



28 napos Tejmentes Mintaétrend

- Napi 3 főétkezés
+ 2 snack

- Napi kalória:
1400 - 1800 kcal

- Napi CH mennyiség:
~170 gramm



www.merova.eu

Minden, amit a cukorbetegségről és a szövődményeiről tudnod kell

Ellátókereső, naplózás, digitális támogatás a kezelési tervek betartásában, utógondozás támogatás. Mindez ingyen, érhetően, a telefonodról!



A Végtagmentő applikáció lábdiagnosztikáját áthelyezzük és összekapcsoljuk új rendszerünkkel!

Elérhető 2023. November 22-től a merova.eu oldalon!
böngészőből elérhető • eszköztől függetlenül • ingyenesen



Digitális kezelési dokumentumok

Hozz létre profilt, és férj hozzá könnyen kezelési részleteidhez, otthoni tennivalókhoz, ajánlott termékekhez és edukációs tartalmakhoz a telefonodról!



Életmód csomagok

Válassz életmódcsomagot és kapj heti étrendet, bevásárlólistát, recepteket, valamint gyógytorna, jóga vagy funkcionális edzésterveket!



Orvos és szakellátó kereső

Keress orvosokat és szakembereket a MEROVA keresőben lokáció és szakterület szerint, és élvezd a minőségi ellátást!



Orvosilag hitelesített tudástár

Böngéssz a MEROVA ingyenes tudástárában, ahol csak szakmailag ellenőrzött cikkeket találsz prevencióról és szövődmények kezeléséről!



Naplózás

Rögzítsd vércukorszinted, sebállapotod és gondolaid a naplóban, hogy időben észrevedd az elváltozásokat!



Érsebészeti konzultáció

Foglalj időpontot érsebészeti konzultációra, kapj szakszerű válaszokat és találd meg a legrövidebb utat a probléma megoldásához!

TARTALOM

01. NAP	————	4. oldal
02. NAP	————	8. oldal
03. NAP	————	12. oldal
04. NAP	————	16. oldal
05. NAP	————	20. oldal
06. NAP	————	24. oldal
07. NAP	————	28. oldal
08. NAP	————	32. oldal
09. NAP	————	36. oldal
10. NAP	————	40. oldal
11. NAP	————	44. oldal
12. NAP	————	48. oldal
13. NAP	————	52. oldal
14. NAP	————	56. oldal
15. NAP	————	60. oldal
16. NAP	————	64. oldal
17. NAP	————	68. oldal
18. NAP	————	72. oldal
19. NAP	————	76. oldal
20. NAP	————	80. oldal
21. NAP	————	84. oldal
22. NAP	————	88. oldal
23. NAP	————	92. oldal
24. NAP	————	96. oldal
25. NAP	————	100. oldal
26. NAP	————	104. oldal
27. NAP	————	108. oldal
28. NAP	————	112. oldal
KIEGÉSZÍTŐ RECEPTEK	————	116. oldal

01. NAP



Energia
1575 kcal



Fehérje
73,5g



Zsír
66,8g



Szénhidrát
169g

Zöldséges omlett (gomba, rukkola)



Energia
352 kcal



Fehérje
22,5g



Zsír
13g



Szénhidrát
30g

Hozzávalók

- 2 db tojás
- 40 gramm rukkola
- 70 gramm csiperkegomba
- 3 ml olívaolaj (Clearspring)
- 1 csipet só és bazsalikom
- 7g Vitality Rozskenyér csíráztatott magokkal
- 100 gramm paradicsom



REGGELI

Elkészítés

A gombát daraboljuk fel, majd pici olajon pirítsuk meg. Miután a gomba megpuhult, helyezük a spenótot is a serpenyőbe. Közben verjük fel a tojásokat, és öntsük rá a zöldségekre. Közepes lángon süssük készre.

TÍZÓRAI



Alma Mandula



Energia
199 kcal



Fehérje
4,6g



Zsír
11,3g



Szénhidrát
24g

Hozzávalók

- 150 gramm alma
- 20 gramm mandula (nuts&berries)

EBÉD



Energia
470 kcal



Fehérje
27,3g



Zsír
19,6g



Szénhidrát
51g

Paradicsomleves

Energia 136 kcal
Fehérje 3,3g
Zsír 5,4g
Szénhidrát 21g

*Ez a mennyiség 3 napon keresztül elég, 1-1 adagra!
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

Hozzávalók (1 adag)

- 6,3 dl paradicsomsűrítmény (Denre)
- 300 gramm passzírozott paradicsom (Demeter)
- 24 gramm barnarizliszt (Valoryz)
- 15 ml olívaolaj (Clearspring)
- 15 g zeller
- 15 g vöröshagyma
- 6 g só, ízlés szerint energiamentes édesítőszer (kb. 10-15 g eritrit (Naturae Group))

Elkészítés

Fehér rántást készítünk majd felöntjük a hideg paradicsomlével, és elkeverjük. Beletesszük a félbe vágott vöröshagymát, a zellert, ízesítjük sóval és addig főzzük amíg a liszt íze el nem fő (kb 10 perc). Ekkor a levesből kivesszük zellert és vöröshagymát, és beletesszük az édesítőszert.

Rakott cukkini (darált pulykacomb, hajdina)

Energia 334 kcal
Fehérje 24g
Zsír 14,2g
Szénhidrát 30g

*Ez a mennyiség 2 napon keresztül elég, 1-1 adagra!
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

Hozzávalók (1 adag)

- 200 gramm cukkini
- 80 gramm pulykahús
- 30 gramm hajdina (Biorganik)
- 5 ml olívaolaj (Clearspring)
- 10 gramm lecsó
- 0,5 gramm fokhagyma
- 50 ml kókuszgurt
- 5 gramm vöröshagyma
- só (Biorganik), bors

Elkészítés

A cukkinit megmossuk, vékony karikára vágjuk. A vöröshagymát felkockázzuk, és egy kevés olajon megpirítjuk. Hozzáadjuk a darált húst, fehéredésig pirítjuk, majd megsózzuk, megborsozzuk, és hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, és lecsót, fedő alatt 10 percig pároljuk. A hajdinát folyó vízben alaposan átmoszuk, lecsepegtetjük, majd kétszeres mennyiségű vízben puhára pároljuk. Ezután egy tűzálló tálat kirakunk a cukkini felével, és egy megkenjük a kókuszgurt felével. Rátesszük a hajdinát, majd a húsos masszát, és befedjük a maradék cukkínivel. Letakarjuk alufóliával, és 180 fokra előmelegített sütőben kb. 30 percig sütjük, majd eltávolítjuk az alufóliát, és további 10 perc alatt készre sütjük. Majd megkenjük a maradék kókuszgurtal.

UZSONNA



Málnás amarántkása



Energia
160 kcal



Fehérje
6,1g



Zsír
3,4g



Szénhidrát
27g

Hozzávalók

- 30 gramm amaránt (GreenMark)
- 100 ml víz
- 50 ml natúr szójaital (Dennree)
- ízlés szerint vanília (Nature's Garden)
- 50 gramm málna
- kb 15 gramm eritrit (Naturae Group)

Elkészítés

Az amarántot mossuk meg, majd vízben kezdjük el főzni, ha a víz elpárolgott öntsük rá a növényi italt, és főzzük amíg meg nem puhul, közben folyamatosan kevergessük. Végül adjuk hozzá a vaníliát, a málnát, és ízlés szerint édesítőszert is.

(Amennyiben az amarántot nem szereti, cserélhető quinára, hajdinára, kölesre, bulgurra)

Nosztalgia szendvics



Energia
394 kcal



Fehérje
13g



Zsír
19,5g



Szénhidrát
37g

Hozzávalók

- 15 gramm Violife Creamy vegán vajkrém
- 30 gramm paprikás pulykaszalámi (Gallio)
- 85 gramm Vitality Rozskenyér csíráztatott magokkal
- 100 gramm Kaliforniai paprika



VACSORA

02. NAP



Energia
1667 kcal



Fehérje
85g



Zsír
73,2g



Szénhidrát
172,1g

Majonézes tonhalkrém



Energia
284 kcal



Fehérje
12,4g



Zsír
10g



Szénhidrát
32g

Hozzávalók

- 60 gramm tonhal olívaolajban (Maruzella)
- 20 gramm póréahagyma
- ízlés szerint citromlé (Voelkel)
- 10 gramm majonéz (Bionova)
- csipet só (Biorganik), bors, kakukkfű
- 60 gramm Vitality Rozskenyér csíráztatott magokkal
- 40 gramm rukkola

Elkészítés

A tonhalról a sós levet leöntjük, villával pépesítjük. Belekeverjük a majonézt, és ízesítjük, majd pékárúra kenve fogyasztjuk.

REGGELI



TÍZÓRAI



Gyümölcssaláta alma, áfonya



Energia
93 kcal



Fehérje
0,7g



Zsír
0,2g

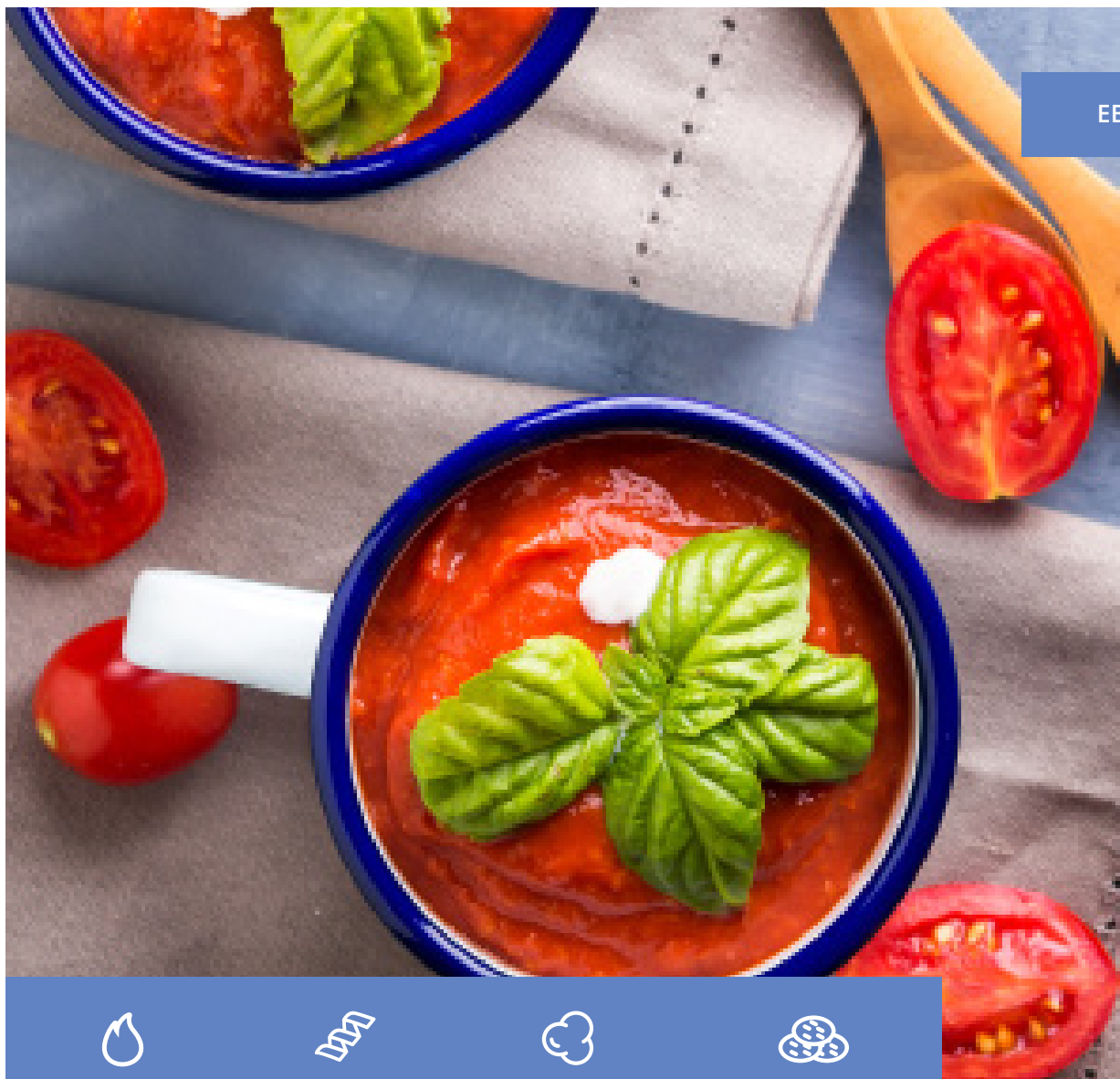


Szénhidrát
25g

Hozzávalók

- 100 gramm alma
- 90 gramm áfonya

EBÉD



Energia
470 kcal



Fehérje
27,3g



Zsír
19,6g



Szénhidrát
51g

Paradicsomleves

Energia
136 kcal

Fehérje
3,3g

Zsír
5,4g

Szénhidrát
21g

*Az előző napon megfőzött ebédből.
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

Rakott cukkini (darált pulykacomb, hajdina)

Energia
334 kcal

Fehérje
24g

Zsír
14,2g

Szénhidrát
30g

*Az előző napon megfőzött ebédből.
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

UZSONNA



Quinoa kréker és uborka hasábok



Energia
240 kcal



Fehérje
6,7g



Zsír
10,5g



Szénhidrát
24,5g

Hozzávalók

- 50 gramm Quinoa kréker bazsalikomos, paradicsomos (Bett*r)
- 100 gramm uborka hasábok

Polcz lencsefőzelék füstölt tarjával

Elkészítés, részletek, rendelés a partner weboldalon:

<https://bio-barat.hu/collections/keszetelek/products/lencsefozelek-fustolt-tarjaval>

VACSORA



Energia
530 kcal



Fehérje
27,4g



Zsír
24,9g



Szénhidrát
39,6g



03. NAP



Energia
1543,7 kcal



Fehérje
59,5g



Zsír
59,8g



Szénhidrát
180,8g

Sonkás sajtos szeletek



Energia
324 kcal



Fehérje
12,5g



Zsír
14,3g



Szénhidrát
30,8g

Hozzávalók

- 10 gramm margarin
- 40 gramm Pulykamell sonka (Sága)
- 20 gramm Violife gouda jellegű sajt helyettesítő
- 40 gramm Clearspring Szezámós rozs Ropogós kenyér
- 100 gramm hónapos retek

REGGELI



TÍZÓRAI

Mandulás-kávés rizsital



Energia
134 kcal



Fehérje
1,1g



Zsír
3,5g



Szénhidrát
24,2g

Részletek, rendelés a partner weboldalon:

<https://bio-barat.hu/products/mandulas-kaves-rizsital-bio-220ml>



EBÉD



Energia
505 kcal



Fehérje
28,6g



Zsír
18,3g



Szénhidrát
55,9g

Paradicsomleves

Energia
136 kcal

Fehérje
3,3g

Zsír
5,4g

Szénhidrát
21g

*Ez előző napon megfőzött ebédből.
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

Borsikafüves sütőben sült sertésmáj répával és céklával, petrezselymes burgonya

Energia
369 kcal

Fehérje
25,3g

Zsír
12,9g

Szénhidrát
34,9g

*Ez a mennyiség 2 napon keresztül elég, 1-1 adagra!
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

Hozzávalók (2 adag)

- 160 gramm sertésmáj
- 100 gramm sárgarépa
- 100 gramm cékla
- 10 ml olívaolaj (Clearspring)

Elkészítés

A sertésmájat és a zöldségeket bedörzsöljük a borsikafűvel, a zúzott fokhagymával, olajozott tepsibe téve meglocsoljuk olajjal, és 180 fokban sütőben, kb. 20 perc alatt készre sütjük.

Petrezselymes burgonya

Hozzávalók (2 adag)

- 300 g burgonya
- 8 ml olívaolaj (Clearspring)
- 4 g só (Biorganik)
- petrezselymezöld

Elkészítés

A megmosott, megtisztított, 2×2×2 cm-es darabokra vágott burgonyát hideg, sós vízben főltesszük főni. Olívaolajban a finomra vágott petrezselymezöldet átfuttatjuk, és a leszűrt burgonyára öntve óvatosan összekeverjük.

UZSONNA



Mangós chiapuding



Energia
224kcal



Fehérje
8,6g



Zsír
9g



Szénhidrát
25,3g

Hozzávalók

- 25 gramm chiamag (nuts&berries)
- 75 ml natúr szójaital (Denree)
- kb. 15 gramm eritrit vagy más energiamentes édesítőszer (Naturae Group)
- 135 gramm mangó

Elkészítés

A chiamagot elkeverjük a növényi itallal, hozzászórjuk az eritritet, és ha azonnal szeretnénk enni, akkor alacsony lángon, időnként átkevergetve elkezdjük főzni, és hagyjuk, hogy megdagadjon az összes mag, és szépen magába szívja a növényi italt. Majd kockázzuk fel a mangót, és rakjuk a pudingunkba. Ha ráérünk, és csak másnap fogyasztanánk, akkor hidegen összekeverve berakjuk a hűtőbe, és hagyjuk pihenni egy éjszakát.

Agua Bio hajdina és gomba gabona tál répával

Elkészítés, részletek, rendelés a partner weboldalán:

<https://bio-barat.hu/products/bio-hajdina-es-gomba-gabona-tal-repaval-bio-250g>



Energia
356 kcal



Fehérje
8,6g



Zsír
14,7g



Szénhidrát
44,6g

VACSORA



04. NAP



Energia
1479 kcal



Fehérje
60g



Zsír
51,3g



Szénhidrát
170,9g

Vegabond Mediterrán jellegű krém

Hozzávalók

- 50 gramm Vegabond Mediterrán jellegű krém
- 65 gramm Vitality Rozskenyér csíráztatott magokkal
- 100 gramm uborka



Energia
291,5 kcal



Fehérje
6,4g



Zsír
12,3g



Szénhidrát
30g

REGGELI



Részletek, rendelés a partner weboldalán:

<https://bio-barat.hu/products/vegan-krem-mediterran-jellegu>

TÍZÓRAI



Popcorn



Energia
206,5 kcal



Fehérje
3,3g



Zsír
6,65g



Szénhidrát
22g

Hozzávalók

- 35 g Popcorn tengeri só (Bett*r)

Részletek, rendelés a partner weboldalán:

<https://bio-barat.hu/products/bettropcorn-tengeri-sos-bio-60g>

EBÉD



Energia
474 kcal



Fehérje
27,5g



Zsír
16g



Szénhidrát
52,2g

Sütőtökrémleves

Energia
66 kcal

Fehérje
1,1g

Zsír
3,1g

Szénhidrát
9,6g

*Ez a mennyiség 3 napon keresztül elég, 1-1 adagra!
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

Hozzávalók

- 300 gramm sütőtök
- 9 ml olívaolaj (Clearspring)
- 15 gramm vöröshagyma
- 6 gramm fokhagyma

Elkészítés

A sütőtököt kisebb darabokra vágjuk, és 200 fokra előmelegített sütőben addig sütjük, amíg meg nem puhul. Ezután kivesszük, és leszedjük a héját. Egy lábasban kevés olajon üvegesre pároljuk a hagymát és a fokhagymát, sózzuk, borsozzuk, ráreszeljük szerecsendiót és a gyömbért, majd egy picit lepirítjuk. Rárakjuk a sütőtökpürét felforraljuk, majd le-turmixeljük.

