúr joghurt • 1 gerezd fokhagyma • egy csipet só Elkészítés: Kockázzuk fel a csirkemellet, és süssük ki repceolajon (fűszerezzük pl. gyros keverékkel vagy csípős piros paprikával). Keverjük a csirkéhez a zöldségeket, és töltsük meg vele a palacsintákat. Az egészre öntsünk fokhagymamártást.
Uzsonna	4 aszalt szilva
Vacsora	Túrókrémes szendvics Hozzávalók: • 2 szelet teljes kiőrlésű kenyér (70g) Hozzávalók a túrókrémhez: • 3 evőkanál közepesen zsíros (60g) • 1 teáskanál lenmagolaj • néhány szelet vöröshagyma • ½ teáskanál paradicsompüré • salátalevelek • 1 maréknyi metélőhagyma vagy csíra, pl. vörös retek csíra Elkészítés: A finomra vágott hagymát keverjük össze a túróval, az olajjal és a paradicsompürével. Körítsük salátával és metélőhagymával, és kenyérrel tálaljuk.

5. NAP

Reggeli	Sonkás-sajtos szendvics zöldségekkel Hozzávalók: • 3 szelet graham kenyér • 2 csapott teáskanál vaj • 2 szelet sonka, pl. sertéssült • 1 vékony szelet sajt • saláta • uborkaszeletek • 1 maréknyi csíra, pl. vörös retek csíra
Tízórai	Gyümölcsös joghurt Hozzávalók: • 1 adag natúr joghurt (180ml) • 1 mandarin • ½ alma vagy 1 körte • 2 aszaltszilva (15g) • 1 evőkanál tökmag • egy csipetnyi fahéj Elkészítés: Keverjük a felszeletelt gyümölcsöket és a felaprított tökmagot a joghurthoz, majd hintsük meg fahéjjal.
Ebéd	Sült makrahal burgonyával és sült céklával Hozzávalók: • ½ friss közepes méretű makrahal • 1 teáskanál lenmagolaj • 3 burgonya (250g) • 1 nagy cékla • fűszerezés: citromlé, só, bors, kapor Elkészítés: Süssük ki egészben a burgonyákat és a céklát alufóliában, tetszés szerinti ízesítéssel. Dörzsöljük be fűszerekkel a makrahalat, és süssük ki azt is alufóliában. A kész sülteket helyezzük egy tányérra, és hintsük meg citromlével és kaporral.
Uzsonna	2 szelet friss ananász
Vacsora	Sonkás tésztasaláta Hozzávalók: • 40g nyers kisméretű teljes kiőrlésű tészta (pl. masnitészta) • 1 maréknyi aprított kínai kel • ½ kis piros étkezési paprika • 2 szelet sonka (kb. 40g) • 2 evőkanál konzerv kukorica • 3 evőkanál író vagy natúr joghurt • egy csipetnyi só Elkészítés: Vágjuk fel apróra a káposztát, és kockázzuk fel a paprikát és a sonkát. Főzzük ki a tésztát, és keverjük bele a hozzávalókat.

6. NAP

Reggeli	Banános zabkása Hozzávalók: • 4 evőkanál zabpehely • 1 kis banán, vagy ½ nagy banán (100g) • 1 evőkanál aprított mandula • 1 csésze 1,5% zsírtartalmú tej Elkészítés: Főzzük a zabpelyhet, amíg kellő sűrűségű nem lesz, vagy már előző este áztassuk be vízbe. A felesleges vizet szűrjük le, majd keverjük össze a zabkását szeletekre vágott banánnal és aprított mandulával.
Tízórai	Nyers zellergyökér saláta dióval és aszalt szilvával Hozzávalók: • egy darab zellergyökér (80-100g), • ½ alma, vagy 1 kis alma (100g) • 3 aszalt szilva (25g) • 3 szem dió (15g) • ½ citrom leve • 1 evőkanál natúr joghurt • 2 szelet puffasztott rizs Elkészítés: Hámozzuk meg és vastagon reszeljük le a zellergyökeret és az almát, öntsünk rá citromlevet, és keverjük össze. Mossuk meg és szeleteljük fel az aszalt szilvát, és aprítsuk fel a diót. A joghurtba keverjük bele valamennyi hozzávalót, és tetszés szerint ízesítsük.
Ebéd	Szárnycsirkés rizs Hozzávalók: • 40g nyers barnarizs • 4-5 vörös retek vagy más friss zöldség Hozzávalók a gulyáshoz: • 150g pulykamell • ½ közepes méretű padlizsán • 1 paradicsom • tetszés szerint 3-4 csiperkegomba • 1 teáskanál olíva- vagy repceolaj • fűszerezés ízlés szerint Elkészítés: Vágjuk fel a pulykát vékony csíkokra; fűszerezzük be, és süssük ki zsiradék nélkül egy teflon serpenyőben. Adjuk hozzá a felaprított zöldségeket (és a gombát, ha szeretnénk), és együtt pároljuk őket, szükség szerint egy kis víz hozzáadásával. Végül keverjük hozzá az olajat és a fűszereket.
Uzsonna	1 pohár répa-és almalé néhány csepp lenmagolajjal
Vacsora	Pirított tonhal salátával Hozzávalók: • 2 szelet pirított graham kenyér Hozzávalók a tonhal salátához: • 1 uborka lereszelve • ½ kis vöröshagyma • ½ konzervnyi tonhal levestül (60g) • 1 teáskanál olaj Elkészítés: Keverjük össze, vagy turmixszoljuk krémmé a hozzávalókat, és kenyérrel tálaljuk.

7. NAP

Reggeli	Paradicsomos rántotta kenyérrel Hozzávalók: • 2 egész tojás + 1 tojásfehérje • ½ teáskanál vaj • 1 paradicsom • 1 evőkanál apróra vágott metélőhagyma • 3 szelet graham kenyér (100g)
Tízórai	350g zöldségleves 1 csirkecomból és zöldségekből, burgonyával, húsdarabokkal, és kevés tejjel vagy kefirrel.
Ebéd	Hagymamártásban párolt tarja árpagyönggyel és répasalátával Hozzávalók: • vékony szelet tarja (110g) • 40g nyers árpagyöngy • 1 közepes méretű répa • citromlé • 1 teáskanál olaj Elkészítés: Dörzsöljük be a tarját sóval, borssal, provence-i fűszerkeverékkel és őrölt csípős piros paprikával. Süssük ki egy kevés repceolajon vagy zsiradék nélkül, amíg halvány barnára nem pirul. Adjunk hozzá félbevágott hagymákat (fejadagonként 1 kisebb vagy közepes méretű hagyma) és kevés vizet, majd takarjuk le és pároljuk puhára. Ezután vegyük ki a húst, és a mártást addig főzzük, amíg kellően besűrűsödik (ne adjunk hozzá lisztet, igény szerint turmixszoljuk össze). Főtt árpagyönggyel és citromlével és olajjal meghintett reszelt répával tálaljuk.
Uzsonna	3 mandarin, 1 pohár 100% narancslé
Vacsora	Mozzarella saláta Hozzávalók: • 40g nyers teljes kiőrlésű tészta, pl. masnitészta • 60g light mozzarella sajt (kockázzuk fel egy átlagos méretű sajt felét, vagy használjunk mini mozzarellát) • néhány szem koktélpáradicsom • néhány szelet grillezett vagy párolt cukkini • dresszing: 1 teáskanál olívaolaj + 1 teáskanál citromlé • fűszerek: bazsalikom, oregánó