

ROSTDÚS MINTAÉTREND ÖSSZEFOGLALÓ



	1. NAP	2. NAP	3. NAP	4. NAP	5. NAP	6. NAP	7. NAP
<i>Reggeli</i>	Tojáskrém teljes kiőrlésű kenyérrrel, zöldpaprikával	Diós-mazsolás zabkása, OptiFibre®-rel	Tejeskávé Ricoré®-val , kalács, alma	Nesquik gabonapehely natúr joghurttal, narancssal	Körözött teljes kiőrlésű zsemlével, uborkával	Nestlé Fitness gabonapehely kókusztejjel, áfonyával	Epres-mandulás overnight oats OptiFibre®-rel
<i>Tízórai</i>	Epres smoothie OptiFibre®-rel , almás zabpehelyekessel	Bruscetta	Sonkás muffin	Banánchips	Sárga gyümölcsös smoothie OptiFibre®-rel	Szezámos-almás sajtkrém sárgarépával	Görög saláta puffasztott búzaszelettel
<i>Ebéd</i>	Sült csirkemell kapormártással, zöldséges kuskusszal, körte	Karfiolleves, tárkonyos-citromos tőkehalfilé zöldséges hajdinával	Húsgombóclevés, karalábéőzelék pulykabrassóival, gránátalma	Vöröslencse bolognai Maggi Bolognai Spagetti alappal , körte	Burgonyaleves, zöldborsóőzelék tükörtojással, alma	Chili con carne Maggi Mexikói Chilis bab alappal , nachossal	Garden Gourmet Vegan Burger tabouleh-val, őszibaracklé
<i>Uzsonna</i>	Zöldfűszeres túrókrém teljes kiőrlésű kiflivel, kóktélpáradicsommal	Hummusz zöldségcsíkokkal	Joghurtos őszibarackturmix puffasztott rozsszelettel	Sajtos melegszendvics karalábéval	Pomelo, mandula	Banánturmix	Házi gyümölcsös müzli joghurttal
<i>Vacsora</i>	Tökfőzelék Garden Gourmet Vegan Nuggets-szel , kenyérrrel	Töltött cukkini	Garden Gourmet Zöldséggolyók paradicsommártással, főtt burgonyával	Tojásrántotta kenyérrrel, zöldpaprikával	Tonhalszálka teljes kiőrlésű kenyérrrel, paradicsommal	Mustáros csirke párolt bulgurral, téli salátával	Lecsó tojással, teljes kiőrlésű kenyérrrel

A mintaétrendet a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakemberei készítették, a megfelelő rostbeviteli mennyiségre vonatkozó hazai táplálkozási ajánlásokkal összhangban, előtérbe helyezve a szezonális alapanyagválasztást. A rostús étkezés mellett elengedhetetlen a megfelelő folyadékbevitel. Fogyassz naponta legalább 2 l folyadékot, elsősorban vizet!

Az OptiFibre® speciális gyógyászati célra szánt élelmiszer bélmotilitási zavarok (székrekedés, hasmenés, IBS) diétás ellátására. Orvosi ellenőrzés mellett alkalmazható. Gyermekeknek 3 éves kortól adható. Kizárólagos tápanyagforrásként nem alkalmazható.

MINTAÉTREND

(2000 kcal, rostdús, tavaszi nyersanyag-válogatás)

1. NAP

Reggeli

Tojáskrém teljes kiőrlésű kenyérral, zöldpaprikával

Hozzávalók a tojáskrémhez:

- 0,5 db tojás
- kb. 1 evőkanál margarin
- 1 teáskanál mustár
- 1 vékony szelet vöröshagyma
- csipetnyi só
- petrezselyemzöld, feketebors ízlés szerint
- kis zöldpaprika (80 g)
- 2 vékony szelet (80 g) teljes kiőrlésű kenyér



Elkészítés:

A tojást keményre főzzük, lehűtjük, megpucoljuk és a sajtreszelőn lereszeljük. Hozzáadjuk a margarint, a nagyon apróra vágott vöröshagymát, a szintén aprított petrezselymet, a mustárt, a sót és az őrölt borsot (lehet fehérbors is), majd kikeverjük. Ízesíthetjük piros arannyal is, de akkor vigyázzunk, mert kevesebb só kell bele. Kenyérrel, paprikával tálaljuk.

Tízórai

Epres smoothie OptiFibre®-rel, almás zabpehelyekkel

Hozzávalók:

- 125 g fagyasztott földieper
- 1 dl tej, 1,5%-os
- 1 teáskanál friss citromlé
- 1 adagolókanál (5 g) OptiFibre®
- 1 db (10 g) almás zabpehelyek

Elkészítés:

Az összetevőket összeturmixoljuk. Frissen, a keksszel tálaljuk.