Borsikafüves sütőben sült sertésmáj répával és céklával, petrezselymes burgonya

Energia
369 kcal

Fehérje
25,3g

Zsír
12,9g

Szénhidrát
34,9g

*Az előző napon megfőzött ebédből.
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

UZSONNA



Fahájas szilvás zabkása



Energia
124 kcal



Fehérje
4,1g



Zsír
1,7g



Szénhidrát
24,7g

Hozzávalók

- 20 gramm zabpehely (Dénes Natura)
- 1,5 dl víz
- ízlés szerint fahéj, csipet só (Biorganik)
- 100 gramm szilva
- kb 15 gramm eritrit vagy más energiamentes édesítőszer ízlés szerint (Naturae Group)

Elkészítés

A zabpelyhet vízben folyamatosan kevergetve pár perc alatt sűrűre főzzük, majd beletesszük az édesítőszert, és fahéjat, szilva darabokkal tálaljuk.

Grillezett virsli Clearspring Hagyományos rozs Ropogós kenyér saláta



Energia
383 kcal



Fehérje
18,7g



Zsír
14,7g



Szénhidrát
42g

Hozzávalók

- 2 db baromfivirsli (Füstli)
- 50 g Clearspring Szezámós rozs Ropogós kenyér
- 1 teáskanál ketchup (Byodo)

Saláta

- 20 gramm lilahagyma
- 60 gramm rukkola
- 2 ml olívaolaj (Clearspring)
- Ízlés szerint pár csepp citromlé (Voelkel)



VACSORA

05. NAP



Energia
1522,5 kcal



Fehérje
67,1g



Zsír
63,4g



Szénhidrát
167,8g

Melegszendvics



Energia
302 kcal



Fehérje
11,7g



Zsír
12g



Szénhidrát
31,5g

Hozzávalók

- 10 gramm light margarin
- 50 gramm Pulykamell sonka (Sága)
- 30 gramm Violife gouda jellegű sajt helyettesítő
- 70 g Vitality Rozskenyér csíráztatott magokkal
- 100 gramm paradicsom

Elkészítés

Kenjük meg a kenyeret margarinnal, majd tegyük rá a sonkát, végül a reszelt sajtot. Melegszendvics sütőben süssük készre.

REGGELI



TÍZÓRAI

Peanut brownie granola szelet



Energia
196,5 kcal



Fehérje
14g



Zsír
6,5g



Szénhidrát
23g

Részletek, rendelés a partner weboldalán:

<https://bio-barat.hu/products/peanut-brownie-granola-szelet-protein-50g>



EBÉD



Energia
449 kcal



Fehérje
20,9g



Zsír
16,5g



Szénhidrát
50,6g

Sütőtökrémleves

Energia
66 kcal

Fehérje
1,1g

Zsír
3,1g

Szénhidrát
9,6g

*Az előző napon megfőzött ebédből.
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

Roston sült bazsalikomos tofu

Energia
383 kcal

Fehérje
19,8g

Zsír
13,4g

Szénhidrát
41g

*Ez a mennyiség 2 napon keresztül elég, 1-1 adagra!
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

Hozzávalók

- 160 gramm tofu (Clearspring)
- 6 ml olívaolaj (Clearspring)
- 30 gramm sörélesztőpehely (Naturmind)

Elkészítés

Vágjuk a tofut szeletekre, ízesítsük bazsalikkommal és sörélesztőpehellyel majd süssük meg mindkét oldalát.

Rizi-bizi barnarizsből

Hozzávalók

- 100 gramm barna rizs (Biopont)
- 80 gramm zöldborsó
- 10 ml olívaolaj (Clearspring)

Elkészítés

A megmosott rizst lecsepegtetjük, és olíva olajon üvegesre pirítjuk, felöntjük kétszeres mennyiségű vízzel, hozzáadjuk a zöldborsót, felforraljuk és fedő alatt tartaléklángon készre pároljuk.

Citromos hummusz uborka, sárgarépa



Energia
185 kcal



Fehérje
7,3g



Zsír
7,2g



Szénhidrát
21,7g

Hozzávalók

- 70 g Citromos hummusz (Zabola firma)
- 100 gramm uborka
- 60 gramm sárgarépa hasábokra vágva

Részletek, rendelés a partner weboldalán:

<https://bio-barat.hu/products/citromos-hummusz-220g>

Csőben sült kelbimbó baconnel és parmezánnal



Energia
390 kcal



Fehérje
13,2g



Zsír
21,2g



Szénhidrát
41g

Hozzávalók

- 200 g kelbimbó
- 25 g kölesprézli (Natural)
- 20 g kockázott bacon
- 30 ml Dr Oetker Creme Vega
- 15 g vegán parmezán sajt (GreenVie)

Elkészítés

A kelbimbót megmossuk, torzsájából, ha szükséges levágunk, a nagyobbakat elfelezzük. Forró, enyhén sós vízben puhára főzzük, majd leszűrjük. A kockázott bacont lepirítjuk, és összekeverjük a kelbimbóval. Egy hőálló tálat a bacon zsírával leöntünk, és zsemlemorzssal meghintünk, beleöntjük a baconös kelbimbót. Ráöntjük a tejföl helyettesítőt, és 180 fokra előmelegített sütőben kb. 45 perc alatt aranybarnára sütjük. Végül megszórjuk vegán parmezánnal.

VACSORA



06. NAP



Energia
1569 kcal



Fehérje
55,5g



Zsír
58,8g



Szénhidrát
177,3g

Szalámis szendvics



Energia
323 kcal



Fehérje
11,8g



Zsír
16,3g



Szénhidrát
28g

Hozzávalók

- 30 g paprikás pulykaszalámi (Gallio)
- 10 gramm light margarin
- 70 gramm Vitality Rozskenyér csíráztatott magokkal
- 100 gramm hónapos retek



Mandulás keksz (Tiszta Ízek), növényi ital, áfonya

TÍZÓRAI



Energia
196 kcal



Fehérje
4,6g



Zsír
7,4g



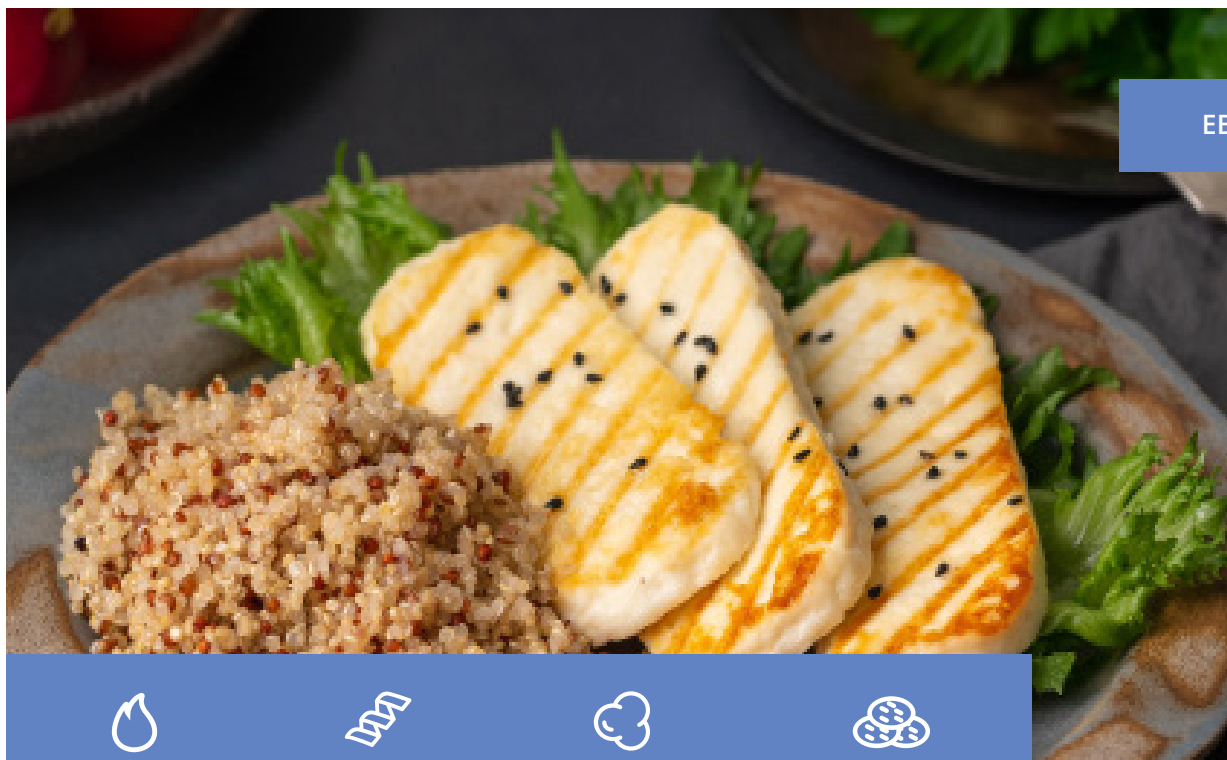
Szénhidrát
24g

Hozzávalók

- 25 gramm Mandulás keksz (Tiszta Ízek; akár összetörve „müzliként” használva)
- 120 ml Növényi ital (szója, Dennree)
- 35 gramm áfonya

Részletek, rendelés a partner weboldalon:
<https://bio-barat.hu/products/mandulas-keksz>

EBÉD



Energia
523 kcal



Fehérje
34g



Zsír
19g



Szénhidrát
54g

Sütőtökrémleves

Energia
66 kcal

Fehérje
1,1g

Zsír
3,1g

Szénhidrát
9,6g

*Az előző napon megfőzött ebédből.
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

Roston sült bazsalikomos tofu Rizi-bizi barna rizsből

Energia
383 kcal

Fehérje
19,8g

Zsír
13,4g

Szénhidrát
41g

*Az előző napon megfőzött ebédből.
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

Alma, Crunch Nut Bar vegán mogyorós csoki (Nick's)

UZSONNA



Energia
254 kcal



Fehérje
6,2g



Zsír
13,6g



Szénhidrát
24,7g



Hozzávalók

- 150 gramm alma
- 40 g Crunch Nut Bar vegán mogyorós csoki (Nick's)

Részletek, rendelés a partner weboldalon:

<https://bio-barat.hu/products/crunch-nut-bar-vegan-mogyoros-csoki-40g>

Svéd gombasaláta, Clearspring szezámós rozs ropogós kenyér



Energia
347 kcal



Fehérje
12g



Zsír
5g



Szénhidrát
50g

VACSORA

Hozzávalók

- 80 gramm csiperkegomba
- 20 gramm vöröshagyma
- 20 g passzírozott paradicsom (Demeter)
- 2 ml olívaolaj (Clearspring)
- ízlés szerint energiamentes édesítőszer
- kakukkfű, só (Biorganik), bors, babérlevél
- 70 g Clearspring Szezámós rozs Ropogós kenyér

Elkészítés

A felmelegített olajban megfonnyasztjuk az apróra vágott vöröshagymát. Átfuttatjuk benne a vékonyan felszeletelt gombát, fűszerezzük kakukkfűvel, babérlevéllel, borssal. Összeperítjük a passzírozott paradicsommal és fedő alatt pároljuk.



07. NAP



Energia
1567 kcal



Fehérje
72,9g



Zsír
58,6g



Szénhidrát
170,6g

Tükörtojás, avokádókrémes kenyér kaliforniai paprika

Hozzávalók

- 1 db tükörtojás
- 2 ml olívaolajon elkészítve
- 50 gramm avokádó
- 15 gramm lilahagyma
- 30 gramm paradicsom
- 2 gramm fokhagyma
- só (Biorganik)
- 2 ml lime leve
- 55 g Vitality Rozskenyér csíráztatott magokkal
- 100 gramm Kaliforniai paprika


Energia
312 kcal


Fehérje
12g


Zsír
15,5g


Szénhidrát
30,5g

REGGELI



Elkészítés

Rakjuk aprítógépbe a hozzávalókat, és kenjük a kenyérre.

Bazsalikomos paradicsomsaláta magmixszel szezámós rudacskák

TÍZÓRAI



Hozzávalók

- 100 gramm paradicsom
- 10 gramm vöröshagyma
- 2 ml olívaolaj (Clearspring)
- 5 gramm sörélesztőpehely (Naturmind)
- 10 gramm Veggie Protein magmix (nut & berries)
- bazsalikom, só (Biorganik)
- 30 gramm szezámós rudacskák (Nutribella)


Energia
270 kcal


Fehérje
8,5g


Zsír
15g


Szénhidrát
22,5g

Elkészítés

Kockázzuk fel a hozzávalókat (a magmix kivételével), keverjük hozzá az olajat, és fűszerezzük.



EBÉD

Energia
518 kcalFehérje
29,7gZsír
17,3gSzénhidrát
49,6g

Zöldborsóleves

Energia
126 kcalFehérje
5,5gZsír
4gSzénhidrát
14,6g*Ez a mennyiség 3 napon keresztül elég, 1-1 adagra!
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

Hozzávalók

- 240 gramm zöldborsó
- 30 gramm petrezselyemgyökér
- 24 gramm barnarizliszt (Valoryz)
- 30 gramm sárgarépa
- 9 ml olívaolaj (Clearspring)
- 15 gramm vöröshagyma

Elkészítés

A zöldborsót és a kockára vagy karikára vágott vegyes zöldséget a klasszikusan sóval ízesítve puhára pároljuk. Ha megpuhult, zsírára sűtjük és hintéssel sűrítjük.

Sült kacsamell, héjában sült burgonya, párolt lilakáposzta

Energia
392 kcalFehérje
24,2gZsír
13,3gSzénhidrát
35g*Ez a mennyiség 2 napon keresztül elég, 1-1 adagra!
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

Hozzávalók

- 200 g sült kacsamell

Elkészítés

A kacsamellet mindig száraz serpenyőbe kell fektetni bőrével lefelé, amit be kell irdalni, így a hús a saját zsírában tud majd pirulni. Majd sóval és rozmaringgal ízesítjük.

Hozzávalók

- 420 gramm burgonya
- 8 ml olívaolaj (Clearspring)
- só (Biorganik), bors, koriander, fűszerpaprika

Elkészítés

A burgonyát megmossuk, szárazra töröljük, 2-3 részre vágjuk. A cikkeket olajjal lekenjük. Rászórjuk a fűszereket, majd alufóliával lefedjük. 180 fokra előmelegített sütőbe tesszük, hőlégkeverésen 20 percre, fóliával fedve, majd a fóliát levéve további 15 perc alatt aranybarnára sűtjük.

Hozzávalók

- 200 gramm lilakáposzta
- 3 ml olívaolaj (Clearspring)
- babérlevél, energiamentes édesítőszer, bors, őrölt kömény, só (Biorganik)
- 10 gramm vöröshagyma
- 2 ml almaecet (Voelkel)

Elkészítés

A káposztatorzsát kivágjuk, leveleit vékony csíkokra vágjuk, kicsit besózzuk, 15-20 percig állni hagyjuk. Addig a hagymát apróra vágjuk és egy nagyobb lábasban az olajon megpároljuk, majd hozzáadjuk az édesítőt. A káposztát a levétől kinyomkodjuk, hozzáadjuk a dinsztelt hagymához. Fűszerezzük babérrel, köménnyel, borssal, ha elkészült almaecetet is adunk hozzá.



Vaníliáspuding málnával



Energia
141 kcal



Fehérje
5,2g



Zsír
3,5g



Szénhidrát
22g

Hozzávalók

- 10 gramm vaníliás pudingpor (Bett*r)
- 150 ml natúr szójaital (Dennree)
- kb. 15 gramm eritrit vagy más energia-mentes édesítőszer (Naturae Group)
- 75 gramm málna

Elkészítés

Összekeverjük a hozzávalókat míg csomómentes nem lesz, majd közepes lángon sűrűsödésig folyamatos keverés mellett megfőzzük.

Töltött padlizsán



Energia
327 kcal



Fehérje
17,5g



Zsír
7,3g



Szénhidrát
46g

Hozzávalók

- 370 gramm padlizsán
- 70 gramm vöröslencse (Természet Áldása)
- 40 gramm amaránt (Green-Mark)
- 40 gramm paprika
- 40 gramm vöröshagyma
- petrezselyem, bors, só (Biorganik)
- 20 gramm mogyoróvaj (Dennramnree)
- 10 gramm sörélesztőpehely pici víz keveréke (Naturmind) (Naturmind)

Elkészítés

A lencsét és az amarántot enyhén sós bő vízben megfőzzük. A sütőt 200 fokra előmelegítjük. A padlizsán végeit levágjuk, hosszában ketté vágjuk, kikanalazzuk a magos részt, enyhén megsózzuk és egy sütőpapírral kibélelt tepsire helyezük. Vöröshagymát és paprikát felkockázzuk és összeverjük a lencsével. A padlizsánt megtöltjük, rákenjük a sörélesztőpehellyel összekevert mogyoróvaját (kis víz hozzáadásával), majd előmelegített sütőben 20 perc alatt készre sütjük.

