

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

4. Hét

A diéta részletei a gyakorlatban - 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 [kcal]	1785	1792	1838	1782	1752	1816	1811	1797 kcal
Protein [g]	93	89	92	87	92	87	90	90g
Szénhidrát [g]	204	226	227	219	210	229	223	220g
Zsír [g]	67	59	63	62	60	61	61	62g



4. HÉT

1. NAP

Reggeli	Zabpehely joghurttal és gyümölccsel Hozzávalók: • 1 adag natúr joghurt (180g) • 4 aszalt szilva (35g) • 5 evőkanál zabpehely (50g) • 2 evőkanál napraforgómag (20g) 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: • 5 evőkanál nyers kuszkusz • 150g csirke- (vagy pulyka-) mell • 1 paradicsom • 1 kis zöldpaprika • 1 újhagyma szárustul • 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 + 1 pohár 100% narancslé (250ml)
Tízórai	Bogyós gyümölcsös smoothie Hozzávalók: • 1 közepes méretű banán (150g) • 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) (tenyérynnyi méretű filé) • ½ adag kis natúr joghurt • 2 teáskanál of búzakorpa • 1 evőkanál mustármártás • 1 evőkanál aprított petrezselyem • fűszerezés ízlés szerint • 60g 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 téstával és öntetes salátával tálaljuk.
Uzsonna	1 nagy alma
Vacsora	Hagymás omlett csírával Hozzávalók: • 3 tojás • 4 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 • 5 evőkanál zabpehely • 1 evőkanál szárított vörös áfonya Elkészítés: Áztassuk be a zabpelyhet kevés forrásban lévő vízbe. Keverjük össze a túróval és a felszeletelt körtével és a vörös áfonyával.
Tízórai	Sonkás szendvics mustármártással és csemege uborkával Hozzávalók: • 2 szelet vékonyan vajazott teljes kiőrlésű kenyér (70g) • 2 teáskanál vaj (10g) • 2 szelet baromfisonka (40g) • 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 • 2 teáskanál vaj (10g) • fűszerezés ízlés szerint, pl. csípős pirospaprika, tárkony, feketebors, kakukkfű • 2 szelet füstölt lazac (50g) • piros paprika csíkok • egy szár kapor Elkészítés: Keverjük össze a vaját a fűszerekkel. Enyhén pirítsuk meg a kenyereket, és kenjük meg a fűszervajjal. A tetejére helyezzük a füstölt lazacot, a kaprot 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: • 150g nyers csirkemell • 1 csésze apróra vágott kínai kel vagy jégсалáta + 1 paradicsom + piros paprika csíkok • 1 teáskanál repceolaj Hozzávalók 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: • 4 evőkanál közepesen zsíros (80g) • 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 • 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, 3 szelet natúr puffasztott rizs
Vacsora	Sonkás tésztasaláta Hozzávalók: • 50g nyers kisméretű teljes kiőrlésű tészta (pl. masnitészta) • 1 maréknyi aprított kínai kel • ½ kis piros étkezési paprika • 3 szelet sonka (kb. 60g) • 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: • 5 evőkanál zabpehely • 1 kis banán, vagy ½ nagy banán (100g) • 1 evőkanál aprított mandula • 1 csésze 2% 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	Szárnyas gulyás rizzzel Hozzávalók: • fél zacskó nyers barnarizs • 4-5 vörös retek vagy más friss zöldség Hozzávalók a gulyáshoz: • 160g 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, 3 szelet puffasztott rizs
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 zöldséglevés 1 csirkecombból 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