Ebéd

Sült csirkemell kapormártással, zöldséges kuskusszal, körte

Hozzávalók a sült csirkemellhez:

- 100 g csirkemell
- 1 teáskanál napraforgóolaj
- csipetnyi jódozott só
- majoránna, feketebors ízlés szerint

Hozzávalók a kapormártáshoz:

- 1,5 evőkanál (30 g) 12%-os tejföl
- 1 evőkanál (11 g) búzaliszt
- 0,5 evőkanál (9 g) cukor



- friss/szárított kapor ízlés szerint
- 1 teáskanál (6 g) napraforgóolaj
- 1 evőkanál (5 g) vöröshagyma
- ecet ízlés szerint
- sipetnyi jódozott só

Hozzávalók a zöldséges kuskuszhoz:

- 25 g fagyasztott vegyeszöldség
- 25 g kuskusz
- 0,5 teáskanál napraforgóolaj
- teáskanálnyi petrezselyemzöld
- csipetnyi jódozott só



• 1 nagy körte

Elkészítés:

A csirkemellszeleteket befűszerezzük és teflonserpenyőben kevés olajon készre sütjük. Vigyázzunk, hogy ne süssük túl a húst, maradjon szaftos, omlós, ne hagyjuk kiszáradni.

A mártáshoz a kaprot megmossuk, lecsepegtetjük és apróra vágjuk. Egy serpenyőben felhevítjük az olajat, majd hozzáadjuk a lisztet és világos színűre pirítjuk. Hozzáadjuk az apróra vágott vöröshagymát és kaprot, összekeverjük. Felöntjük vízzel, tejszínt melegítünk hozzá, majd állandó keverés mellett csomómentesen besűrítjük. Ezután ízesítjük sóval, cukorral, ecettel. 5 percig forraljuk.

A körethez wokot vagy nagy serpenyőt hevítünk és beleszórjuk a zöldségeket. Félig puhára pároljuk. Vizet forralunk, a kuskuszt nagy tálba öntjük és rá azonos mennyiségű forró vizet öntünk. Lefedjük, félretesszük. Amikor a vizet felszívta a kuskusz, összekeverjük a wokban lepirított zöldségekkel, sóval, petrezselyemzölddel és melegen tálaljuk.

Uzsonna

Zöldfűszeres túrókrém teljes kiőrlésű kiflivel, koktélpáradicsommal

Hozzávalók a zöldfűszeres túrókrémhez:

- 40 g félszíros tehéntúró
- 15 g margarin
- petrezselyemzöld, majoránna, kakukkfű

- 1 db teljes kiőrlésű kifli
- 3-4 db (80 g) koktélpáradicsom



Elkészítés:

A túróat annyi margarinnal keverjük össze, hogy kenhető legyen, és zöldfűszerekkel ízesítjük. Kiflivel és páradicsommal tálaljuk.

Vacsora

Tökfőzelék Garden Gourmet Vegan Nuggets-szel, kenyérral

Hozzávalók a tökfőzelékhez:

- 200 g főzőtök
- 1,5 evőkanál (30 g) tejszínt (12%-os)
- 1 evőkanál búzaliszt
- 1 teáskanál napraforgóolaj
- 1 evőkanál (5 g) vöröshagyma
- 1 teáskanál ecet (20%-os)
- kapor, fűszerpaprika, só

- 1 adag (100 g) Garden Gourmet Vegan Nuggets
- 1 szelet kenyér



Elkészítés:

Felaprítjuk a hagymát és a kaprot úgy, hogy nagyobb darabok ne maradjanak benne. Olajon megpirítjuk a hagymát, teszünk bele egy kevés sót, majd erre a pirított hagymára rátesszük a tököt. 15 percig pároljuk, ha kell, 1 dl vizet teszünk alá. Liszttel és tejjel habarást készítünk és hozzáadjuk a tökhöz. Beletesszük a kaprot, és 5 percig együtt forraljuk. Ízesítjük az ecettel (esetleg cukorral), majd még 2 percig forraljuk, azután levesszük a tűzről. A Garden Gourmet Vegan Nuggets darabokat előmelegített serpenyőben közepes lángon 1 ek. olaj hozzáadásával süssük 6-8 percig.