*Ez a mennyiség 2 napon keresztül elég, 1-1 adagra!
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

VACSORA



08. NAP



Energia
1543 kcal



Fehérje
68,2g



Zsír
55,6g



Szénhidrát
171,3g

Főtt virsli, mustár, bion rozskenyér omega arany lenmaggal, kaliforniai paprika

Hozzávalók

- 2 db baromfivirslit (Füstli)
- 120 gramm kaliforniai paprika
- Egy teáskanál mustár (Byodo)
- 65 g Biona Rozskenyér omega arany lenmaggal



Energia
336 kcal



Fehérje
13,5g



Zsír
16g



Szénhidrát
30g



REGGELI

TÍZÓRAI



Citrom-vanília ízű szelet étcsokis (TwoRoo), alma

Hozzávalók

- 1 db (30 g) Citrom-vanília ízű szelet étcsokis (TwoRoo)
- 70 gramm Alma



Energia
183kcal



Fehérje
1,6g



Zsír
9,4g



Szénhidrát
20,7g

Részletek, rendelés a partner weboldalon:

<https://bio-barat.hu/products/citrom-vanilias-izu-szelet-etcsokis>



EBÉD



Energia
518 kcal



Fehérje
29,7g



Zsír
17,3g



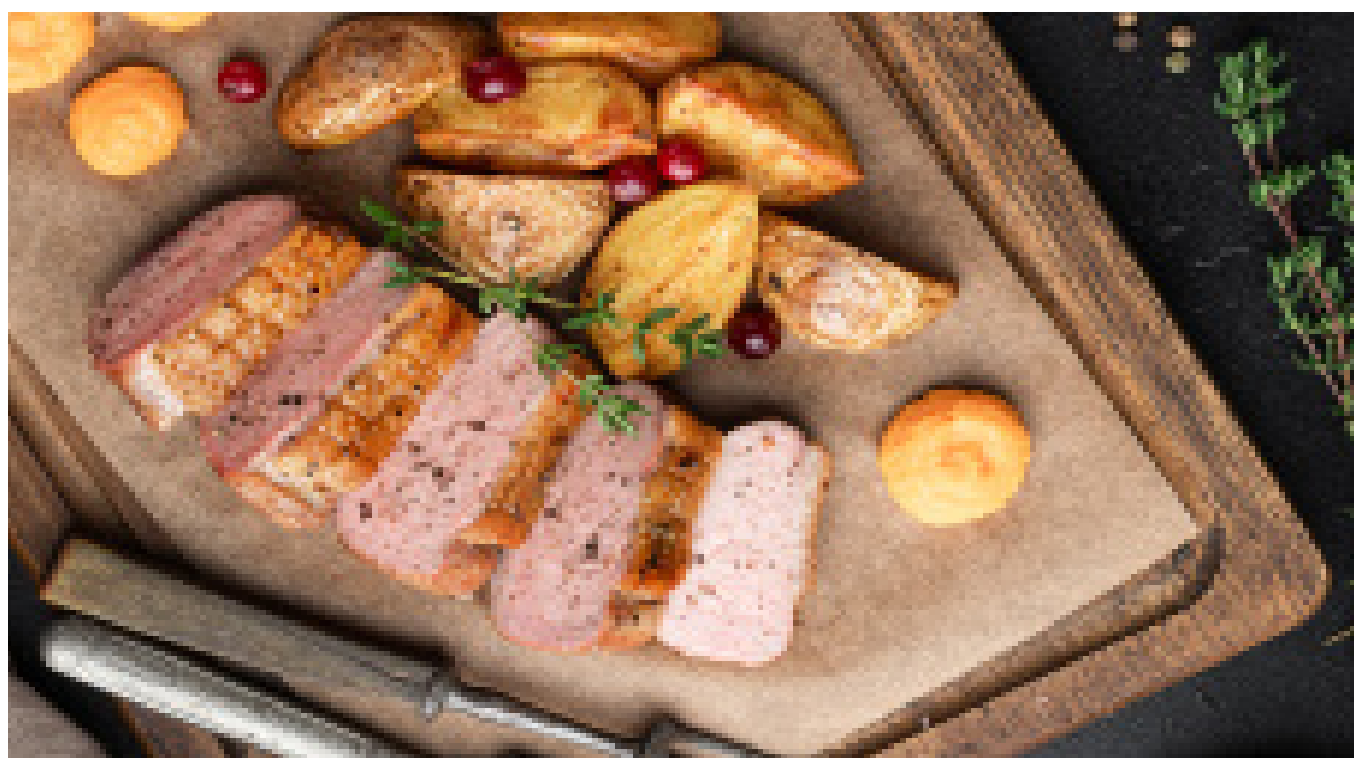
Szénhidrát
49,6g

Zöldborsóleves

Energia 126 kcal	Fehérje 5,5g	Zsír 4g	Szénhidrát 14,6g	<i>Az előző napon megfőzött ebédből. A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!</i>
----------------------------	------------------------	-------------------	----------------------------	--

Sült kacsamell, héjában sült burgonya, párolt lilakáposzta

Energia 392 kcal	Fehérje 24,2g	Zsír 13,3g	Szénhidrát 35g	<i>Ez a mennyiség 2 napon keresztül elég, 1-1 adagra! A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!</i>
----------------------------	-------------------------	----------------------	--------------------------	---



UZSONNA



Füges zabkása mandulával



Energia
179 kcal



Fehérje
5,9g



Zsír
5,6g



Szénhidrát
25g

Elkészítés

A zabpelyhet vízben folyamatosan kevergetve pár perc alatt sűrűre főzzük, majd beletesszük az édesítőszert, és vaníliát, füge és mandula darabokkal tálaljuk

Hozzávalók

- 20 gramm zabpehely (Dénes Natura),
- 1,5 dl víz, ízlés szerint vanília ízlés szerint vanília (Nature's Garden)
- csipet só (Biorganik)
- 50 gramm füge
- kb 15 gramm eritrit vagy más energiamentes édesítőszer ízlés szerint (Naturae Group),
- 10 gramm mandula (nut&berries)

Töltött padlizsán

VACSORA



Energia
327 kcal



Fehérje
17,5g



Zsír
7,3g



Szénhidrát
46g



*Az előző napon megfőzött ebédből.
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

09. NAP



Energia
1538 kcal



Fehérje
73,5g



Zsír
57,5g



Szénhidrát
169.2g

Főtt tojás, light margarin, Biona Rozskenyér omega arany lenmaggal, jégcsap retek



Energia
270 kcal



Fehérje
12,5g



Zsír
9,7g



Szénhidrát
29g

Hozzávalók

- 2 db főtt tojás
- 10 gramm light margarin
- 75 gramm Biona rozskenyér omega arany lenmaggal
- 100 gramm jégcsap retek



Málna, mandulás keksz (Tiszta Ízek)

TÍZÓRAI



Energia
152 kcal



Fehérje
2g



Zsír
4,7g



Szénhidrát
24,5g

Hozzávalók

- 100 gramm málna
- 20 gramm mandulás keksz (Tiszta Ízek)

Részletek, rendelés a partner weboldalon:
<https://bio-barat.hu/products/mandulas-keksz>

EBÉD



Energia
531 kcal



Fehérje
39,4g



Zsír
19,4g



Szénhidrát
50,7g

Zöldborsóleves

Energia
126 kcal

Fehérje
5,5g

Zsír
4g

Szénhidrát
14,6g

*Az előző napon megfőzött ebédből.
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

Kakukkfüves grillezett lazac, karfiollal és hajdinával

Energia
405 kcal

Fehérje
33,9g

Zsír
15,4g

Szénhidrát
36,1g

*Ez a mennyiség 2 napon keresztül elég, 1-1 adagra!
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

Hozzávalók

- 250 gramm lazac
- 20 gramm margarin
- kakukkfű, só, bors

Elkészítés

A lazac szeleteket megmossuk, a bőrös felület beirdaljuk, és alaposan bedörzsöljük a sóval és a borsal mindkét oldalukat. Egy serpenyőbe tesszük a margarint, rászórjuk a kakukkfűvet, és hagyjuk kicsit együtt melegedni. A felhevített margarinra helyezzük a lazac szeleteket a bőrös felükkel lefelé, és közepes lángon addig pírítjuk, míg meg nem pirul a bőrük. Kb. 10 perc után megfordítjuk, és a hús kifehéredéséig tovább sütjük.

Párolt karfiol

Hozzávalók

- 300 gramm karfiol
- só, szerecsendió

Elkészítés

A karfiolt gőzben puhára főzzük.

Hajdina

Hozzávalók

- 80 gramm hajdina (Biorganik)
- só

Elkészítés

A hajdinát folyó vízben alaposan átmoszuk, lecesegetjük, majd kétszeres mennyiségű vízben puhára pároljuk. (Amennyiben a hajdinát nem szereti, cserélhető quinára, amarántra, kölesre, bulgurra)

UZSONNA

Orosz céklakrém szezámos rozs ropogós kenyér, uborka



Energia
227 kcal



Fehérje
7,6g



Zsír
8,7g



Szénhidrát
25g

Hozzávalók

- 40 g orosz céklakrém (Zabola Firma)
- 30 g Szezámos rozs Ropogós kenyér (Clearspring)
- 50 g Uborka

Részletek, rendelés a partner weboldalán:

<https://bio-barat.hu/products/orosz-ceklakrem-220g>

Sonkás „sajtos” szendvics



Energia
358 kcal



Fehérje
12g



Zsír
15g



Szénhidrát
40g

Hozzávalók

- 20 gramm Violife natúr vajkrém
- 40 gramm csirkemell sonka (Herz)
- 30 gramm Violife gouda jellegű sajt helyettesítő
- 85 gramm Biona Rozskenyér omega arany lenmaggal
- 100 gramm paradicsom

VACSORA



10. NAP



Energia
1549 kcal



Fehérje
78g



Zsír
56,8g



Szénhidrát
173,9g

„Körözött”



Energia
312 kcal



Fehérje
10g



Zsír
16g



Szénhidrát
30g

Hozzávalók

- 30 gramm köles
- 10 gramm vegán tejföl (creme Vega)
- 10 gramm lilahagyma
- 2 gramm mustár (Byodo)
- 5 gramm margarin (Rama vajalternatíva)
- fűszerpaprika, só, petrezselyemzöld, fűszerkömény
- 30 gramm Naturi Olaszos élő kenyér
- 100 gramm kalifornia paprika



Elkészítés

A kölest kétszeres mennyiségű sós vízben puhára pároljuk, és hagyjuk kihűlni. A margarint kikeverjük a pirospaprikával, köménymaggal, mustárral és a vegán tejföllel. Hozzáadjuk az apróra vágott hagymát, és a kihűlt kölest. Ha szükséges sózzuk, és fűszerezzük. Tálaláskor apróra vágott hagymát és petrezselyemzöldet szórunk a tetejére.

TÍZÓRAI



Körte, Veggie Protein magmix



Energia
142 kcal



Fehérje
3g



Zsír
4,1g



Szénhidrát
24g

Hozzávalók

- 150 gramm körte
- 10 gramm Veggie Protein magmix (nut & berries)

Részletek, rendelés a partner weboldalán:

<https://bio-barat.hu/products/veggie-protein-magmix-100g>

EBÉD



Energia
547 kcal



Fehérje
37,1g



Zsír
22,6g



Szénhidrát
49,2g

Karalábé leves

Energia 142 kcal
Fehérje 3,2g
Zsír 7,2g
Szénhidrát 13,1g

*Ez a mennyiség 2 napon keresztül elég, 1-1 adagra!
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

Hozzávalók (2 adag)

- 160 gramm karalábé
- 20 gramm sárgarépa
- 20 gramm petrezselyemgyökér
- 6 ml olívaolaj (Clearspring)
- 16 gramm barnarizsliszt (Valoryz)
- 40 ml Dr Oetker Creme Vega

Elkészítés

Az hasábokra vágott karalábét és vegyes zöldséget félig puhára pároljuk. Közben ízesítjük sóval, törött borssal. Amikor a víz elpárolgott (zsírára sütés), liszttel meghintve sűrítjük. Ezt követően utóízesítésként hozzámelegítjük a tejföl helyettesítőt.

Kakukkfüves grillezett lazac, karfiollal és hajdinával

Energia 405 kcal
Fehérje 33,9g
Zsír 15,4g
Szénhidrát 36,1g

*Az előző napon megfőzött ebédből.
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

Citromos hummusz



Energia
182 kcal



Fehérje
6,4g



Zsír
4,4g



Szénhidrát
25g

Hozzávalók

- 40 gramm Citromos hummusz
- 55 gramm Biona Rozskenyér omega arany lenmaggal
- 100 gramm paradicsom

Részletek, rendelés a partner weboldalán:
<https://bio-barat.hu/products/citromos-hummusz-220g>

Koreai zöldségkorongok



Energia
376 kcal



Fehérje
21,5g



Zsír
9,7g



Szénhidrát
45,7g

Hozzávalók

- 50 gramm szójagranulátum
- 240 gramm cukkini
- 80 gramm fejes káposzta
- 80 gramm édesburgonya
- 40 gramm újhagyma
- 120 gramm Shiitake gomba
- 60 gramm barnarizsliszt (Valoryz)
- chili, só, fokhagymagranulátum
- víz
- 10 ml olívaolaj (Clearspring)

Elkészítés

: Szeleteljük fel vékony csíkokra a zöldségeket, és adjuk hozzá a szójagranulátumot, végül lisztet, és vizet, hogy egy sűrű masszát kapjunk. Öntsük egy serpenyőbe az olajat, majd tegyük bele a masszát. Pár perc alatt süssük készre mind a két oldalát.

+Szósz: 10 ml szójaszósz (Clearspring), ízlés szerint cayenne bors

VACSORA



11. NAP



Energia
1549 kcal



Fehérje
85,7g



Zsír
48,6g



Szénhidrát
170,3g

Zöldséges tojásmuffin



Energia
398 kcal



Fehérje
16,2g



Zsír
18g



Szénhidrát
32g

Hozzávalók

- 2 db tojás (s méret)
- 30 gramm spárga
- 30 gramm sárgarépa
- 2 ml olívaolaj (Clearspring)
- 50 gramm Biona Rozskenyér omega arany lenmaggal
- 20 gramm zabpehelyliszt (Dénes Natura)
- 2 gramm sütőpor (Lecker's)
- bazsalikom, só

REGGELI



Elkészítés

A zöldségeket aprítsuk fel, fűszerezzük ízlés szerint, majd egy serpenyőben az egészet pároljuk puhára az olajon. Ezután tegyünk egyenlő adagokat a muffin formákba, és már mehet rá az enyhén megsózott és fűszerezett, liszttel és sütőporral összekevert tojás. Süssük kb. 20 percig 180 fokon, míg meg nem szilárdul.

TÍZÓRAI



Főtt kukorica



Energia
99 kcal



Fehérje
3,5g



Zsír
1,5g



Szénhidrát
21,6g

Hozzávalók

- 1 db (103 gramm) főtt kukorica

EBÉD



Energia
563 kcal



Fehérje
40g



Zsír
18,8g



Szénhidrát
53g

Karalábé leves

Energia
142 kcal

Fehérje
3,2g

Zsír
7,2g

Szénhidrát
13,1g

*Az előző napon elkészített ebédből.
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

Csirkepörkölt, tészta, uborkasaláta

Energia
421 kcal

Fehérje
36,9g

Zsír
11,2g

Szénhidrát
39,9g

*Ez a mennyiség 2 napon keresztül elég, 1-1 adagra!
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

Hozzávalók

- 300 gramm csirkecomb
- 10 ml olívaolaj (Clearspring)
- 50 gramm vöröshagyma
- 1 gramm fokhagyma
- 2 gramm fűszerpaprika
- 2 gramm só

Elkészítés

Olajon üvegesre pároljuk a felkockázott vöröshagymát, tűzről levéve beletesszük a fűszerpaprikát, felöntjük egy kis vízzel, és hagyjuk, hogy lefőjön róla. Majd beletesszük a csirkecombot, és fűszerezzük a péppé zúzott fokhagymával, sóval. Többször megkeverve addig pirítjuk, amíg a hús által engedett levet elfövi, ezután készre pároljuk.

Hozzávalók

- 110 gramm spagetti (It's us Kitti csicseriborsó)

Elkészítés

Tízszeres mennyiségű sózott, forrásban lévő vízben 9 percig főzzük!

Hozzávalók

- 200 gramm uborka
- 8 ml étkecet (Voelkel)
- 8 gramm eritrit (Naturae Group)
- 1 gramm fokhagyma

Elkészítés

Az uborkát megmossuk, meghámozzuk és két végét levágva legyaluljuk. Enyhén besózva állni hagyjuk, kicsavarjuk. A vízből, ecetből, eritritből és áttört fokhagymából álló páclével leöntjük, majd tálaljuk.

UZSONNA



„Tejes” kávé Mandulás keksz



Energia
180 kcal



Fehérje
4,5g



Zsír
7,4g



Szénhidrát
20g

Hozzávalók

- 1 eszpresszó
- 120 ml szójaital (Dennree)
- energiamentes édesítőszer
- 25 g Mandulás keksz (Tiszta Ízek)

Részletek, rendelés a partner weboldalon:
<https://bio-barat.hu/products/mandulas-keksz>

Koreai zöldségkorongok



Energia
376 kcal



Fehérje
21,5g



Zsír
9,7g



Szénhidrát
45,7g



VACSORA

Az előző napon megfőzött vacsorából.
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!

12. NAP



Energia
1531 kcal



Fehérje
82,3g



Zsír
53,3g



Szénhidrát
167,7g

Retró melegszendvics



Energia
332 kcal



Fehérje
15,8g



Zsír
15,9g



Szénhidrát
29g

Hozzávalók

- 10 gramm margarin
- 50 gramm csirkemell sonka (Herz)
- 20 gramm Violife gouda jellegű sajt helyettesítő
- 60 g Biona Rozskenyér omega arany lenmaggal
- 100 gramm jégcsap retek



REGGELI

Elkészítés

Melegszendvicssütőben megsütjük.

TÍZÓRAI



Snack tál



Energia
206 kcal



Fehérje
4,1g



Zsír
4,5g



Szénhidrát
25g

Hozzávalók

- Magyórovaj szójagurttal
- 5 g magyórovaj (Dennree)
- 20 g szójagurt
- 15 g Zab ropi kurkumás (Bett*r)
- 10 g Popcorn tengeri sós (Bett*r)
- 15 g Alma chips (forpro)



EBÉD

**Energia**
515 kcal**Fehérje**
42,4g**Zsír**
15g**Szénhidrát**
49,8g

Zöld minestrone

Energia
94 kcal**Fehérje**
5,5g**Zsír**
3,8g**Szénhidrát**
9,9g

*Ez a mennyiség 2 napon keresztül elég, 1-1 adagra!
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

Hozzávalók

- 150 gramm zöldbab
- 150 gramm brokkoli
- 150 gramm zöldborsó
- 30 gramm újhagyma
- 9 ml olívaolaj (Clearspring)

Elkészítés

Egy edényben kevés olívaolajon 2-3 perc alatt megpároljuk egy kicsit a zöldségeket. A bazsalikomot felaprítjuk, a zöldhagymát felkarikázzuk, és az előbbiekhöz adjuk. Sózzuk, borsozzuk az edény tartalmát, felöntjük vízzel, és közepes lángon maximum 25 percig főzzük.

Csirkepörkölt, tészta, uborkasaláta

Energia
421 kcal**Fehérje**
36,9g**Zsír**
11,2g**Szénhidrát**
39,9g

*Az előző napon megfőzött ebédből.
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

UZSONNA



Vegyes gyümölcs-saláta



Energia
170 kcal



Fehérje
4,4g



Zsír
8,9g



Szénhidrát
22g

Hozzávalók

- 25 gramm málna
- 110 gramm mangó
- 15 gramm mandula

Csicseriborsós mediterrán saláta, hajdinával



Energia
308 kcal



Fehérje
15,6g



Zsír
9g



Szénhidrát
41,9g

Hozzávalók

- 50 gramm csicseriborsó (főtt, Dennree)
- 50 gramm kaliforniai paprika
- 50 gramm uborka
- 50 gramm paradicsom
- 10 gramm lilahagyma
- 3 ml olívaolaj (Clearspring)
- 3 ml citromlé (Voelkel)
- 35 gramm hajdina (Biorgaik)
- 20 gramm Violife mozzarella jellegű sajtkelesztmény

Elkészítés

A hajdinát folyó vízben alaposan átmoszuk, lecsepegtetjük, majd kétszeres mennyiségű vízben puhára pároljuk. A csicseriborsó konzervet szűrjük le és öblítsük le. Kockázzuk fel a zöldségeket és a sajtot, majd egy keverőtálban keverjük össze az alapanyagokat.

(Amennyiben a hajdinát nem szereti, cserélhető quinára, amarántra, kölesre, bulgurra)



VACSORA

13. NAP



Energia
1549 kcal



Fehérje
81,9g



Zsír
59,5g



Szénhidrát
169,2g

Mogyoróvajás csokoládés zabkása

Hozzávalók

- 3 dl víz
- 40 gramm zabpehely (Dénes Natura)
- 5 g chiamag (nuts&berries)
- 15 g mogyoróvaj (Denree)
- 10 g holland, cukrozatlan kakaópor (Nature Cookta)
- kb 5 g negyedannyi vagy más energiamentes édesítőszer (Naturae Group)


Energia
289 kcal


Fehérje
11,4g


Zsír
10,9g


Szénhidrát
32g



REGGELI

Elkészítés

A zabpehelyet, és chiamagot vízben folyamatosan kevergetve pár perc alatt sűrűre főzzük, majd beletesszük az édesítőszer, mogyoróvaját és kakaóport.

Sütpaprikás édesburgonyakrém, kenyér, kimchi kurkumával

TÍZÓRAI




Energia
201 kcal


Fehérje
9g


Zsír
11,4g


Szénhidrát
21g

Hozzávalók

- 55 gramm Sütpaprikás édesburgonyakrém (Tunki Tunki)
- 40 gramm Élő kenyér (Naturi, Olaszos)
- 80 gramm Kimchi kurkumával (Runoland)

EBÉD



Energia
548 kcal



Fehérje
30g



Zsír
23,3g



Szénhidrát
49,6g

Zöld minestrone

Energia
94 kcal

Fehérje
5,5g

Zsír
3,8g

Szénhidrát
9,9g

*Az előző napon megfőzött ebédből.
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

Vadas marha, zsemlegombóc

Energia
215 kcal

Fehérje
19,4g

Zsír
10,8g

Szénhidrát
8,7g

*Ez a mennyiség 2 napon keresztül elég, 1-1 adagra!
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

Hozzávalók (2 adag)

- 160 gramm marhahús
- 10 ml olívaolaj (Clearspring)
- 10 gramm barnarizsliszt (Valoryz)
- 40 gramm natúr szójagurt
- 50 gramm sárgarépa
- 40 gramm petrezselyemgyökér
- 20 gramm vöröshagyma
- 10 gramm mustár (Byodo)
- 4 g eritrit (Naturae Group)
- só, bors, babérlevél, citrom

Elkészítés

A megmosott marhahúst besózzuk, frissen őrölt fekete borssal beszózzuk, majd lisztbe forgatás után a fölmelegített zsiradékban, két lapátka-nállal forgatva minden oldalán megpirítjuk, és áttesszük egy lábasba. A visszamaradt olajban karamellizáljuk a zöldségeket, és összepirítjuk a karikákra vágott vöröshagymával. Hozzáteesszük a babérlevelet, a vékonyan lehámozott citromhéjat és felengedjük vízzel. Fölforraljuk és az egészet az elősütött húsról öntjük. Előmelegített sütőben, 2-3 órán át pároljuk, időnként megforgatjuk, de szurkálni nem szabad, különben a belsejéből kifolyik az ízes húslé, és a hús száraz lesz. Szükség esetén az elpárolgott vizet pótoljuk. Amikor a hús megpuhult, 10-15 percig pihentetjük, majd a hús rostjaira merőlegesen felszeleteljük. A visszamaradó pároló léből eltávolítjuk a babérlevelet, a citromhéjat, és áttörjük vagy mixeljük. Ha túl sűrű, egy kevés vizet öntünk hozzá. A tűzre visszatéve felforraljuk és behabarjuk. A citromlevet akkor adjuk hozzá, amikor a tűzről már levettük.

Hozzávalók (2 adag)

- 70 gramm Biona Vitality Rozskenyér csíráztatott magokkal
- 46 gramm barnarizsliszt (Valoryz)
- 0,5 db tojás
- 8 gramm olívaolaj (Clearspring)
- petrezselyemzöld, só, bors

Elkészítés

A szikkadt kenyeret apró, egyenletes kockákra összevágjuk, és tepsi-be vagy a kombinált sütő-főző berendezésben szárazon megpirítjuk. A megtisztított vöröshagymát apróra összevágjuk, étolajban megfornyaszttjuk, hozzáadjuk az apróra vágott petrezselyemzöldet. A megpirített kenyeret tálba rakjuk, ráöntjük az olajon megfornyasztott hagymát, hozzáadjuk a tojást, ízesítjük sóval, borssal. Hozzáteesszük a lisztet és kevés hideg vízzel jól összedolgozzuk. Vizes kézzel gombócokat formázunk, és forrásban lévő, bő, sós vízben kifőzzük. Elkészítés után, leszűrjük, és fölmelegített zsiradékra téve tarjuk a tálalásig.

Mangó,mandulás keksz

UZSONNA



Energia
141 kcal



Fehérje
1,5g



Zsír
3,4g



Szénhidrát
25,9g

Hozzávalók

- 110 gramm mangó
- 15 g Mandulás keksz (Tiszta Ízek)

Részletek, rendelés a partner weboldalán:
<https://bio-barat.hu/products/mandulas-keksz>

Gesztenyével töltött pulykamell, lengyeles zöldbab



Energia
370 kcal



Fehérje
30g



Zsír
10,5g



Szénhidrát
42,7g

Hozzávalók (2 adag)

- 50 gramm főtt gesztenye
- 180 gramm pulykamell (Eastray)
- 6 ml olívaolaj (Clearspring)

Elkészítés

A gesztenyével töltött pulyka elkészítéséhez a gesztenyét turmixtal, kevés vízzel pépesítjük. Ízlés szerint ízesítjük sóval, borssal és friss kakukkfűvel. A pulykamellszeleteket folpackba csomagolva kissé kiklopfoljuk, majd mindkét oldalukat sózzuk, borsozzuk. Megkenjük a gesztenyés töltelékkel és felgöngyöljük, megkenjük kevés olívaolajjal. Tepsibe helyezük a húsokat. A 200 fokra előmelegített sütőben szép pirosra sütjük a pulykatekerceket kb. 30-40 perc alatt.

Hozzávalók (2 adag)

- 10 gramm margarin
- 500 gramm zöldbab
- 50 g kölesprézli (Natural)
- só, petrezselyemzöld

Elkészítés

A zöldbabot gőzben puhára főzzük. Tetejét enyhén megsózzuk és megszórjuk petrezselyemzölddel. Serpenyőben kevés margarinon megpirítjuk a zsemlemorzsát, majd a zöldbabbal összeforgatjuk.

*Ez a mennyiség 2 napon keresztül elég, 1-1 adagra!
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

VACSORA



14. NAP



Energia
1649,5 kcal



Fehérje
81,9g



Zsír
66,7g



Szénhidrát
169,6g

Pesztós-aszalt paradicsomos, tofu-toast



Energia
311 kcal



Fehérje
11g



Zsír
17g



Szénhidrát
31,5g

Hozzávalók

- 10 gramm bazsalikomos-pisztáciás pesto (rapunzel)
- 60 gramm silken tofu (Clearspring)
- 30 gramm aszalt paradicsom (Bretas)
- 3 gramm sörélesztőpehely (Naturmind)
- 65 gramm Biona Rozskenyér omega arany lenmaggal
- 100 g Hónapos retek

REGGELI



TÍZÓRAI

Alma chips



Energia
116 kcal



Fehérje
0,5g



Zsír
0,1g



Szénhidrát
25,5g

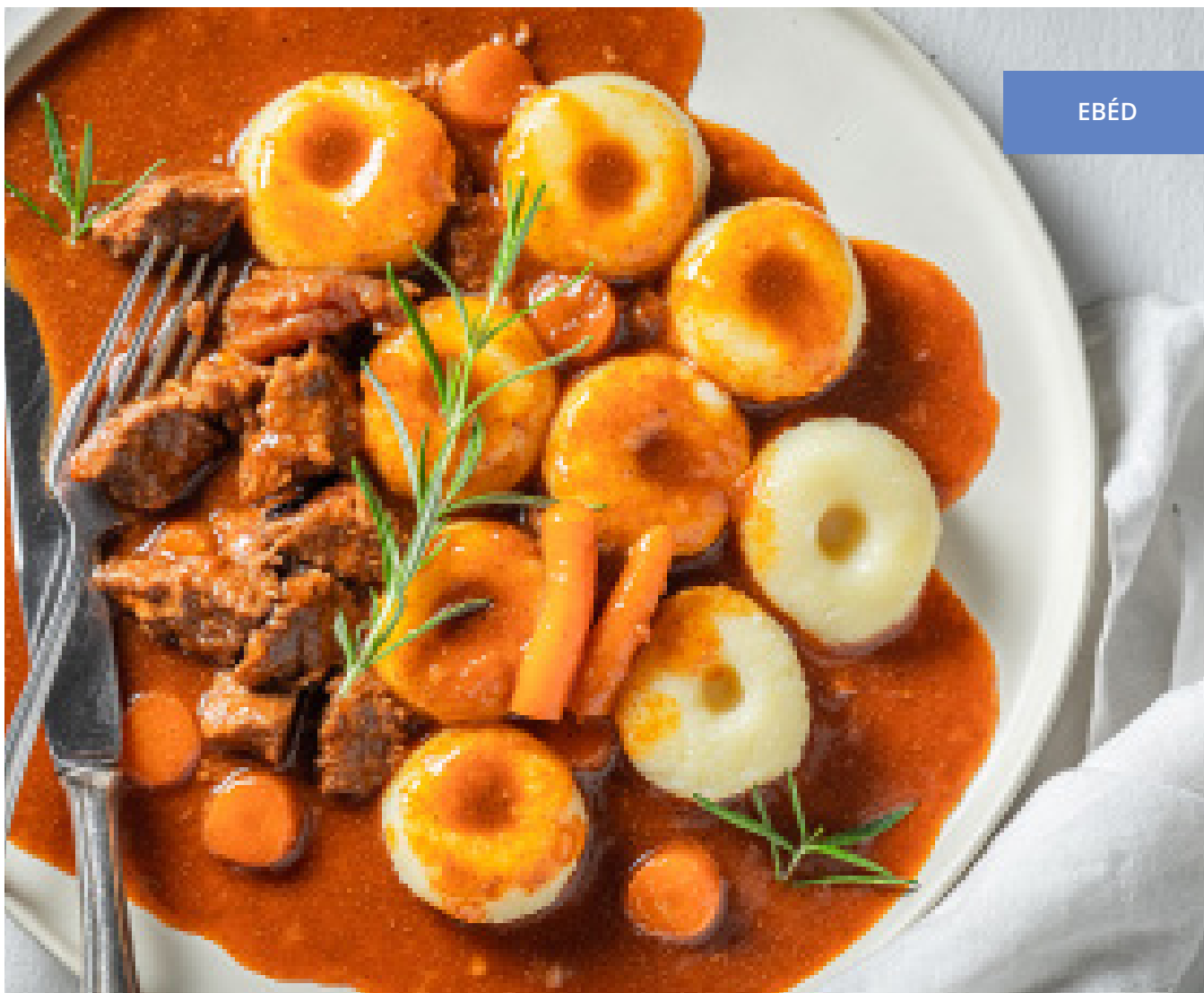
Hozzávalók

- 35 g Alma chips (Forpro)



Részletek, rendelés a partner weboldalon:
<https://bio-barat.hu/products/almachips-50g>

EBÉD



Energia
548 kcal



Fehérje
30g



Zsír
23,3g



Szénhidrát
49,6g

Zöld minestrone

Energia
94 kcal

Fehérje
5,5g

Zsír
3,8g

Szénhidrát
9,9g

*Az előző napon megfőzött ebédből.
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

Vadas marha, zsemlegombóc

Energia
215 kcal

Fehérje
19,4g

Zsír
10,8g

Szénhidrát
8,7g

*Az előző napon megfőzött ebédből.
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

UZSONNA



Répatorta



Energia
311 kcal



Fehérje
10g



Zsír
20,8g



Szénhidrát
21,8g

Hozzávalók

- 6 gramm negyedannyi energiamentes édesítőszer (Naturae Group)
- 0,5 db tojás
- 15 ml szójaital
- 10 ml olívaolaj (Clearspring)
- 80 gramm sárgarépa
- 10 gramm darált mandula (nuts&berries)
- 18 g barnarizsliszt (Valoryz)
- 3 g sütőpor (Lecker's)
- fahéj, vanília ízlés szerint vanília (Nature's Garden), kardamom

Elkészítés

A tészta hozzávalóit a felsorolás sorrendjében összekeverjük. A sütőpapírral bélelt formába öntjük, és 180 fokban kb. 20 percig sütjük.

Gesztenyével töltött pulykamell, lengyeles zöldbab



Energia
370 kcal



Fehérje
30g



Zsír
10,5g



Szénhidrát
42,7g

VACSORA



*Az előző napon megfőzött ebédből.
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

15. NAP



Energia
1536 kcal



Fehérje
78,4g



Zsír
54,8g



Szénhidrát
167,5g

Szendvics



Energia
267 kcal



Fehérje
10,4g



Zsír
10g



Szénhidrát
30g

Hozzávalók

- 10 gramm margarin
- 35 gramm sonka (Sága fitt)
- 65 gramm Biona Vitality Rozskenyér csíráztatott magokkal
- 100 gramm tv paprika

REGGELI



Zöldség juice, quinoa kréker bazsalikom, paradicsomos

TÍZÓRAI



Energia
180 kcal



Fehérje
3,2g



Zsír
5,3g



Szénhidrát
25g

Hozzávalók

- 200 ml Zöldség juice (Voelkel)
- 25 gramm Quinoa kréker bazsalikom, paradicsomos (Bett*r)

Részletek, rendelés a partner weboldalán:

<https://bio-barat.hu/products/zoldseg-juice-200-ml-bio-demeter>



EBÉD



Energia
511 kcal



Fehérje
34,1g



Zsír
18,4g



Szénhidrát
49,5g

Karalábé leves

Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
100 kcal	3,6g	3,7g	13g

*Ez a mennyiség 3 napon keresztül elég, 1-1 adagra!
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

Hozzávalók

- 60 gramm sárgarépa
- 60 gramm petrezselyemgyökér
- 60 gramm zöldborsó
- 30 gramm zeller
- 30 gramm karalábé
- 30 gramm kelkáposzta
- 15 gramm gomba
- 15 gramm vöröshagyma
- 9 ml olívaolaj (Clearspring)
- 24 g barnarizsliszt (Valoryz)

Elkészítés

Feldarabolt zöldségfélét, az egészben hagyott vöröshagymával ízesítve puhára pároljuk. Amikor puha, kivesszük a vöröshagymát, zsírjára sütjük, és liszttel meghintve besűrítjük. Tálaláskor a megmaradt friss petrezselyemmel szórjuk.

Sütőben sült rántott csirkemell, káposztasaláta

Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
336 kcal	27,1g	14,3g	23,6g

*Ez a mennyiség 2 napon keresztül elég, 1-1 adagra!
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

Hozzávalók

- 200 gramm csirkemell
- 20 gramm barnarizsliszt (Valoryz)
- 0,5 db tojás
- 10 ml natúr szójaital (Denree)
- 40 g kölesprézli (Natural)
- só
- 20 ml olívaolaj (Clearspring)

Elkészítés

A húst a rostokra merőlegesen szeleteljük fel. Az átlagosnál valamivel vékonyabbra verjük ki, majd szükség szerint szélén a hártyás részt bevagdossuk, mindkét oldalát megsózzuk. Lisztbe, a növényi itallal elkevert felvert tojásba és zsemlemorzsába mártva, kiolajozott tepsibe rakjuk. Felületüket olajjal megspricelve megsütjük a sütőben.

Hozzávalók

- 400 gramm fejes káposzta
- 20 ml ecet (Voelkel)
- 40 gramm vöröshagyma
- 16 gramm eritrit (Naturae Group)

Elkészítés

A megmosott káposztát vékony metéltre vágjuk és összekeverjük a felkarikázott vöröshagymával. Enyhén besózva néhányszor átkeverjük, majd leöntjük a páclével és hűtőszekrényben 2-3 órát érleljük.

UZSONNA



Natúr szójagurt zabpehely, narancs



Energia
183 kcal



Fehérje
10,2g



Zsír
4,9g



Szénhidrát
24g

Hozzávalók

- 150 gramm Natúr szójagurt
- 20 gramm Zabpehely (Dénes Natura)
- 80 gramm narancs
- 5 db korpovit keksz
- Ízlés szerint energiamentes édesítőszer, csillagánizs por

Cukkinis tojáslepény



Energia
395 kcal



Fehérje
20,5g



Zsír
16,2g



Szénhidrát
39g

Hozzávalók

- 150 gramm cukkini
- 2 db tojás
- 25 gramm lilahagyma
- bazsalikom, só
- 4 ml olívaolaj (Clearspring)
- 70 gramm Biona Vitality Rozskenyér csíráztatott magokkal
- 100 g paradicsom

Elkészítés

Forrósítsunk olajat egy nagy serpenyőben. Egy nagy tálban forgassuk össze a reszelt cukkinit a tojással, a hagymával, a fokhagymával és a petrezselyemmel. Sózzuk és borsozzuk ízlés szerint, és jól keverjük össze. Tegyük a serpenyőbe a cukkinis keveréket, lapítsuk szét egyenletesen. Süssük, míg szépen megpirul az alja, aztán fordítsuk meg, és a másik oldalát is pirítsuk pirosra. Oldalanként körülbelül 5 percig süssük.