A teljes 1. nap energia- és tápanyagtartalma:

Energia: 1872 kcal / Fehérje: 86,2 g / Zsír: 61,1 g / Szénhidrát: 236,2 g

ÉLELMI ROST: 47,8 G

2. NAP

Reggeli

Diós-mazsolás zabkása OptiFibre®-rel

Hozzávalók:

- 2,5 dl tej (1,5%-os)
- 60 g zabpehely
- 1 evőkanál dió
- 1 evőkanál cukor
- kis maréknyi mazsola
- 1 adagolókanál (5 g) **OptiFibre®**, csipet só

Elkészítés:

Tejben felfőzzük a zabpehelyt, hozzáadjuk a mazsolát és a felaprított diót. Felforraljuk, majd hozzáadjuk a cukrot, és amikor szobahőmérsékletűre hűlt, hozzáadjuk az OptiFibre® rostot.

Tízórai

Bruschetta

Hozzávalók:

- 2 db paradicsom
- 2 szelet fehér kenyér
- 1 evőkanál olívaolaj
- kis marék friss bazsalikom
- 1 gerezd fokhagyma
- csipetnyi feketebors

Elkészítés:

A paradicsomot leforrázzuk, meghámozzuk, félbevágjuk, kimagozzuk és felkockázzuk. A kenyérszeleteket megpirítjuk és még forrón bedörzsöljük a fokhagymával, majd olívaolajat locsolunk rá. A paradicsomot a kenyérré rakjuk és frissen őrölt borssal, valamint bazsalikkal megszórva azonnal tálaljuk.



Ebéd

Karfiolleves, tárkonyos-citromos tőkehalfilé zöldséges hajdinával

Hozzávalók a karfiolleveshez:

- 50 g karfiol
- ½ szál (14 g) sárgarépa
- ¼ db (8 g) petrezselyemgyökér
- 1 evőkanál búzaliszt
- 1 szelet (5 g) karalábé
- 1 teáskanál napraforgóolaj
- 1 evőkanál (4 g) vöröshagyma
- kis darab (4 g) zeller
- petrezselyemzöld, só, fűszerpaprika, feketebors



Hozzávalók a tárkonyos-citromos tőkehalfiléhez:

- 100 g tőkehalfilé
- 1 evőkanál búzaliszt
- 1 teáskanál napraforgóolaj
- 1 teáskanál friss citromlé
- só, tárkony



Hozzávalók a zöldséges hajdinához:

- 60 g hajdina
- 30 g fagyasztott zöldborsó
- 1 szál (21 g) sárgarépa
- 10 g fagyasztott kukorica
- kis darab (8 g) petrezselyemgyökér
- 1 teáskanál napraforgóolaj
- petrezselyemzöld, só



Elkészítés:

Karfiolleves:

A vöröshagymát kockára vágjuk és elkezdjük olajon párolni. Majd a megtisztított és tetszőlegesen fölvágott zöldségeket is hozzáadjuk. Kicsit lepirítjuk a zöldségeket, ezután liszttel meghintjük. Megszojrujuk fűszerpaprikával. Felengedjük vízzel, sóval és ízlés szerinti őrölt feketeborssal még fűszerezzük. Készre főzzük.

Tárkonyos-citromos tőkehalfilé:

A fagyasztott tőkehalfilét felengedjük, citromlével meglocsoljuk, sózzuk és megszojrujuk tárkonylevéllel. Olajjal kikent tűzálló tábla vagy tepsibe fektetjük a szeleteket és megsütjük.

Zöldséges hajdina:

Tegyünk bele a lábasba a hajdinát, a vizet, tetszőleges zöldségeket, közepes lángon kezdjük el először melegíteni, majd alacsonyabb lángon főzni. Sózzuk. Mikor megpuhult a hajdina, kész is az étel.

Uzsonna

Hummusz zöldségcsíkokkal

Hozzávalók:

- 40 g hummusz
- 1 db (30 g) szárzeller
- ¼ db (30 g) karalábé

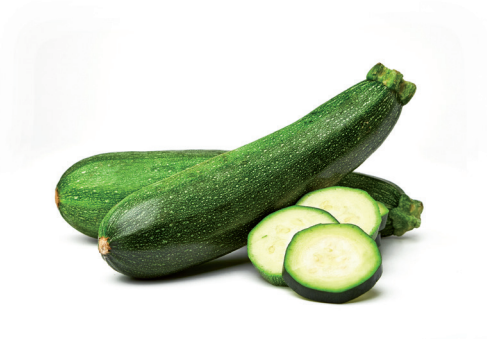


Vacsora

Töltött cukkini

Hozzávalók:

- 180 g cukkini
- 70 g közepes zsírtartalmú sertéshús
- ½ db zsemle
- 1 db tojás
- 1 teáskanál napraforgóolaj
- 1 evőkanál (4 g) vöröshagyma
- fűszerpaprika, só, feketebors, friss bazsalikom