VACSORA



16. NAP



Energia
1561 kcal



Fehérje
94g



Zsír
52,2g



Szénhidrát
164,5g

Vegabond Mediterrán jellegű krém Carbcontrol csirkemellel

Hozzávalók

- 40 gramm Vegabond Mediterrán jellegű krém
- 30 gramm Carbcontrol csirkemellel összekeverve
- 60 gramm Biona Vitality rozskenyér csíráztatott magokkal
- 100 gramm koktélparadicsom



Energia
279 kcal



Fehérje
12,5g



Zsír
10,2g



Szénhidrát
30g

REGGELI



Csicseriborsó snack tengeri sós

TÍZÓRAI



Energia
137 kcal



Fehérje
4,2g



Zsír
3,8g

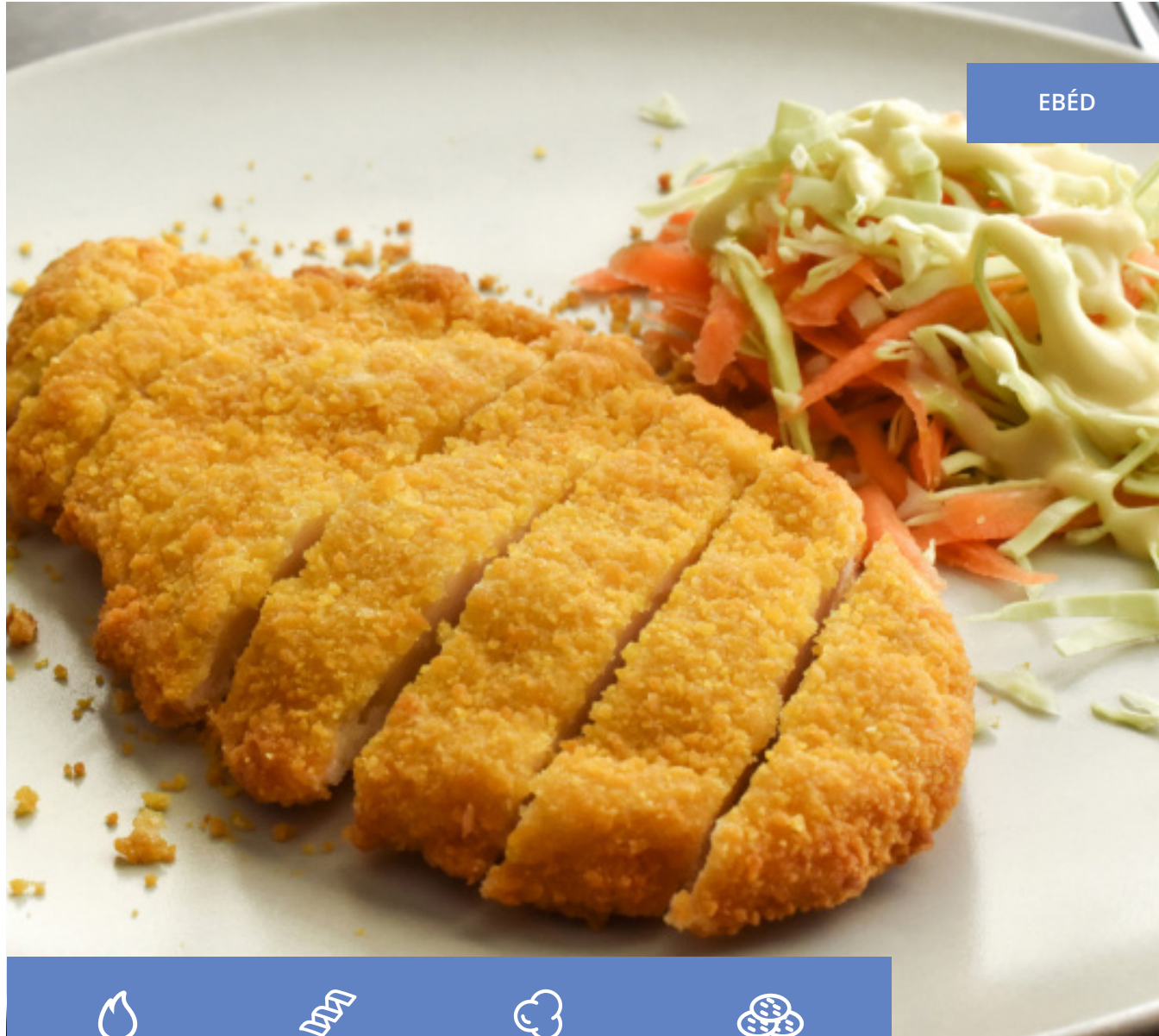


Szénhidrát
20,4g

Hozzávalók

- 35 gramm Csicseriborsó snack tengeri sós (McLLOYD's)

EBÉD



Energia
511 kcal



Fehérje
34,1g



Zsír
18,4g



Szénhidrát
49,5g

Tavaszi zöldségleves

Energia
100 kcal

Fehérje
3,6g

Zsír
3,7g

Szénhidrát
13g

*Az előző napon megfőzött ebédből.
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

Sütőben sült rántott csirkemell, káposztasaláta

Energia
411 kcal

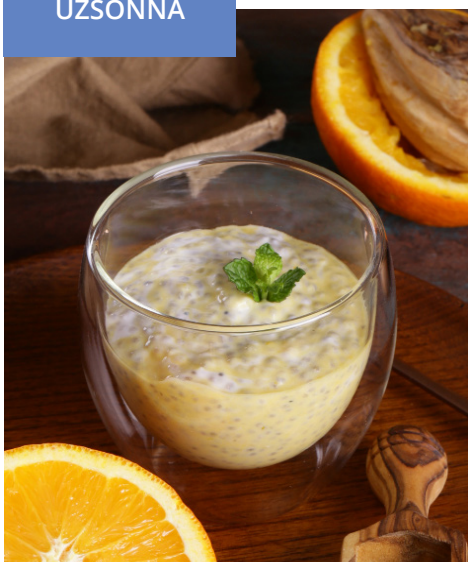
Fehérje
30,5g

Zsír
14,7g

Szénhidrát
36,5g

*Az előző napon megfőzött ebédből.
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

UZSONNA



Narancsos barnarizskása



Energia
203 kcal



Fehérje
10,7g



Zsír
4,7g



Szénhidrát
24g

Hozzávalók

- 25 gramm barna rizs (Biopont)
- 250 ml natúr szójaital (Dennree)
- 50 gramm narancs
- ízlés szerint energia-mentes édesítőszer (kb. 10 g eritrit (Naturae Group))

Elkészítés

Készítsünk barnarizsdarát aprítógép segítségével. Melegítsük fel a szójaitalt, tegyük bele a rizsdarát és lassú lángon főzzük készre. Szükség szerint pótoljuk a folyadékot, fahéjjal, kardamommal is ízesíthetjük. Narancssal díszítsük.

Zöldfűszeres tőkehalfilé a'la bordealse



Energia
245 kcal



Fehérje
27,3g



Zsír
8,4g



Szénhidrát
15,3g

Hozzávalók (2 adag)

- 280 gramm alaszcai tőkehalfilé
- 40 gramm kölesprézli (Natural)
- 10 gramm margarin
- 4 gramm fokhagyma
- só, bors
- 6 ml olívaolaj (Clearspring)

Elkészítés

Forraljunk fel kétszeres mennyiségű vizet, majd öntsük bele az átmosott amarántot, ízesítsük sóval, és fedő alatt főzzük kb. 16 percig. (Amennyiben az amarántot nem szereti, cserélhető quinára, hajndinára, kölesre, bulgurra).

Hozzávalók (amaránt) ● 66 gramm amaránt (GreenMark) ● só

Elkészítés

Serpenyőben kevés olívaolajon pároljuk meg a nem túl finomra vágott fokhagymát fél percig, majd adjuk hozzá finomra vágott zöldpetrezselymet. 10-20 másodpercig kis lángon tovább kevergetjük. Ezután öntsük rá a paradicsomot, és addig kevergesd, amíg viszonylag egyenletesen szétfő (kb. 15 perc). Vegyük le a tűzről és keverjük hozzá a zsemlemorzását. Ízesítsük pár csepp citromlével, sóval, borssal és margarinnal. Keverjük az egészet össze. A halszeleteket sózzuk, borsozzuk, majd rakjuk kimarganizozott tepsibe. Tegyük rá a zsemlemorzás masszát. 15-20 percre tegyük 180 °C-os sütőbe. Akkor van kész, ha a burok teteje szép egyenletes aranybarnára sült.

Hozzávalók (mángold szósz)

- 200 gramm mángold (fagyaszott)
- 180 ml cukormentes rizsital (The Bridge)
- 5 gramm margarin
- 8 g barnarizsliszt (Valoryz)
- só, bors
- 2 g fokhagyma
- egy csipet szerecsendió és só

Elkészítés

Hagyjuk felengedni a mélyhűtött mángoldot. Majd a rizsitalal és a fűszerekkel együtt tegyük fel főni. 10 perc főzés után a margarinból, és lisztből rántást készítünk, melybe beletesszük az áttört fokhagymát. A rántással összeforraljuk a főzeléket, majd ízlés szerint turmixolhatjuk.



VACSORA

*Ez a mennyiség 2 napon keresztül elég, 1-1 adagra!
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

17. NAP



Energia
1600,5 kcal



Fehérje
87,7g



Zsír
56,5g



Szénhidrát
173,9g

Sonkakrém



Energia
275 kcal



Fehérje
12g



Zsír
10g



Szénhidrát
30g

Hozzávalók

- 45 gramm sonka (Sága fitt)
- 10 gramm margarin
- őrölt bors, rozmaring, petrezselyemzöld
- 70 gramm Biona Vitality Rozskenyér csíráztatott magokkal
- 100 gramm uborka

REGGELI



Elkészítés

Daráljuk le a sonkát, majd keverjük össze a többi hozzávalóval.

TÍZÓRAI



Kurkumás zabkása



Energia
152 kcal



Fehérje
6,1g



Zsír
2,4g



Szénhidrát
25,9g

Hozzávalók

- 30 gramm zabpehely (Dénes Natura)
- 2-2,5 dl víz
- kurkuma, só, bors
- 100 gramm kaliforniai paprika

Elkészítés

Egy edénybe rakjuk bele a zabot, vizet, sót, borsot és közepes lángon kezdjük el főzni. Amikor már majdnem teljesen megfőtt rakjuk a tetejére a kaliforniai paprikát. Ezután adjuk hozzá a kurkumát és folyamatos kevergetés mellett főzzük krémesre és sűrűre.



EBÉD



Energia
511 kcal



Fehérje
34,1g



Zsír
18,4g



Szénhidrát
49,5g

Tavaszi zöldséglevés

Energia
100 kcal

Fehérje
3,6g

Zsír
3,7g

Szénhidrát
13g

*Az előző napon megfőzött ebédből.
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

Saslik

Energia
235 kcal

Fehérje
22,1g

Zsír
13,4g

Szénhidrát
5,8g

*Ez a mennyiség 2 napon keresztül elég, 1-1 adagra!
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

Hozzávalók (2 adag)

- 200 gramm sertéscomb
- 40 gramm lilahagyma
- 60 gramm kaliforniai paprika
- 100 gramm cukkini
- chilipehely, só
- lime héja és leve
- 8 ml olívaolaj (Clearspring)

Elkészítés

Felkockázzuk a húst és a zöldségeket, bekenjük olívaolajjal, majd ízesítjük. 180 fokos sütőben kb. 20 perc alatt megsütjük.

Hozzávalók (Steak burgonya)

- 360 gramm burgonya
- 6 ml olívaolaj (Clearspring)
- só, fűszerpaprika

Elkészítés

A burgonyát felszeleteljük, majd félig megfőzzük. Végül lekenjük olajjal és fűszerezük. 180 fokos sütőben készre sütjük.

Hozzávalók (körte saláta)

- 40 gramm körte
- 4 ml olívaolaj (Clearspring)
- 140 gramm jégсалáta
- 10 gramm Nick's méz-pótló rostsirup
- 10 gramm mandula (Nuts&Berries)
- 4 gramm mustár (Byodo) rostsirup

Elkészítés

Vágjuk össze az összetevőket, majd keverjük össze a mézpótlót, olívaolajat és mustárt, és öntsük a salátára.

UZSONNA



Alpro fermentált szójakészítmény mangóval, datolyaszilva



Energia
78 kcal



Fehérje
2g



Zsír
4g



Szénhidrát
11g

Hozzávalók

- 135 gramm Alpro fermentált szójakészítmény mangóval, hozzáadott kalciummal és vitaminokkal
- 110 gramm datolyaszilva

Zöldfűszeres tőkehalfilé a'la bordealse



Energia
432,5 kcal



Fehérje
32,5g



Zsír
15,1g



Szénhidrát
40,3g

VACSORA



*Az előző napon megfőzött ebédből.
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

18. NAP



Energia
1681,5 kcal



Fehérje
81g



Zsír
75,4g



Szénhidrát
170,2g

Tükörtojás



Energia
261 kcal



Fehérje
12g



Zsír
8,9g



Szénhidrát
30g

Hozzávalók

- 2 db tojás
- 2 ml olívaolaj (Clearspring)
- só ízlés szerint
- 70 gramm Biona Vitality rozskenyér csíráztatott magokkal
- 120 gramm koktélparadicsom

REGGELI



TÍZÓRAI

Peanut caramel granola szelet



Energia
196,5 kcal



Fehérje
14g



Zsír
6,5g



Szénhidrát
23g

Részletek, rendelés a partner weboldalon:

<https://bio-barat.hu/products/peanut-caramel-granola-szelet-protein-50g>

EBÉD



Energia
592 kcal



Fehérje
26,61g



Zsír
28,4g



Szénhidrát
49,6g

Gombaleves

Energia
112 kcal

Fehérje
4,3g

Zsír
5,7g

Szénhidrát
9,5g

*Ez a mennyiség 2 napon keresztül elég, 1-1 adagra!
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

Hozzávalók (2 adag)

- 80 gramm csiperkegomba
- 30 gramm sárgarépa
- 30 gramm petrezselyemgyökér
- 10 ml olívaolaj (Clearspring)
- 16 gramm barnarizliszt (Valoryz)
- 10 gramm vöröshagyma
- 60 ml natúr szójagurt

Elkészítés

A finomra vágott vöröshagymát a felmelegített olajban üvegesre pirítjuk, majd hozzáadjuk a szeletelt gombát, a karikára vágott vegyes zöldséget. Összpirítjuk, ízesítjük sóval, borsikafűvel, finomra vágott petrezselyemzöld felével, majd kevés vizet adva hozzá félig puhára pároljuk. Amikor zsírára sütöttük liszttel hintve sűrítjük. Hozzámelegítjük a szójagurtot. Tálaláskor rászórjuk a maradék finomra vágott petrezselyemzöldet.

Saslik

Energia
235 kcal

Fehérje
22,1g

Zsír
13,4g

Szénhidrát
5,8g

*Az előző napon megfőzött ebédből.
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

Sültpaprikás édesburgonyakrém, szezámos rudacskák

UZSONNA



Energia
233 kcal



Fehérje
3,5g



Zsír
12,5g



Szénhidrát
25g

Hozzávalók

- 25 g Sültpaprikás édesburgonyakrém (Tunki Tunki)
- 40 g Szezámos rudacskák (Nutribella)

Részletek, rendelés a partner weboldalán:

<https://bio-barat.hu/products/nutribella-teljes-kiorlesu-szezamos-vegan-rudacskak-70g>

Tárkonyos csirkeragu rizzsel



Energia
399 kcal



Fehérje
25,1g



Zsír
11,6g



Szénhidrát
42,6g

Hozzávalók

- 340 g Tárkonyos csirkeragu rizzsel (Polcz)
- 20 g Biona Vitality Rozskenyér csíráztatott magokkal

VACSORA



Részletek, rendelés a partner weboldalán:

<https://bio-barat.hu/products/tarkonyos-csirkeragu-rizzsel>

19. NAP



Energia
1525 kcal



Fehérje
62,6g



Zsír
55,7g



Szénhidrát
180g

Burgonyás-répás palacsinta



Energia
314 kcal



Fehérje
9,5g



Zsír
14,5g



Szénhidrát
31g

Hozzávalók

- 100 gramm burgonya
- 10 gramm vöröshagyma
- 20 gramm zabliszt
- 20 gramm sárgarépa
- 30 gramm vegán krémsajt (Violife Creamy)
- 5 gramm sörélesztőpehely (Naturmind)
- feketebors, só
- 2 gramm sütőpor (Lecker's)
- 3 ml olívaolaj
- 50 ml szójagurt + kapor
- kapor



REGGELI

Elkészítés

Egy kis tálban keverjük össze a zablisztet, a sütőport, a sörélesztőpehelyt, vegán krémsajtot és a borsot, ezután alaposan keverjük össze őket a reszelt zöldségekkel. Melegítsük elő a sütőt, egy tepsit béleljünk ki sütőpapírral. Formázzunk kis palacsintákat belőle, kenjük le kevés olívaolajjal. Oldalanként 10-12 percig süssük 180 fokon. Szójagurttal tálaljuk.

TÍZÓRAI



Gyümölcssaláta



Energia
217 kcal



Fehérje
7,8g



Zsír
9,9g



Szénhidrát
24,8g

Hozzávalók

- 160 gramm narancs
- 25 gramm Veggie Protein magmix (nut & berries)

Részletek, rendelés a partner weboldalán:
<https://bio-barat.hu/products/veggie-protein-magmix-100g>



EBÉD



Energia
417 kcal



Fehérje
17,2g



Zsír
11,6g



Szénhidrát
56,2g

Gombaleves

Energia
112 kcal

Fehérje
4,3g

Zsír
5,7g

Szénhidrát
9,5g

*Az előző napon megfőzött ebédből.
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

Vöröslencsés bolognai spagettivel

Energia
171 kcal

Fehérje
8,1g

Zsír
4,1g

Szénhidrát
23,5g

*Ez a mennyiség 2 napon keresztül elég, 1-1 adagra!
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

Hozzávalók (2 adag)

- 6 ml olívaolaj (Clearspring)
- 40 gramm vöröshagyma
- 20 gramm szárazzeller
- 2 gramm fokhagyma
- 50 gramm sárgarépa
- 140 gramm passzírozott paradicsom (Clearspring)
- 50 g vöröslencse (Természet Áldása)

Elkészítés

A lencsét mossuk át. Egy mélyebb serpenyőben melegítsünk olívaolajat, dobjuk rá az összeaprított zöldségeket. 5-10 percig dinszteljük őket, míg puhák nem lesznek, majd adjuk hozzá a lencsét és a kockázott paradicsomot is, fűszerezzük. Hagyjuk rotyogni 5 percig, majd öntsük fel a passzírozott paradicsommal és a vízzel. Főzzük fedő alatt 15-20 percig, míg a lencse megpuhul. Ha elfő a folyadék és a lencse még kemény, adjunk hozzá egy kevés vizet.

Hozzávalók (tészta)

- 80 g tészta

Elkészítés

Közben főzzük meg a tésztát lobogó, enyhén sós vízben, míg al dente lesz.