Elkészítés:

A megmosott cukkiniket hosszában felvágjuk, eltávolítjuk a puha, magos részt. Sós vízben 3 perc alatt megpároljuk, majd kivesszük és hagyjuk lecsepegni. Egy zsiradékkal kikent tűzálló tálba tesszük a cukkiniket, a belsejüket pedig megsózzuk. A vöröshagymát lepirítjuk kevés olajon, a darált húst rátesszük, majd pirospaprikával, sóval, borszal, bazsalikommal ízesítjük. A zsemlet vízbe áztatjuk. Mikor a hús majdnem kész, a tűzről levesszük és belekeverjük a tojást, zsemlet. A húsos keveréket a cukkinikbe töltjük. Előmelegített sütőben kb. 20 percig sütjük.

A teljes 2. nap energia- és tápanyagtartalma:

Energia: 1891 kcal / Fehérje: 81,2 g / Zsír: 75,7 g / Szénhidrát: 217,4 g

ÉLELMI ROST: 33,4 G

3. NAP

Reggeli

Tejeskávés Ricoré®-val, kalács, alma

Hozzávalók:

- 2,5 dl tej (1,5%-os)
- 1 evőkanál cukor (opcionális)
- 2 kávéskanál (5g) Ricoré®
- 60 g kalács
- 1 közepes alma



Tízórai

Sonkás muffin

Hozzávalók:

- 2 púpozott evőkanál (25 g) búzaliszt
- 16 g füstölt sonka
- 12 g burgonya
- 5 g póréhagyma
- 5 g zöldpaprika
- 5 g kávétejszín
- 5 g margarin
- 1,5 g élesztő
- só

Elkészítés:

A burgonyát héjában megfőzzük, meghámozzuk, majd áttörjük. Az élesztőt langyos vízben felfuttatjuk, hozzáadjuk a sóval összekevert lisztet és az áttört burgonyát, majd jól összedolgozzuk és letakarva 3/4 órát kelesztjük. A paprikát



felkockázzuk, a hagymát karikára vágjuk és együtt a felforrósított margarinon átfuttatjuk, majd kihűtjük-, és hozzákeverjük az apró kockára vágott sonkát. A keverék egy részét félretesszük, a többit a tésztához dolgozzuk. A tésztát rúd alakúra formázzuk és 12 egyforma darabra vágjuk. A darabokat lisztes kézzel gombóccá formáljuk és muffinpapírral kibélelt muffintepsibe tesszük. A tésztát 15 percig ismét kelesztjük, majd a tetejét tejszínnel megkenjük és a maradék sonkás keverékkel megszórjuk. Előmelegített sütőben, 200 °C-on, 25 percig sütjük.

Ebéd

Húsgombócleves, karalábéfőzelék pulykabrassóival, gránátalma

Hozzávalók a húsgombócleveshez:

- 60 g sovány sertéshús
- 30 g sárgarépa
- 20 g petrezselyemgyökér
- 12 g zeller
- 10 g karalábé
- 10 g kelkáposzta
- 7 g zsemle
- 1 db tojás
- 1 teáskanál napraforgóolaj
- 4 g zsemlemorzsa
- vöröshagyma, só, petrezselyemzöld, feketebors



Hozzávalók a karalábéfőzelékhez:

- 200 g karalábé
- 1 dl tej (1,5%-os)
- 1,5 evőkanál (14 g) búzaliszt
- 1 teáskanál napraforgóolaj
- petrezselyemzöld, só, feketebors



Hozzávalók a pulykabrassóihoz:

- 90 g pulykahús
- 12 g vöröshagyma
- 1 evőkanál napraforgóolaj
- 1 gerezd fokhagyma
- só, feketebors, majoránna



• 150 g gránátalma

Elkészítés:

Húsgombócleves:

A húsgombócleves elkészítéséhez a darált húshoz hozzákeverjük a finomra aprított hagymákat. A többi hozzávalóval, a zsemlemorzzával, a felvert tojással, a borssal, sóval összedolgozzuk a húsmasszát, és félretesszük, amíg a levest feltesszük. Felhevített zsiradékban az aprított zöldségeket a finomra aprított hagymákkal együtt néhány perc alatt megdinszteljük, sózzuk, borsozzuk és felengedjük vízzel. Amint felforrt a leves, a húsmasszából vizes kézzel diónyi gombócokat formázunk, és beleengedjük a levesbe. Lassan főzzük kb. 20 percig, bőven meghintjük az aprított petrezselyemmel, és rövid pihentetés után tálalhatjuk.