Citrom-vanília ízű szelet mogyorós étcsokis, datolyaszilva

UZSONNA



Energia
207 kcal



Fehérje
2,5g



Zsír
9,3g



Szénhidrát
26g

Hozzávalók

- 1 db (30 g) Citrom-vanília ízű szelet mogyorós étcsokis (TwoRoo)
- 100 g Datolyaszilva

Részletek, rendelés a partner weboldalán:

<https://bio-barat.hu/products/citrom-vanilias-izu-szelet-mogyoros-etcsohis>

Csőben sült zeller pulykával, és vörös rizzsel



Energia
368 kcal



Fehérje
25,6g



Zsír
10,4g



Szénhidrát
42g

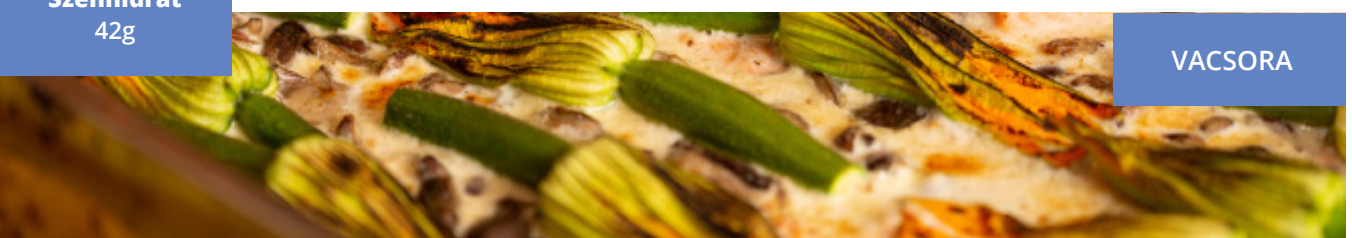
Hozzávalók (2 adag)

- 160 gramm pulykamell
- 300 gramm zeller
- 6 gramm sörélesztőpehely (Naturmind)
- 6 ml olívaolaj (Clearspring)
- 10 gramm barnarizsliszt (Valoryz)
- só, bors
- 80 gramm barna rizs (Bio-pont)

Elkészítés

A húst tisztítsuk meg, és szeleteljük fel. Fűszerezzük sóval, borssal és locsoljuk meg olívaolajjal. Egy grill serpenyőben süssük aranybarnára mindkét oldalát, majd tegyük egy hőálló tálba. A barna rizst kétszeres mennyiségű sós vízben puhára pároljuk. Egy kisebb lábosba öntsük a maradék olívaolajat, majd keverjük hozzá a barnarizslisztet. Egy kicsit pirítsuk meg a lisztet, majd apránként adagoljuk hozzá a forró rizsitalt és őrölt borsot, majd keverjük csomómentesre. A zellert meghámozzuk, megmossuk, ha túl nagy, akkor félbe vagy akár negyedekbe vágjuk, majd nagyon vékonyan felszeleteljük. A hússzeletek tetejére halmozzuk fel a vörös rizst, majd a zellert. Öntsük le a keverékünkkel, majd szórjuk meg sörélesztőpehellyel. 200°-ra előmelegített sütőben kb. 1 óráig süssük.

VACSORA



*Ez a mennyiség 2 napon keresztül elég, 1-1 adagra!
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

20. NAP



Energia
1455 kcal



Fehérje
78,8g



Zsír
46,6g



Szénhidrát
169,3g

Tofu, mogyoróvaj, rozskenyér, tv paprika



Energia
246 kcal



Fehérje
11,5g



Zsír
8g



Szénhidrát
30g

Hozzávalók

- 70 gramm Tofu (Clearspring)
- 10 gramm mogyoróvaj (Denree)
- 60 gramm Biona Vitality Rozskenyér csíráztatott magokkal
- 100 gramm tv paprika

REGGELI



TÍZÓRAI



Tiramisu zabkása



Energia
200 kcal



Fehérje
9,4g



Zsír
7,3g



Szénhidrát
21,6g

Hozzávalók

- 30 gramm zabpehely (Dénes Natura)
- 2 dl víz, ízlés szerint vanília ízlés szerint vanília (Nature's Garden)
- 10 gramm chiamag (nuts&berries)
- 10 gramm holland kakaópor (Nature Cookta)
- egy eszpresszó
- csipet só
- kb 15 g eritrit vagy más energiamentes édesítőszer ízlés szerint (Naturae Group)

Elkészítés

A zabpehelyet és chiamagot vízben folyamatosan kevergetve pár perc alatt sűrűre főzzük, majd beletesszük az édesítőszer, sót, vaníliát, kávét. Tetejét kakaó porral díszítjük.

EBÉD



Energia

436 kcal



Fehérje

21,3g



Zsír

14,3g



Szénhidrát

52,2g

Húsleves

Energia

131 kcal

Fehérje

8,4g

Zsír

8,4g

Szénhidrát

5,5g

*Ez a mennyiség 3 napon keresztül elég, 1-1 adagra!
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

Hozzávalók (3 adag)

- 120 gramm marhalapocka
- 75 gramm sárgarépa
- 45 gramm petrezselyemgyökér
- 30 gramm karalábé
- 30 gramm zeller
- 30 gramm kelkáposzta
- 15 gramm vöröshagyma
- 9 gramm passzírozott paradicsom (Demeter)
- 15 gramm lecsó
- só, bors, fokhagyma, gyömbér

Elkészítés

A darabolt, megmosott húst az adagszámnak megfelelő mennyiségű hideg vízben, lassú forralással fel tesszük főni. Sózzuk, fűszerezzük az egészben hagyott vöröshagymával, passzírozott paradicsommal, lecsóval, fokhagymával, borssal, gyömbérrel. Amikor a hús félig megpuhult, kb. 1 óra múlva hozzáadjuk a hasábokra szeletelt sárgarépát és petrezselyemgyökeret, illetve a cikkekre vágott zellert, karalábét és kelkáposztát és együtt puhára főzzük. Ha a húslé túlságosan lefőtt, vízzel pótoljuk közben. A megfőtt húst kivesszük és 10 percig állni hagyjuk. A zöldségeket tetszés szerint daraboljuk, karikára, kockára.

Vöröslencsés bolognai spagettivel

Energia

171 kcal

Fehérje

8,1g

Zsír

4,1g

Szénhidrát

23,5g

*Az előző napon megfőzött ebédből.
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

UZSONNA



Sonkás szendvics



Energia
205 kcal



Fehérje
11g



Zsír
6,6g



Szénhidrát
23,5g

Hozzávalók

- 5 gramm margarin
- 35 g sertés combsonka (pikok pure)
- 55 g Biona Vitality Rozskenyér csíráztatott magokkal
- 70 gramm paradicsommagokkal



Energia
368 kcal



Fehérje
25,6g



Zsír
10,4g



Szénhidrát
42g

Csőben sült zeller pulykával, és vörös rizzsel

VACSORA



Az előző napon megfőzött vacsorából..
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!

21. NAP



Energia
1565 kcal



Fehérje
85,3g



Zsír
53,9g



Szénhidrát
170,7g

Tonhalfilé szeletek, citromos hummusz



Energia
272 kcal



Fehérje
9,6g



Zsír
9,8g



Szénhidrát

Hozzávalók

- 40 gramm Tonhalfilé szeletek (Maruzzella) olívaolajban
- 25 gramm citromos hummusz (Zabola Firma)
- Pirítós 60 gramm Biona Rozskenyér omega arany lenmaggal
- 100 gramm uborka

REGGELI



TÍZÓRAI

Falatkák



Energia
157 kcal



Fehérje
3,5g



Zsír
3,2g



Szénhidrát
23,2g

Hozzávalók

- 10 gramm Violife Gouda jellegű növényi sajt helyettesítő
- 20 gramm Vegabond Mediterrán jellegű krém
- 30 gramm Biona Vitality Rozskenyér csíráztatott magokkal





Energia
558 kcal



Fehérje
40,9g



Zsír
20,4g



Szénhidrát
51,1g



EBÉD

Húsleves

Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	
131 kcal	8,4g	8,4g	5,5g	<i>Az előző napon megfőzött ebédből. A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!</i>

- + 10 g kölestészta cérnametélt (Freeat food)

Görög csirkecomb, quinoával

Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	
131 kcal	8,4g	8,4g	5,5g	<i>Ez a mennyiség 2 napon keresztül elég, 1-1 adagra! A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!</i>

Hozzávalók (2 adag)

- 220 gramm csirkecomb
- 8 ml olívaolaj (Clearspring)
- 10 ml citromlé (Voelkel)
- 4 gramm fokhagyma
- 100 gramm paprika

Elkészítés

Fűszeres páclét készítünk: az olajat összekeverjük a citrom levével, sóval, zúzott fokhagymával, borssal, rozmaringgal, és a finomra vágott petrezselemzöld felével. Ezzel leöntjük a csirkecombokat, úgy, hogy azokat teljesen ellepje. Hűtőszekrényben 2 órát állni hagyjuk, de időnként megforgatjuk, hogy a comb minden részét érje a páclé. A húst kivesszük a pácból (lecsepegtetni nem szükséges) és tepsibe rakjuk. Mellé rakjuk a csíkokra vágott paradicsompaprikát, majd sütőben szép pirosra sütjük.

Hozzávalók (quino)

- 80 g quinoa (Nuts&Berries)

Elkészítés

Forraljunk fel kétszeres mennyiségű vizet, majd öntsük bele az átmosott quinoát, ízesítsük sóval, és fedő alatt főzzük kb. 10-15 percig.

Hozzávalók (Vitamin saláta)

- 60 gramm sárgarépa
- 60 gramm fekete retek
- 80 gramm fejes káposzta
- 40 gramm kókuszgurt
- 6 gramm póréhagyma
- só
- 4 ml citromlé (Voelkel)

Elkészítés

A kókuszgurt alaposan összekeverjük a hajszálvékony karikákra szelt póréhagymával, citromlével és sóval, majd ráöntjük az előkészített zöldségre. A sárgarépát vékony metéltre daraboljuk, a fejes káposztát legyaluljuk, a retket durvára reszelve adjuk a salátához és néhányszor átkeverve hűtőszekrényben érleljük tálalásig.

+ Limonádé

Hozzávalók: 250 ml víz, fél citrom leve, fél lime leve, ízlés szerint energia-mentes édesítőszer

UZSONNA



Almás zabmuffin



Energia
176 kcal



Fehérje
5,1g



Zsír
6,5g



Szénhidrát
24,4g

Elkészítés

Tegyünk minden hozzávalót a turmixgé-
pünk tartályába és mixeljük sima masszává.
Melegítsük elő a sütőt 180 fokra. Adagoljuk
muffin formákba a tésztát, kb. 25 perc alatt
süssük készre.

Hozzávalók

- 25 gramm zabliszt (Dénes Natura)
- 5 gramm lenmag (Biorganik)
- 50 gramm alma reszelve
- 30 ml natúr szójaital (Dennree)
- 2 ml olívaolaj (Clearspring)
- fahéj, vanília ízlés szer-
int (Nature's Garden)

Fokhagymás sertésszelet Kapros tökfőzelék



Energia
402 kcal



Fehérje
26,2g



Zsír
14g



Szénhidrát
41g

Hozzávalók (2adag)

- 160 gramm sertéskaraj
- 6 ml olívaolaj (Clearspring)
- 6 gramm fokhagyma

Hozzávalók (tökfőzelék) Elkészítés

- 500 gramm tök
- 8 ml olívaolaj (Clearspring)
- 32 gramm barnarizliszt (Valoryz)
- 60 ml natúr kókuszgurt
- 10 gramm vöröshagyma
- 55 gramm Biona rozskenyér omega arany lenmaggal

*Ez a mennyiség 2 napon keresztül elég, 1-1 adagra!
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

Elkészítés

A hússzeleteket ízesítsük sóval és borssal. Kevés olajon kezdjük el sütni a szeletek egyik oldalát, kb. 5 percig. Utána a megpuccolt fokhagymát dobjuk a serpenyőbe. A húst fordítsuk meg és süssük puhára.

Elkészítés

A felengedett mélyfagyasztott gyalult tököt kevés ecettel meglocsolva néhány percig állni hagyjuk. Magyaros alapot készítünk, amibe majd belerakjuk az ecetes tököt. Átpirítjuk, ízesítjük sóval, a finomra vágott kaporal. Megfelelő mennyiségű vízzel felengedjük, és majdnem puhára főzzük. Végül „tejfölös” -kókuszgurttohabarással sűrítjük. Ízlésnek megfelelően utó ízesítjük édesítőszerrel, ecettel.

VACSORA



22. NAP



Energia
1558 kcal



Fehérje
88,9g



Zsír
50,1g



Szénhidrát
167,7g

Rántotta



Energia
267 kcal



Fehérje
12g



Zsír
10g



Szénhidrát
31g

Hozzávalók

- 2 db tojás
- 3 ml olívaolaj (Clearspring)
- 75 g Biona Rozskenyér omega arany lenmaggal
- 100 gramm paradicsom

REGGELI



TÍZÓRAI



Szilva Mandulás keksz



Energia
146 kcal



Fehérje
1,4g



Zsír
4,3g



Szénhidrát
24g

- 100 gramm szilva
- 25 gramm mandulás keksz



Energia
558 kcal



Fehérje
40,9g



Zsír
20,4g



Szénhidrát
51,1g



EBÉD

Húsleves

Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	
131 kcal	8,4g	8,4g	5,5g	Az előző napon megfőzött ebédből. A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!

- + 10 g kölestészta cérnametélt (Freeat food)

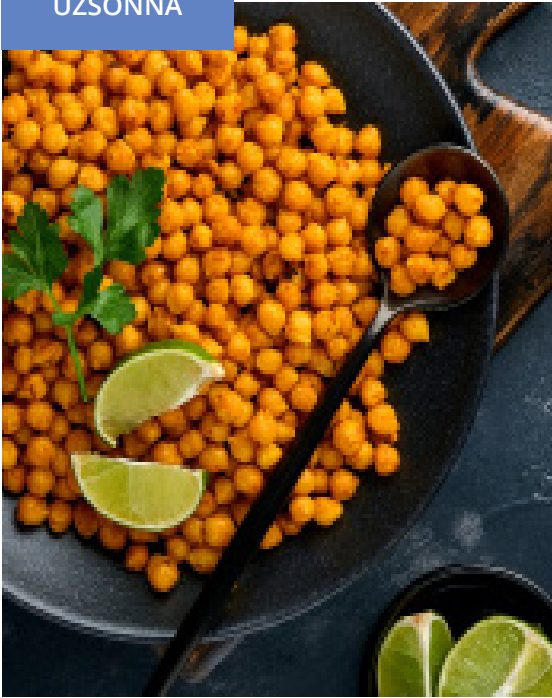
Görög csirkecomb, quinoával

Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	
131 kcal	8,4g	8,4g	5,5g	Az előző napon megfőzött ebédből. A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!



Fűszeres pirított csicseriborsó

UZSONNA



Energia
185 kcal



Fehérje
8,4g



Zsír
6,4g



Szénhidrát
20,6g

Hozzávalók

- 125 gramm csicseriborsó
- 3 ml olívaolaj (Clearspring)
- ízlés szerint só, bors, koriander, fokhagymapor, fűszerpaprika

Elkészítés

A csicseriborsót hideg vízzel leöblítjük, majd lecsepegtetjük. Egy tálban elkeverjük a fűszereket. A száraz csicseriborsóra locsolunk egy kevés olívaolajat és a fűszerkeveréket, jól összeforgatjuk, majd egy sütőpapírral bélelt tepsire szórjuk. 180 fokos sütőben, 35-40 perc alatt ropogósra sütjük.

Fokhagymás sertésszelet kapros tökfőzelék

Az eőző napon megfőzött ebédből.
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!



Energia
402 kcal



Fehérje
26,2g



Zsír
14g



Szénhidrát
41g



23. NAP



Energia
1550 kcal



Fehérje
102,3g



Zsír
44,3g



Szénhidrát
172,8g

Mediterrán jellegű krém



Energia
273 kcal



Fehérje
12g



Zsír
11,6g



Szénhidrát
31g

Hozzávalók

- 40 gramm Vegabond Mediterrán jellegű krém
- 40 gramm Naturi olasz Élő kenyér
- 100 gramm fekete retek

REGGELI



TÍZÓRAI



Gránátalma, Veggie Protein magmix



Energia
165 kcal



Fehérje
4,7g



Zsír
5,4g



Szénhidrát
26g

Hozzávalók

- 130 gramm Gránátalma
- 10 gramm Veggie Protein magmix (nut & berries)



Energia
513 kcal



Fehérje
45,6g



Zsír
11,9g



Szénhidrát
50,9g

EBÉD



Mentás zöldborsókrémleves

Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	
99 kcal	5,4g	2,1g	14g	<i>Ez a mennyiség 2 napon keresztül elég, 1-1 adagra! A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!</i>

Hozzávalók (2 adag)

- 9 ml olívaolaj (Clearspring)
- 60 gramm vöröshagyma
- 240 gramm zöldborsó
- 60 gramm sárgarépa
- só, bors, szerecsendió, petrezselyem
- 60 ml rizstejszín (The bridge)
- 6 mentalevél

Elkészítés

Olívaolajon megpirítjuk a hagymát. Majd hozzáadjuk a répát és a zöldborsót, majd tovább pirítjuk. Ha a borsó elkezdett ráncosodni, felöntjük a vízzel, hozzáadjuk a petrezselymet, a szerecsendiót, sózzuk borsozzuk, és lassú tűzön megfőzzük a zöldségeket. Ha a borsó és a répa is megpuhult, botmixer segítségével pépesítjük a zöldségeket. A rizstejszín fokozatosan hozzákanalazzuk a forró leveshez. Ezzel a módszerrel megakadályozzuk, hogy a rizstejszín kicsapódjon. Legvégül levesszük a tűzről, a mentaleveleket összetépkedjük, majd hozzáadjuk a zöldborsóleveshez, és botmixerrel újra összeturmixoljuk.

Csípős csirkeszárny

Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	
237 kcal	35,2g	9,6g	0g	<i>Ez a mennyiség 2 napon keresztül elég, 1-1 adagra! A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!</i>

Hozzávalók (2 adag)

- 320 gramm csirkeszárny
- 8 ml olívaolaj (Clearspring)

Elkészítés

A csirkeszárnyakat összeforgatjuk a fűszerekkel, sóval, borssal és az olajjal, sütőpapírral bélelt tepsire rakjuk, és 180 fokra előmelegített sütőben 20 percig sütjük. Ezután feljebb vesszük a hőt 200 fokra, és még 20 percig pirítjuk.

Hozzávalók (Burgonyasaláta)

- 470 gramm burgonya
- 20 gramm vöröshagyma
- 8 ml ecet, 8 g eritrit (Naturae Group)

Elkészítés

A gondosan megmosott burgonyát hideg vízben feltesszük főni. Amikor puha a vizet leöntjük róla, kihűtjük, meghámozzuk, és vékony karikákra szeljük. Amíg fő a burgonya ecettel, édesítőszerrel, kevés őrölt borssal, sóval ízesítve elkészítjük a páclévet. Rétegezzük a főtt burgonya karikát és a hajszálvékony karikákra szelt vöröshagymát, majd az egészet leöntjük a páclével. Hűtőszekrényben érleljük néhány óráig, amíg az ízek összeérnek.

UZSONNA



Tengeri sós quinoa snack



Energia
210kcal



Fehérje
4,5g



Zsír
9g



Szénhidrát
25,5g

Hozzávalók

- 50 g Tengeri sós quinoa snack (bett*r)

Részletek, rendelés a partner weboldalán:

<https://bio-barat.hu/collections/chipsek/products/tengeri-sos-quinoa-snack-bio-50g>

Szeccsuáni csirkemell, amaránttal



Energia
389 kcal



Fehérje
35,5g



Zsír
6,4g



Szénhidrát
39,4g

Hozzávalók (2 adag)

- 240 gramm csirkemell
- 6 ml olívaolaj (Clearspring)
- 50 gramm kaliforniai paprika
- 40 gramm póréhagyma
- 40 gramm sárgarépa
- 40 gramm zöldpaprika
- 10 gramm cm. ketchup (Byodo)
- 10 ml szójaszósz (Clearspring)

Elkészítés

A csirkemellet felcsíkozzuk, és az olajon addig pirítjuk, amíg fehér lesz. A paprikákat, a hagymát és a sárgarépát csíkokra vágjuk, hozzáadjuk a csirkemellhez, szószuk, borsozzuk, és hozzáadjuk az ananászt és a többi hozzávalót is. Takaréklángon időnként kevergetjük, és készre főzzük.