Karalábéfőzelék pulykabrassóival:

A karalábét meghámozzuk, kisebb kockákra vágjuk. Feltesszük főni annyi vízben, ami épp ellepi és puhára főzzük. A rántást elkészítjük az olajból és a lisztből, majd hozzáadjuk az ízlés szerinti mennyiségű petrezselyemmel együtt. Amikor megpuhult a karalábé, sózzuk, borsozzuk. Botmixerrel picit lepürésíthetjük, ettől még sűrűsödik.

A hagymát egy kevés olajon megdinszteljük. Hozzáadjuk a fokhagymát. A húst kis kockákra vágjuk, rászórjuk az alapra. Fűszerezük a húst: só, bors, majoránna. A húsról le vesszük a fedőt, és addig főzzük, amíg elpárolog alóla a víz. Készre főzzük.

Uzsonna

Joghurtos őszibarackturmix puffasztott rozsszelettel

Hozzávalók:

- 1,5 dl joghurt (1,8%-os)
- 150 g őszibarack
- 20 g puffasztott rozsszelet
- méz/barnacukor ízlés szerint



Elkészítés:

A joghurtot az őszibarackkal összeturmixoljuk és ízlés szerint ízesíthetjük mézzel vagy barnacukorral.

Vacsora

Garden Gourmet zöldséggolyók paradicsommártással, főtt burgonyával

Hozzávalók:

- 75 g **Garden Gourmet zöldséggolyók**
- 50 g paradicsompüré
- 1 evőkanál cukor
- 1 evőkanál búzaliszt
- 1 teáskanál napraforgóolaj
- 5 g zeller
- 5 g vöröshagyma
- 140 g burgonya
- só, feketebors



Elkészítés:

Az olajat feltesszük, és belereszeljük a vöröshagymát, majd megpirítjuk. Beletesszük a lisztet, zsemleszínűre pirítjuk, majd felengedjük a paradicsomlével. Ízesítjük sóval, borssal, (oregánóval), cukorral, valamint a zellerrel. Lassú tűzön főzzük kb. 10-20 percig. A Garden Gourmet Zöldséggolyókat előmelegített serpenyőben közepes lángon 1 ek. olaj hozzáadásával süssük 6-7 percig. A kockákra vágott burgonyát sós vízben puhára főzzük.

A teljes 3. nap energia- és tápanyagtartalma:

Energia: 2249 kcal / Fehérje: 97,2 g / Zsír: 78,0 g / Szénhidrát: 282,7 g

ÉLELMI ROST: 33,2 G

4. NAP

Reggeli

Nesquik gabonapehely natúr joghurttal, narancssal

Hozzávalók:

- 2 dl joghurt (3,5%-os)
- 30 g **Nesquik gabonapehely**
- 1 db narancs



Tízórai

Banánchips

Hozzávalók:

- 80 g banánchips

Ebéd

Vöröslencse bolognai Maggi Bolognai Spagetti alappal, körte

Hozzávalók:

- 70 g durumtészta
- 50 g vöröslencse
- 20 g **Maggi Bolognai Spagetti alap**
- 20 g vöröshagyma
- 10 g paradicsompüré
- 1 evőkanál olívaolaj
- 10 g trappista sajt
- 10 g sárgarépa
- 5 g százzeller
- só, fokhagyma, feketebors, friss bazsalikom, oregánó
- 150 g körte

Elkészítés:

A vöröslencse bolognai elkészítéséhez egy lábasban közepes lángon olívaolajat hevítünk, majd az apróra vágott hagymát megpirítjuk. Ezután mehet bele a szintén apróra vágott fokhagyma és továbbpirítjuk. Hozzáadjuk a reszelt répát és a felszeletelt százzellert. Ezeket jól lepirítjuk. Fedő alatt 25 percig rottyogtatjuk, figyeljünk arra, ha fogy alóla a víz, akkor pótoljuk. Ezután mehetnek bele a fűszerek, felöntjük a paradicsomszósszal, Maggi Bolognai Spagetti alappal és alaposan elkeverjük a ragualapot. Hozzáöntjük a vöröslencsét, megkeverjük, és hagyjuk, hogy a lencse teljesen megpuhuljon, ez kb. 25 perc.

Amikor kész a ragunk és a tészta is megfőtt, tálalhatjuk is. Friss bazsalikomlevéllel az igazi.