Hozzávalók (amaránt)

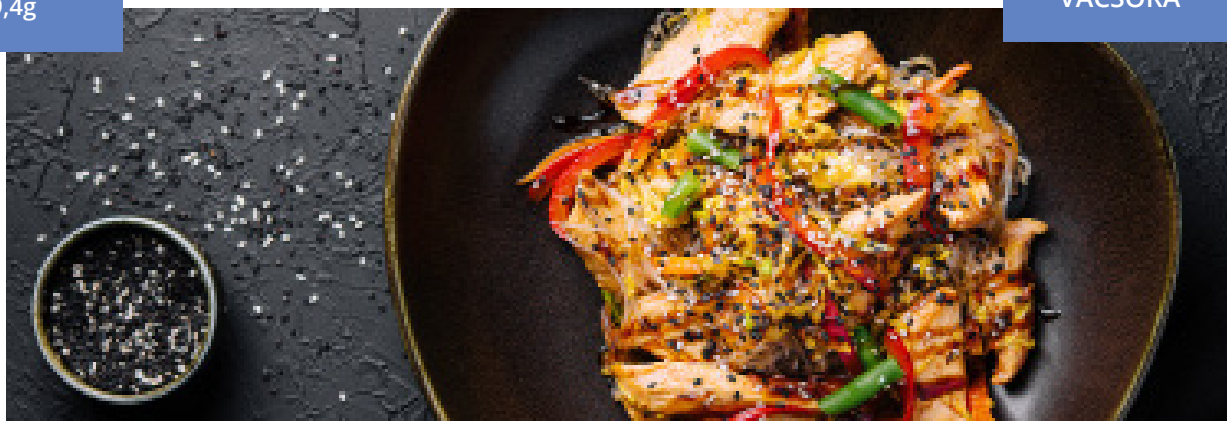
- 100 g amaránt (GreenMark)
- só

Elkészítés

Mosás után, 2,5-szörös vízben főzzük meg. (Amennyiben az amarántot nem szereti, cserélhető quinára, hajdinára, kölesre, bulgurra)

*Ez a mennyiség 2 napon keresztül elég, 1-1 adagra!
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

VACSORA



24. NAP



Energia
1525 kcal



Fehérje
98,4g



Zsír
45,8g



Szénhidrát
163g

Kacsamájkrém



Energia
281 kcal



Fehérje
9,4g



Zsír
15,4g



Szénhidrát
30g

Hozzávalók

- 50 gramm kacsamájkrém (EuroFood)
- 65 gramm Biona Rozskenyér omega arany lenmaggal
- 100 gramm paradicsom



REGGELI

„Tejes” kávé, mandulás keksz

TÍZÓRAI



Energia
180 kcal



Fehérje
4,5g



Zsír
7,4g



Szénhidrát
20g

Hozzávalók

- 1 eszpresszó
- 120 ml szójaital (Dennree)
- energiamentes édesítőszer
- 25 gramm mandulás keksz (Tiszta Ízek)



Energia
558 kcal



Fehérje
40,9g



Zsír
20,4g



Szénhidrát
51,1g



EBÉD

Mentás zöldborsókrémleves

Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
99 kcal	5,4g	2,1g	14g

*Az előző napon megfőzött ebédből.
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

Csípős csirkeszárny, krumpli saláta

Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
237 kcal	35,2g	9,6g	0g

*Az előző napon megfőzött ebédből.
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*



UZSONNA



Zellerszár, alma mogyoróvaj



Energia
140 kcal



Fehérje
3,4g



Zsír
4,7g



Szénhidrát
22,7g

Hozzávalók

- 50 gramm zellerszár
- 15 gramm (Dennree)
- 100 gramm alma

Szecsuáni csirkemell, amaránttal



Energia
389 kcal



Fehérje
35,5g



Zsír
6,4g



Szénhidrát
39,4g

*Az eőző napon megfőzött ebédből.
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*



VACSORA

25. NAP



Energia
1528 kcal



Fehérje
70,2g



Zsír
56g



Szénhidrát
169,1g

Sonkás szendvics



Energia
271 kcal



Fehérje
8,5g



Zsír
11,9g



Szénhidrát
29g

Hozzávalók

- 20 gramm Violife Creamy natúr
- 35 gramm sertés combsonka (pikok pure)
- 20 gramm Violife Gouda jellegű növényi sajt helyettesítő
- 60 gramm Biona Vitality Rozskenyér csíráztatott magokkal
- 100 gramm hónapos retek

REGGELI



Mogyoróvaj, kenyér, kiwi

TÍZÓRAI



Energia
221 kcal



Fehérje
8,4g



Zsír
10g



Szénhidrát
23g

Hozzávalók

- 20 gramm mogyoróvaj (Denntree)
- 25 gramm Clearspring hagyományos rozs ropogós kenyér
- 50 gramm kiwi



Energia
543 kcal



Fehérje
31,6g



Zsír
17,8g



Szénhidrát
53g



EBÉD

Mentás zöldborsókrémleves

Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	<i>Az előző napon megfőzött ebédből. A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!</i>
99 kcal	5,4g	2,1g	14g	

Töltött gomba

Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát	<i>Ez a mennyiség 2 napon keresztül elég, 1-1 adagra! A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!</i>
453 kcal	26g	15g	42g	

Hozzávalók (2 adag)

- 100 gramm darált sertéscomb
- 4 darab nagy gombafej
- 8 ml olívaolaj (Clearspring)
- 20 gramm paradicsom
- 30 gramm Violife gouda jellegű sajt helyettesítő

Elkészítés

A hagymát kevés olajon megdinszteljük. Hozzáadjuk a darált húst, sózzuk, borsozzuk. Folytonos kevergetés mellett megvárjuk, amíg a hús egyenletesen szétesik, mert az elején úgy viselkedik, mint egy maszsa. Ekkor egy picit vízzel felengedjük, hogy ne kapjon alá. Hozzáadjuk az fűszerpaprikát, és belevágjuk a paradicsomot. Kb. 20-25 perc alatt puhára pároljuk, gyakori kevergetés mellett ügyelünk a folyadék viszszapótlására. Eközben előkészítjük a gombafejeket, kiszedjük a tönköket. A gombákat nyersen töltjük meg a töltelékkel, majd a tetejére reszelt Violife növényi sajtot teszünk. Előmelegített sütőben, rácsos tepsin aranybarnára sütjük.

Hozzávalók (Pirított burgonya, kelbimbó)

- 400 gramm burgonya
- 300 gramm kelbimbó
- 6 ml olívaolaj (Clearspring)
- só

Elkészítés

A burgonyát héjában megfőzzük, meghámozzuk, majd hűlni hagyjuk. A kihűlt burgonyákat felkockázzuk, és sütőben a kelbimbóval együtt kevés olajjal lekenve készre sütjük.

UZSONNA



Gyümölcssaláta



Energia
103 kcal



Fehérje
1,5g



Zsír
0,8g



Szénhidrát
25,1g

Hozzávalók

- 60 gramm szilva
- 70 gramm körte
- 60 gramm gránátalma

Tojásos lecsó

Hozzávalók

- 2 db tojás (L)
- 10 gramm vöröshagyma
- 130 gramm zöldpaprika
- 130 gramm paradicsom
- 3 ml olívaolaj (Clearspring)
- 70 g Biona Vitality Rozskenyér csíráztatott magokkal

Elkészítés

: Egy serpenyőben az apróra vágott hagymát olajon megdinszteljük. A megtisztított paprikát, miután a csumáját eltávolítottuk, csíkokra vágjuk. A paradicsomot felkarikázzuk. Először a paprikát tesszük a serpenyőbe, a lángot magasabbra véve, néha megkeverve pároljuk. Amikor már majdnem megpuhultak a paprikacsíkok, hozzáadjuk a paradicsomot is. Sóval és borssal ízesítjük. Végül a felvert tojásokat ráöntjük a lecsóra és kevergetve pár perc alatt készre sütjük.



Energia
390 kcal



Fehérje
20,2g



Zsír
15,5g



Szénhidrát
39g

VACSORA



26. NAP



Energia
1674,5 kcal



Fehérje
87,2g



Zsír
59,5g



Szénhidrát
171g

Csokoládés zabkása magmixszel



Energia
307 kcal



Fehérje
13g



Zsír
12,9g



Szénhidrát
29g

Hozzávalók

- 3 dl víz
- 43 gramm zabpehely (Dénes Natura)
- 10 gramm chiamag (nuts&berries)
- 15 gramm Veggie Protein magmix (nuts&berries)
- 10 gramm holland, cukrozatlan kakaópor (Nature Cookta)
- kb 7 g negyedannyi vagy más energiamentes édesítőszer (Naturae Group)

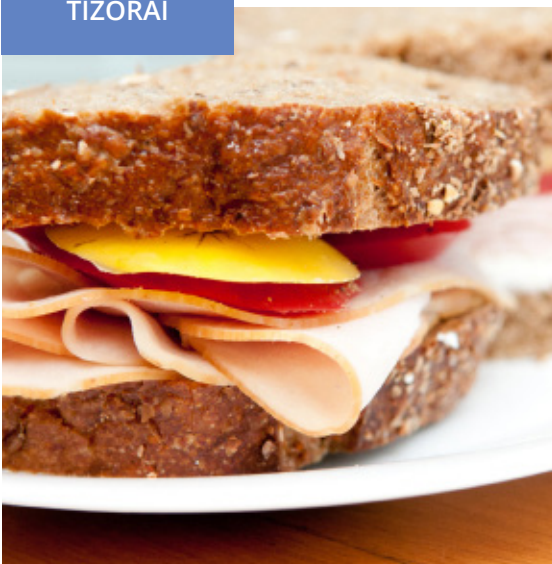
REGGELI



Elkészítés

A zabpehelyt, kókuszreszeléket, és chiamagot vízben folyamatosan kevergetve pár perc alatt sűrűre főzzük, majd beletesszük az édesítőszert, és kakaóport.

TÍZÓRAI



Sonkás szendvics



Energia
203 kcal



Fehérje
11g



Zsír
5,9g



Szénhidrát
25g

Hozzávalók

- 5 gramm margarin
- 30 gramm sertés combsonka (pikok pure)
- 50 g Biona Vitality Rozskenyér csíráztatott magokkal
- 65 g Kimchi kurkumával (Runoland)

EBÉD



Energia

549 kcal



Fehérje

27,6g



Zsír

20,3g



Szénhidrát

52,7g

Céklaleves

Energia

96 kcal

Fehérje

1,6g

Zsír

5,3g

Szénhidrát

10,7g

*Ez a mennyiség 3 napon keresztül elég, 1-1 adagra!
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

Hozzávalók (3 adag)

- 150 gramm cékla
- 45 gramm sárgarépa
- 30 gramm petrezselyemgyökér
- 15 ml olívaolaj (Clearspring)
- 15 g barnarizsliszt (Valoryz)
- 15 gramm vöröshagyma

Elkészítés

A finomra vágott vöröshagymát a felmelegített olajban üvegesre pirítjuk, majd hozzáadjuk a szeletelt céklát, a karikára, vagy kisragura vágott vegyes zöldséget. Összепirítjuk, ízesítjük sóval, borsikafűvel, kakukkfűvel, majd kevés vizet adva hozzá félig puhára pároljuk. Amikor zsírjára sütöttük liszttel hintve sűrítjük.

Töltött gomba

Energia

453 kcal

Fehérje

26g

Zsír

15g

Szénhidrát

42g

*Az előző napon megfőzött ebédből.
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*



Quinoa kréker bazsalikomos, paradicsomos, popcorn, hónapos retek



Energia
211,5 kcal



Fehérje
5g



Zsír
8,4g



Szénhidrát
22g

Hozzávalók

- 15 gramm Popcorn tengeri sós (Bett*r)
- 25 gramm Quinoa kréker bazsalikomos, paradicsomos (Bett*r)
- 50 gramm hónapos retek

Indiai „vajás” csirke



Energia
404 kcal



Fehérje
30,6g



Zsír
12g



Szénhidrát
42,3g

Hozzávalók (2 adag)

- 200 gramm csirkemell
- 10 gramm margarin
- 20 ml rizstejszín (The bridge)
- 100 gramm paradicsomszós (Clearspring)
- 8 gramm fokhagyma
- 60 gramm szójagurt
- 4 ml limele

Elkészítés

Először elkészítjük a szójagurtos pácot. A szójagurt lecsepegtetjük, hozzákeverjük a fokhagymát, a gyömbért, a limelevet és a fűszereket, majd összekeverjük a csirkemell kockákkal. 1 óra pácolás után kevés olajon megsütjük, a páccal együtt. Majd a paradicsomszószt egy serpenyőbe tesszük, és közepes lángon addig főzzük, amíg besűrűsödik. Hozzáadjuk a jéghideg margarint és a paprikát, megvárjuk, amíg a margarin felolvad, majd beletesszük a garam masalát és a rizstejszínt, elkeverjük, még egy percre főzzük. Végül összeöntjük az elkészített csirkemellel.

Hozzávalók (Articsókás barnarizzsel)

- 80 gramm barna rizs (Biopont)
- 160 gramm articsóka
- 6 ml olívaolaj (Clearspring)
- kapor
- ízlés szerint só
- citromlé (Voelkel)

Elkészítés

A megmosott rizst lecsepegtetjük, és olíva olajon üvegesre pirítjuk az articsókával együtt, felöntjük kétszeres mennyiségű vízzel, és fedő alatt tartaléklángon készre pároljuk. Ízlés szerint kaporral. és citromlével ízesítjük.



27. NAP



Energia
1546,5 kcal



Fehérje
68,3g



Zsír
59,4g



Szénhidrát
174,4g

Spárgás muffin

Hozzávalók

- 20 gramm spárga
- 30 gramm barnarizliszt (Valoryz)
- 5 ml olívaolaj (Clearspring)
- 40 ml natúr szójaital (Dennree)
- 1 teáskanál lenmag (Biorganik)
- 3 gramm sütőpor (Lecker's)
- 5 g sörélesztőpehely (Naturmind)
- ízlés szerint só, és rozsmaring
- 100 g Kaliforniai paprika

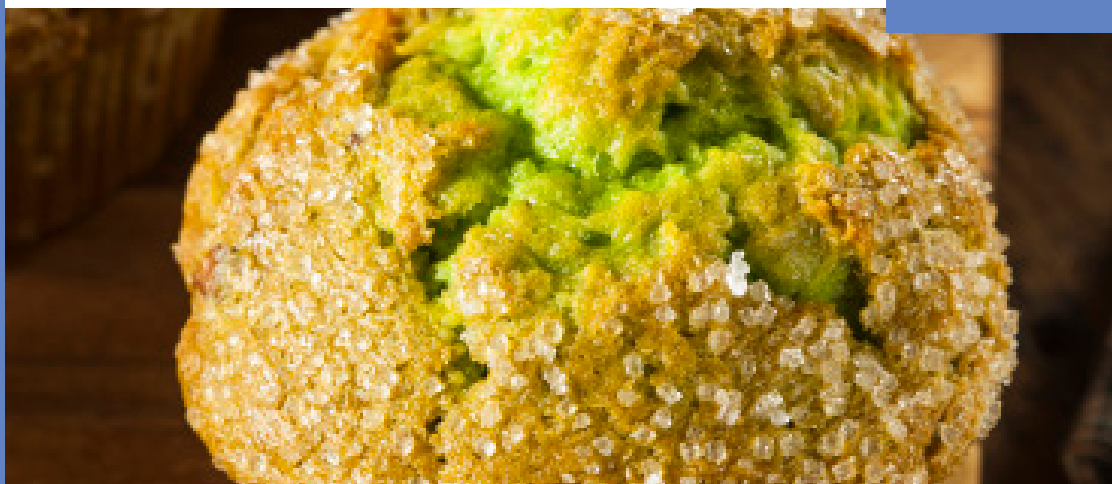

Energia
265 kcal


Fehérje
9g


Zsír
9,7g


Szénhidrát
32,5g

REGGELI



Elkészítés

A spárgát pár perc alatt főzzük elő, és vágjuk karikákra. Keverjük össze a hozzávalókat, egy sűrű masszát kell kapnunk, ha túl száraz kevés növényi italt öntsünk még bele. Rakjuk szilikonos muffin formába a tésztát, 180 fokra előmelegített sütőben süssük kb. 25-30 percig.

TÍZÓRAI



35 g Zab ropi kurkumás (Bett*r)


Energia
145 kcal


Fehérje
6,6g


Zsír
3g


Szénhidrát
24,5g

Részletek, rendelés a partner weboldalán:

<https://bio-barat.hu/collections/chipsek/products/tengeri-sos-quinoa-snack-bio-50g>



Energia
500 kcal



Fehérje
32,2g



Zsír
17,4g



Szénhidrát



EBÉD

Céklaleves

Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
96 kcal	1,6g	5,3g	10,7g

*Az előző napon megfőzött ebédből.
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

Töltött gomba

Energia	Fehérje	Zsír	Szénhidrát
453 kcal	26g	15g	42g

*Az előző napon megfőzött ebédből.
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*



UZSONNA



Körte, Veggie Protein magmix (nut & berries)



Energia
227 kcal



Fehérje
7,9g



Zsír
11,8g



Szénhidrát
22,4g

Hozzávalók

- 100 gramm körte
- 30 gramm Veggie Protein magmix (nuts&berries)

Részletek, rendelés a partner weboldalán:

<https://bio-barat.hu/collections/porkolt-magvak/products/veggie-protein-magmix-100g>

Chilis bab csicseriborsóval (Polcz)



Energia
409,5 kcal



Fehérje
12,6g



Zsír
17,5g



Szénhidrát
42g

Hozzávalók

- 1 üveg (350 g) Chilis bab csicseriborsóval (Polcz)



VACSORA

Részletek, rendelés a partner weboldalán:

<https://bio-barat.hu/collections/keszetelek/products/chilis-bab-csicseriborsoval>

28. NAP



Energia
1559 kcal



Fehérje
77,1g



Zsír
60,6g



Szénhidrát
167,1g

Olasz tonhalsaláta



Energia
335 kcal



Fehérje
10,5g



Zsír
16g



Szénhidrát
31g

Hozzávalók

- 70 gramm Olasz tonhalsaláta (Forpro)
- 10 gramm margarin
- 75 gramm Biona Vitality Rozskenyér csíráztatott magokkal
- 100 g uborka
- 1 teáskanál (~5 g) olívaolaj
- 1 közepes szelet kenyér (~60 g)
- só, oregánó ízlés szerint



REGGELI

Részletek, rendelés a partner weboldalán:

<https://bio-barat.hu/products/tonhal-salata-olasz-175g>

TÍZÓRAI



Sült sütőtök



Energia
85 kcal



Fehérje
2,4g



Zsír
0,3g



Szénhidrát
21,5g

Hozzávalók

- 250 gramm sütőtök

EBÉD



Energia
499 kcal



Fehérje
32,3g



Zsír
19,2g



Szénhidrát
50g

Céklaleves

Energia
96 kcal

Fehérje
1,6g

Zsír
5,3g

Szénhidrát
10,7g

*Az előző napon megfőzött ebédből.
A feltüntetett tápanyagérték 1 adagra vonatkozik!*

Oregánós fokhagymás pulykacomb, almával sütve

Energia
403 kcal

Fehérje
30,7g

Zsír
13,9g

Szénhidrát
39,3g

Hozzávalók

- 130 gramm pulykacomb
- 60 gramm alma
- 5 ml olívaolaj (Clearspring)
- oregánó, 2 g fokhagyma, só

Elkészítés

Vágjuk cikkekre az almát, fűszerezzük meg a pulykacombot, kenjük be olívaolajjal, és tegyük egy sütőzacskóba, villával szurkáljuk meg. Előmelegített 180 fokos sütőben kb. 25 percig, majd a végén vágjuk ki a fóliát és pirítsuk meg.