Uzsonna

Sajtos melegszendvics karalábéval

Hozzávalók:

- 2 szelet teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér
- 40 g kőményes sovány sajt
- 60 g karalábé



Vacsora

Tojásrántotta kenyérral, zöldpaprikával

Hozzávalók a tojásrántottához:

- 1 db tojás
- 15 g zöldpaprika
- 9 g vöröshagyma
- 1 teáskanál napraforgóolaj
- csipetnyi só

- 2 szelet kenyér
- 100 g zöldpaprika

Elkészítés:

Felverjük a tojást és sóval ízesítjük. Serpenyőben olajon hagymát és zöldpaprikát pirítunk. Amikor ezeknek szép színe van, a felvert tojást ráöntjük a hagymás-paprikás keverékre és megfelelő állagúra sütjük.



A teljes 4. nap energia- és tápanyagtartalma:

Energia: 2092 kcal / Fehérje: 75,0 g / Zsír: 64,5 g / Szénhidrát: 300,0 g

ÉLELMI ROST: 38,1 G

5. NAP

Reggeli

Körözött teljes kiőrlésű zsemlével, uborkával

Hozzávalók a körözöthöz:

- 80 g sovány tehéntúró
- 20 g sovány kefir
- 5 g vöröshagyma
- 0,5 g fokhagyma
- só, köménymag, fűszerpaprika

- 1 db teljes kiőrlésű korpás zsemle
- 100 g uborka



Elkészítés:

A túrót villával összetörjük, majd összekeverjük a kefirrel, a megtisztított, felkockázott vöröshagymával, a zúzott fokhagymával. Végül a fűszerekkel ízesítjük.

Tízórai

Sárga gyümölcsös smoothie OptiFibre®-rel

Hozzávalók:

- 100 g mangó
- 100 g kókusztej
- 50 g nektarin
- 50 g sárgabarackbefőtt
- 1 adagolókanál (5 g) OptiFibre®

Elkészítés:

A hozzávalókat összeturmixoljuk.



Ébéd

Burgonyaleves, zöldborsófőzelék tükörtojással, alma

Hozzávalók a burgonyaleveshez:

- 65 g burgonya
- 8 g sárgarépa
- 7 g petrezselyemgyökér
- 6 g vöröshagyma
- 1 teáskanál búzaliszt
- 1 teáskanál napraforgóolaj
- 5 g lecsókonzerv
- só, fűszerpaprika, petrezselyemzöld, feketebors



Hozzávalók, zöldborsófőzelék tükörtojással:

- 200 g fagyasztott zöldborsó
- 1 dl tej (1,5%-os)
- 1 evőkanál búzaliszt
- 1 evőkanál napraforgóolaj
- 1 db tojás
- petrezselyemzöld, só, feketebors



• 150 g alma

Elkészítés:

Burgonyaleves:

A burgonyát és a gyökérzöldségeket megpucoljuk, majd egyformán apró darabokra vágjuk (kb. fél centis kockákra). Lábasba tesszük, felengedjük vízzel, beletesszük az egészben hagyott hagymát, sóval ízesítjük. Közepesen kissé mérsékeltebb tűzön főzzük, és amikor a zöldségek már majdnem teljesen puhák (kb. 15-20 perc), berántjuk a levest. (Egy kis edényben a lisztet az olajon világosra pirítjuk, a tűzről lehúzva belekeverjük a pirospaprikát.) Végül a finomra vágott petrezselymet is hozzáadjuk a leveshez és összeforraljuk.

Zöldborsófőzelék tükörtojással:

A zöldborsót (lehet fagyasztott is) olajon megpároljuk, megsózzuk, (megcukrozzuk) ízlés szerint. Amikor elég puha, rászórjuk a lisztet-, és együtt pirítjuk egy kicsit, majd ráöntjük a hideg tejet is. Felforraljuk, néhány percig alacsony lángon főzzük. Ha túl sűrű lenne, adhatunk még hozzá picit tejet.

Serpenyőben olajat hevítünk, beleütünk egy tojást és készre sütjük, hogy a fehérje szilárd legyen és a sárgája még folyjon.

Uzsonna

Pomelo, mandula

Hozzávalók:

- 200 g pomelo
- 30 g mandula



Vacsora

Tonhalmástétom teljes kiőrlésű kenyérral, paradicsommal

Hozzávalók a tonhalmástétomhoz:

- 80 g tonhalfilé
- 8 g margarin
- 1 teáskanál mustár
- 1 teáskanál citrom
- 1 mokkáskanál napraforgóolaj

- **2 szelet teljes kiőrlésű kenyér**

- **100 g paradicsom**



Elkészítés:

A tonhalfilét kevés olajon megsütjük, kihűtjük. Elkeverjük a margarinnal és a citrommal, mustárral ízesítjük.

A teljes 5. nap energia- és tápanyagtartalma:

Energia: 1907 kcal / Fehérje: 86,2 g / Zsír: 80,1 g / Szénhidrát: 209,9 g

ÉLELMI ROST: 43,1 G

6. NAP

Reggeli

Nestlé Fitness gabonapehely kókusztejjel, áfonyával

Hozzávalók:

- 40 g Nestlé Fitness gabonapehely
- 200 ml kókusztej
- 50 g áfonya



Tízórai

Szezámós-almás sajtkrém sárgarépával

Hozzávalók:

- 15 g Tenkes sajt
- 6 g alma
- 6 g margarin
- 3 g szezámag
- 30 g sárgarépa



Elkészítés:

Az almát megmossuk, ha csúnya a héja, meghámozzuk, majd a sajtreszelőn lereszeljük. Hozátesszük a lereszelt sajtot, a margarint, és a kissé megpirított szezámagot. Alaposan elkeverjük, tálalás előtt pedig átkeverjük. Készíthetjük szezámpehellyel is.

Ebéd

Chili con carne Maggi Mexikói Chilis bab alappal, nachossal

Hozzávalók:

- 100 g vörösbab
- 80 g marhahús
- 30 g kukorica (friss vagy konzerv)
- 30 g lilahagyma
- 10 g Chili con carne Maggi Mexikói Chilis bab alap
- 10 g paradicsompüré
- 1 evőkanál olívaolaj
- só, fokhagyma, feketebors, római kömény, fahéj, chilipor
- 30 g nachos



Elkészítés:

Egy lábasban olajat hevítünk, és rádobjuk a finomra vágott vöröshagymát és a szeletekre vágott fokhagymát. Kis párolás után tesszük rá a darált marhahúst, majd a fűszereket. Ezután fel kell önteni alaplével, bele kell tenni a paradicsompürét és a Maggi alapot. Rotyogtatni kell az egészet kis lángon, egészen addig, míg jó sűrű raguállagot nem kap. Ha kész, még óvatosan hozzá kell forgatni egy átmosott konzervvörösbabot. Kukoricachipsszel a legfinomabb.

Uzsonna

Banánturmix

Hozzávalók:

- 2 dl tej (1,5%-os)
- 100 g banán

Elkészítés:

Az összetevőket összeturmixoljuk.



Vacsora

Mustáros csirke párolt bulgurral, téli salátával

Hozzávalók – mustáros csirkemellszelet:

- 100 g csirkemell
- 0,3 dl tejföl, 12%-os
- 20 g vöröshagyma
- 1 evőkanál búzaliszt
- 1 evőkanál napraforgóolaj
- 1 evőkanál mustár
- só, feketebors, rozmaring



Hozzávalók – párolt bulgur:

- 35 g bulgur
- 2,5 g vöröshagyma
- 1 teáskanál napraforgóolaj
- só



Hozzávalók – téli saláta:

- 31 g nyári fejeskáposzta
- 25 g fagyasztott kukorica
- 16 g sárgarépa
- 8 g zeller
- 1 teáskanál cukor
- 1 teáskanál ecet (20%-os)
- só



Elkészítés:

Mustáros csirkemellszelet:

A húst megmossuk, felszeleteljük. Kissé megsózzuk-, és mindkét oldalát lisztbe forgatjuk. Az olajat felforrósítjuk, és a húst hirtelen megsütjük benne. Felengedjük annyi vízzel, amennyi épp ellepi, ízesítjük rozmaringgal, borssal, karikákra vágott vöröshagymával és mustárral. Fedő alatt kis lángon puhára pároljuk, ha szükséges, az elpárolgott vizet pótoljuk. Amikor megpuhult, hozzámelegítjük a tejfölt.

Párolt bulgur:

Mérjük ki a Bulgurt és forraljunk fel kétszeres mennyiségű vizet (bulgur-víz arány 1:2, azaz bögrében mérve 1 bögre bulgurhoz 2 bögre víz kell). Öntsük fel a Bulgurt a forró vízzel, adjunk hozzá pici sót. Fedjük le a Bulgurt és hagyjuk 15-20 percig állni, hogy a bulgur megszívhatta magát. Ha gyorsítani akarjuk a folyamatot, akkor pároljuk a Bulgurt fedő alatt 10 percig, majd hagyjuk 10 percig pihenni.

Téli saláta:

A zöldségeket megmossuk, felaprítjuk, és beletesszük egy jó nagy tálba. Az öntet hozzávalóit összekeverjük. Különlegesen finom illat eléréséhez használjunk frissen őrölt borsot. Adjuk hozzá a salátához.