Hozzávalók (Köles)

- 40 gramm köles
- só

Elkészítés

A megmosott kölest kétszeres mennyiségű sós vízben puhára pároljuk.
(Amennyiben a kölest nem szereti, cserélhető hajdinára, quinára, amarántra, bulgurra)

Fahéjas csiga



Energia
216 kcal



Fehérje
5,5g



Zsír
10,3g



Szénhidrát
24,64g

Hozzávalók

- 1 db (80 g) Cm. Tm. Fahéjas csiga (Tibidabo)



Energia
424 kcal



Fehérje
26,4g



Zsír
14,8g



Szénhidrát
40g

Fritatta

Hozzávalók

- 50 gramm apróra vágott medvehagyma
- 2 db tojás
- 40 gramm paradicsom
- 3 ml olívaolaj (Clearspring)
- 30 g füstölt csirkemell sonka (Herz)
- só, bors
- 55 gramm Clearspring Hagyományos rozs Ropogós kenyér

Elkészítés

A kockára vágott sonkát egy kevés olajjal egy serpenyőben megpirítjuk. Közben paradicsomot félbevágjuk és a sonkához adjuk. A tojásokat egy tálba ütjük, sózzuk, borsozzuk, hozzáadjuk a felaprított medvehagymát. Az egészet egy villával lazán összekeverjük és a paradicsomos-sonkás keverékre öntjük. Ha a tojás a serpenyő pereménél már kezd megszilárdulni, akkor mehet a 200 fokra előmelegített sütőbe, ahol kb. 10-12 perc alatt megsül.

VACSORA



Recept kiegészítések a változatos étrendhez

Egyéni preferencia, ízlés, vagy a változatosabb étrend érdekében
kedvedre válogathatsz kiegészítő receptjeink közül!

Sütőtökrémleves



Energia
94 kcal



Fehérje
1,4g



Zsír
5,2g



Szénhidrát
12,1g

Hozzávalók

- 20 gramm zeller
- 100 gramm sütőtök
- 30 gramm sárgarépa
- 5 gramm napraforgóolaj
- gyömbérpor, só, bors

Elkészítés

Megpucoljuk a zöldségeket és a hagyma kivételével feltesszük főni. A hagymát apróra vágjuk és üvegesre pirítjuk kevés olajon. Ha megpuhultak a zöldségek, akkor leszűrjük és botmixerrel összepürésítjük. Öntünk rá annyi vizet amilyen sűrűségűre akarjuk, hozzáöntjük a hagymát és fűszerezzük. Ha felforrt, már kész is.

Gyömbéres-sárgarépa krémleves



Energia
90 kcal



Fehérje
1g



Zsír
4,8g



Szénhidrát
10g

Hozzávalók

- 80 gramm sárgarépa
- 15 gramm vöröshagyma
- 2 gramm fokhagyma
- 10 gramm gyömbér
- só, bors

Elkészítés

A zöldségeket megpucoljuk és olajon elkezdjük párolni, majd hozzáadjuk a fűszereket és annyi vizet, ami ellepi. Ha megpuhult, akkor botmixerrel durván összepürésítjük. Ha túl sűrű, akkor adhatunk még hozzá egy kis vizet, és ha újra felforr, akkor kész.

Csontleves



Energia
73 kcal



Fehérje
1g



Zsír
5,2g



Szénhidrát
6,6g

Hozzávalók

- 2 dl csontlé
- 50 gramm sárgarépa
- 30 gramm fehérrépa
- 1 db tv paprika
- 1 db paradicsom
- fűszerek (só, bors, petrezselyemzöld, snidling)
- 5 gramm napraforgó olaj

Elkészítés

Megtisztítjuk a zöldségeket és kevés olajon kicsit megpirítjuk. Ha kész, akkor felöntjük csontlével, majd hozzáadjuk a paprikát, paradicsomot, a borsszemeket, a hagymát és a sót. Ha megfőtt a leves, akkor a paprikát és a paradicsomot kiszedjük. Petrezselyemleveleket tépkedünk bele, majd tálaljuk.

Paradicsomos-csicseris gombaleves



Energia
181 kcal



Fehérje
11g



Zsír
6g



Szénhidrát
19g

Hozzávalók

- 10 gramm búzaliszt
- 30 gramm csicseriborsó
- 100 gramm gomba
- 100 gramm paradicsom
- fűszerek ízlés szerint
- 5 gramm napraforgó olaj

Elkészítés

Bő sós vízben odatesszük a csicseriborsót főni. Amíg fő, addig laskára vágjuk a gombát és olajon megpirítjuk, majd félretesszük. A paradicsomot fűszerekkel összepürésítjük és öntünk hozzá 2 dl vizet, majd feltesszük főni. Hozzáöntjük a gombát és ha felforr, liszttel meghintve besűrítjük. Ha kész, akkor a megfőtt csicseriborsóval tálaljuk.

Csirkepörkölt durum tésztával



Energia
389 kcal



Fehérje
31,7g



Zsír
7,4g



Szénhidrát
42,9g

Hozzávalók

- 100 gramm csirkemell
- 30 gramm vöröshagyma
- 10 gramm fokhagyma
- 50 gramm tv paprika
- 50 gramm paradicsom
- só, bors, fűszerpaprika, petrezselyemzöld
- 5 gramm napraforgóolaj
- 55 gramm durum tészta

Elkészítés

Apróra vágjuk a hagymát és üvegesre pirítjuk, majd pár perc múlva hozzáadjuk az apróra vágott paprikát. Ezután hozzáadjuk a kockára vágott húst, és erős lángon gyakori kevergetés mellett megpörköljük. Félrehúzzuk a lábast a tűzről, hozzáadjuk a fűszerpaprikát, és átkeverjük alaposan. Visszatesszük a lábast a tűzre, felöntjük kevés vízzel, hozzáadjuk a paradicsomot is, valamint a többi fűszert és a fokhagymagerezdet, kivéve a petrezselyemzöldet. Lefedve lassú tűzön tovább főzzük. A főzés közben természetesen időnként óvatosan átkavarjuk az egészet. Az utolsó percekben fedő nélkül főzzük, hogy a szaft besűrűsödjön. A főzés utolsó perceiben hozzáadjuk a petrezselyemzöldet.

Ha kész, forró, sós vízben kifőzzük a tésztát. Ha megfőtt, leszűrjük és tálalhatjuk is.

Sütőben sült csirkecomb, főtt rizs, ecetes uborkasaláta



Energia
405 kcal



Fehérje
26g



Zsír
15g



Szénhidrát
43g

Hozzávalók

- 120 gramm csirkecomb
- 3 gramm napraforgóolaj
- 50 gramm barnarizs
- 80 gramm uborka
- 10 gramm vöröshagyma
- 5 gramm ecet
- ízlés szerint só, energia-mentes édesítőszer

Elkészítés

Megtisztítjuk a csirkecombokat és befűszerezzük, majd olajjal kikent tepsiben megsütjük.

A rizst átmoszuk és forró bő sós vízben puhára főzzük.

A salátához az uborkát és a hagymát vékony szeletekre vágjuk, majd besózzuk és állni hagyjuk, amíg levet nem ereszt. Majd kicsavarjuk és hozzáadjuk az ecetet, fűszereket és édesítőt.

Chilis bab



Energia
438 kcal



Fehérje
30g



Zsír
23,8g



Szénhidrát
49,5g

Hozzávalók

- 70 gramm bab
- 50 gramm kukorica
- 10 gramm paradicsompüré
- 80 gramm darált marha
- 10 gramm vöröshagyma
- 5 gramm napraforgóolaj
- fűszerek

Elkészítés

A babot előző este beáztatjuk, majd felrakjuk főzni. Ha teljesen megpuhult, leszűrjük és félretesszük.

Apróra vágjuk a hagymát és kevés olajon üvegesre pirítjuk, majd hozzáadjuk a darált húst. Ha már nem rágós, akkor hozzáöntjük a babot, kukoricát és a paradicsompürét. Felöntjük annyi vízzel amilyen sűrűséget el akarunk érni, majd fűszerezzük. Ha felforrt, tálalhatjuk is.

Csirke gyros zöldségsalátával sütőben sült burgonyával vegán tzatziki mártással



Energia
460 kcal



Fehérje
29g



Zsír
21,2g



Szénhidrát
36,4g

Hozzávalók

- 100 gramm csirkemell
- 50 gramm jégsaláta
- 50 gramm uborka
- 50 gramm paradicsom
- 200 gramm burgonya
- 50 gramm vegán joghurt
- 5 gramm napraforgóolaj
- só, bors, fűszerek

Elkészítés

A csirkemellet olajon megsütjük, majd fűszerezzük.

A burgonyát felszeleteljük és félpuhára főzzük, majd ha kész, akkor sütőben megsütjük.

Amíg sül, addig a zöldségeket feldaraboljuk és elkészítjük az öntetet (a fűszereket a joghurttal összekeverjük). Ha minden kész, akkor tálalhatjuk is.

Marhaburger



Energia
536 kcal



Fehérje
39g



Zsír
24g



Szénhidrát
42g

Hozzávalók

- 150 gramm darált marhahús 10%-os
- 1 db vizes zsemle
- 20 gramm paradicsom
- 20 gramm uborka
- 20 gramm salátalevél
- 20 gramm vegan chef cheddar sajtpótló
- 1 evőkanál mustár
- só, bors, ízlés szerint

Elkészítés

A darált marhahúst sózzuk, borsozzuk és pogácsát formázunk belőle, majd serpenyőben készre sütjük.

A zöldségeket karikára vágjuk, a sajtpótlót lereszeljük.

A zsemlét félbevágjuk és megkenjük mustárral és mindent belehalmozunk, majd melegen fogyasztjuk.

Sütőben készült rántott csirkecomb steak burgonyával és uborkasalátával



Energia
538 kcal



Fehérje
33g



Zsír
22g



Szénhidrát
54g

Hozzávalók

- 120 gramm csirke combfilé
- 1/2 tojás
- 10 gramm liszt
- 10 gramm zsemlemorzsa
- 200 gramm burgonya
- 100 gramm uborka
- 1 evőkanál (~10 g) olívaolaj
- só, bors, fűszerpaprika, fokhagyma, ecet, édesítőszer ízlés szerint

Elkészítés

A csirkecombot fűszerezzük, bepanírozzuk és sütőben készre sütjük.

A burgonyát nagy cikkekre vágjuk és az olajjal és a fűszerekkel összekeverjük és sütőben ropogósra sütjük.

Az uborkát karikázzuk és besózzuk, majd a levét kinyomkodjuk és ecetes-édesítőszeres levet készítünk neki, amiben egy kis ideig hűtőben állni hagyjuk.

Teljeskiőrlésű bolognai spagetti



Energia
534 kcal



Fehérje
32g



Zsír
9g



Szénhidrát
78g

Hozzávalók

- 80 gramm 7%-os darált pulykahús
- 80 gramm teljeskiőrlésű spagetti tészta
- 30 gramm vöröshagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 100 gramm sárgarépa
- 100 gramm zeller
- 200 ml paradicsom passata
- 1 db babérlevél
- csipet szárított rozmaring
- só, bors ízlés szerint

Elkészítés

A vöröshagymát és a fokhagymát apró kockákra vágjuk, a répát és zellert lereszeljük. A hagymát üvegesre sűtjük serpenyőben az olajjal, majd hozzáadjuk a répát és a zellert.

Miután elkezd pirulni hozzáadjuk a húst és fehéredésig sűtjük, majd ráöntjük a sűrített paradicsomot és egy kevés víz hozzáadásával, a fűszerekkel együtt puhára pároljuk.

A spagetti tésztát készre főzzük és végül rákanalazzuk a ragut.

Tárkonyos sertésragu, tört burgonya



Energia
515 kcal



Fehérje
31g



Zsír
21g



Szénhidrát
52g

Hozzávalók

- 120 gramm sertéscomb
- 30 gramm hagyma
- 50 ml kókusztejszín
- 1 teáskanál liszt
- 50 gramm savanyúuborka
- 200 gramm burgonya
- 1 teáskanál olívaolaj
- só, bors, fűszerpaprika, őrlött kömény, tárkony, fokhagyma ízlés szerint

Elkészítés

A sertéscombot ragura vágjuk. A finomra vágott hagymát az olajon megfuttatjuk, hozzáadjuk a húst, fehéredésig sűtjük és fűszerezzük. Zsírjára sűtjük, hozzáadjuk a karikára vágott uborkát és tejszínes habarással sűrítjük.

A burgonyát megfőzzük és burgonyatoróval törjük.

Sült csirkecomb rizibizivel és csemegeuborkával



Energia
534 kcal



Fehérje
33g



Zsír
18g



Szénhidrát
57g

Hozzávalók

- 1 egész csirkecomb
- 50 gramm rizs
- 50 gramm zöldborsó
- 100 gramm csemegeuborka
- só, petrezselyemzöld, rozmaring, bors ízlés szerint

Elkészítés

A csirkecombot bekenjük a sóval, borssal és rozmaringgal és sütőben készre sütjük.

A rizst harmadannyi vízben puhára főzzük és félúton hozzáadjuk a zöldborsót és a petrezselymet és a sót.

Csemegeuborkával fogyasztjuk.

Citromos sült harcsafilé kukoricás rizzsel és lilahagymás paradicsomsalátával



Energia
411 kcal



Fehérje
30g



Zsír
10g



Szénhidrát
50g

Hozzávalók

- 150 gramm harcsafilé
- 50 gramm rizs
- 30 gramm kukorica
- 100 gramm paradicsom
- 1 teáskanál olívaolaj
- 30 gramm lilahagyma
- só, bors, bazsalikom, citrom ízlés szerint

Elkészítés

A harcsát a citromlével és a fűszerekkel bekenjük és sütőben készre sütjük.

A paradicsomot kockára vágjuk, a lilahagymát karikára vágjuk és besózzuk, hogy levet eressen.

A rizst megfőzzük harmadannyi vízben és a kukoricát a végén hozzákeverjük.

Tükörtojás zöldborsófőzelékkel



Energia
547 kcal



Fehérje
22g



Zsír
27g



Szénhidrát
54g

Hozzávalók

- 1 tojás
- 1 evőkanál (~10 g) olívaolaj
- 250 gramm zöldborsó
- 100 gramm kókusz főzőtejszín
- 1 evőkanál liszt
- só, petrezselyemzöld ízlés szerint

Elkészítés

A tükörtojást olajos serpenyőben készre sütjük.

A zöldborsót a megmaradt olajban a borsót elkezdjük megfuttatni, majd folyamatosan kevés vízzel és a fűszerekkel együtt puhára pároljuk. Ezt követően a lisztet a tejszínnel elkeverjük és ezzel sűrítjük a főzeléket.



Rakott brokkoli



Energia
581 kcal



Fehérje
31g



Zsír
28g



Szénhidrát
54g

Hozzávalók

- 250 gramm brokkoli
- 50 gramm rizs
- 80 gramm darált sertéscomb
- 50 gramm sűrített paradicsom
- 30 gramm hagyma
- só, bors, fűszerpaprika, őrölt kömény
- 50 gramm vegaföl
- 1 teáskanál olívaolaj

Elkészítés

A hagymát finomra vágjuk, olajon üvegesre sütjük. Hozzáadjuk a húst és fehéredésig sütjük, majd hozzáadjuk a fűszereket és a paradicsom sűrítményt, majd kevés vízzel puhára pároljuk. A rizst és a brokkolit félpuhára főzzük.

Sütőformában egymásra rétegezzük és vegaföllel a tetején 20 perc alatt készre sütjük.

Kakaós zabgolyók



Energia
429 kcal



Fehérje
15g



Zsír
23g



Szénhidrát
45g

Hozzávalók

- 100 gramm alma
- 30 gramm zabpehely
- 1 evőkanál (~10 g) lenmag
- 1 evőkanál (~10 g) chia mag
- 20 gramm mandula
- fahéj ízlés szerint
- 10 gramm holland kakaópor

Elkészítés

Az almát lereszeljük, a mandulát apróra aprítjuk és összekeverjük a többi hozzávalóval, golyókat formázunk belőle és hűtőben hagyjuk összeállni.

Barackos-magvas zabkása



Energia
359 kcal



Fehérje
14g



Zsír
16g



Szénhidrát
44g

Hozzávalók

- 40 gramm zabpehely
- 100 gramm őszibarack
- 10 gramm chia mag
- 10 gramm tökmag
- 10 gramm napraforgómag

Elkészítés

A zabpehelyt dupla annyi vízben a magvakkal összekeverve mikróban 1-2 percig puhára főzzük és a tetejére fektetjük a vékonyra szelte őszibarackot.

Jó étvágyat!

További javaslatok:



Minden reggel felkelés után 1 nagy pohár szobahőmérsékletű víz, ki lehet próbálni frissen facsart citromlével is.



Kávé: napi max. 2 adag feketén (hosszúkávés vagy Americano), esetleg kevés tejszínnel vagy natúr mandula/kókusztejjel; lehetőség szerint a reggeli után és ne éhgyomorral fogyasztva.



Napi ajánlott folyadékmennyiség min. 2.5 liter víz, szénsavmentes ásványvíz, cukormentes limonádé, zöld és rooibos vagy akár koffeinmentes gyümölcsteák, gyógyteák pl.: menta, borsmenta, citromfű, kamilla, levendula, stb.



Mozgás: minimum heti 150 perc 3-4 alkalomra osztva, tehát alkalmanként 30-40 perc is elegendő lehet + napi min. 6-8.000 lépés összegyűjtése ajánlott.

Az étrendek általános irányelvek alapján készültek.
Személyre szabott étrendért kérjük keressen fel dietetikusot!