A teljes 6. nap energia- és tápanyagtartalma:

Energia: 2144 kcal / Fehérje: 96,5 g / Zsír: 92,8 g / Szénhidrát: 238,3 g

ÉLELMI ROST: 35,0 G

7. NAP

Reggeli

Epres-mandulás overnight oats OptiFibre®-rel

Hozzávalók:

- 1 dl tej, 1,5%-os
- 1 dl joghurt, 0,1%-os
- 100 g eper
- 30 g zabpehely
- 15 g mandula
- 10 g kókuszreszelék
- 2 adagolókanál (10 g) **OptiFibre®**

Elkészítés:

Egy nagyobb öblös pohárban összekeverjük a zabpehelyt, az OptiFibre®-t, a tejet és a joghurtot. A tetejére rátesszük a feldarabolt epret-, és megszórjuk a durvára tört mandulával, majd végül a kókuszchipszel. Letakarjuk és egy éjszakára a hűtőbe tesszük. Másnap fogyasztjuk.



Tízórai

Görög saláta puffasztott búzaszelettel

Hozzávalók:

- 100 g uborka
- 100 g paradicsom
- 50 g vöröshagyma
- 45 g fetasajt
- 2 evőkanál friss citromlé
- 1 teáskanál olívaolaj
- feketebors, bazsalikom
- 20 g puffasztott gabonaszelet



Elkészítés:

Először az öntetet készítjük el. Egy tálkában összekeverjük az olívaolajat, a citromlevet és a bazsalikomot. Egy órára a hűtőbe tesszük, hogy jól összeérjenek az ízek. A paradicsomot, uborkát és a hagymát apró kockákra vágjuk. Kis kockákra vágjuk a feta sajtot, és azt is hozzáadjuk. Kivesszük az öntetet a hűtőből, és a salátára öntjük. Óvatosan, a kezünkkel keverjük meg, nehogy összetörjön. Díszíthetjük friss bazsalikomlevéllel.

Ebéd

Garden Gourmet Vegan Burger tabouleh-val, őszibaracklé

Hozzávalók:

- 1 adag (75 g) **Garden Gourmet Vegán Burger**

Hozzávalók – tabuleh:

- 40 g bulgur
- 15 g paradicsom
- 15 g kígyóuborka
- 15 g lilahagyma
- 1 teáskanál friss citromlé
- 1 teáskanál napraforgóolaj
- petrezselyemzöld, só, borsikafű

- 3 dl őszibaracklé



Elkészítés:

A Garden Gourmet Vegán burgert előmelegített serpenyőben, közepes lángon, 1 ek. olaj hozzáadásával oldalanként süssük 5-7 percig. A bulgurt forrázzuk, zöldségeket kockára vágjuk. Amikor a bulgur megpuhult, összekeverjük a zöldségekkel, a felaprított petrezselyemzölddel és ízesítjük sóval, borsikafűvel és citromlével.

Uzsonna

Házi gyümölcsös müzli joghurttal

Hozzávalók:

- 2 dl joghurt, 3,5%-os
- 10 g kukoricapehely
- 10 g búzacsíra
- 10 g zabpehely
- 5 g fagyasztva szárított áfonya
- 5 g banánchips
- 5 g aszalt sárgabarack



Elkészítés:

Az összetevőket joghurttal leöntve fogyasztjuk. Frissen készítjük, hogy ropogjanak az alapanyagok.

Vacsora

Lecsó tojással, teljes kiőrlésű kenyérral

Hozzávalók – lecsó tojással:

- 120 g zöldpaprika
- 80 g paradicsom
- 1 db tojás
- 16 g vöröshagyma
- 1 evőkanál napraforgóolaj
- só, fűszerpaprika, feketebors

- 2 szelet teljes kiőrlésű kenyér



Elkészítés:

A vöröshagymát karikákra vágjuk, pici olajon megdinszteljük. Pirospaprikát szórunk rá, majd felöntjük kb. 1 dl vízzel, hogy ne égjen le. A paradicsomot felkockázzuk. A paprikát kimagozzuk és felkarikázzuk. Az elkészült hagymára öntjük a paradicsomot, óvatosan átforgatjuk, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. Ha felforrt, a paprikát is hozzáadjuk. Fedő alatt, lassú tűzön, a forrástól számított 10-15 perc alatt puhára főzzük. A tojásokat közben villával felferjük. Ízlés szerint sózzuk, majd az elkészült lecsóra öntjük. Pár perc alatt jól összesütjük.

A teljes 7. nap energia- és tápanyagtartalma:

Energia: 1900 kcal / Fehérje: 78,3 g / Zsír: 67,5 g / Szénhidrát: 238,2 g

ÉLELMI ROST: 54,7 G
