

**Mielőtt a táplálkozásba belekezdenénk, nagyon fontos, hogy beszéljünk a megfelelő folyadékfogyasztásról, mert anélkül nem fog menni. Semmi. A futás sem, és a fogyás sem. Hiába fogsz jól enni, mozogni, az optimális folyadékbevitel nélkül nem lesz sikeres a változás.**

Az ideális napi folyadékmennyiség felnőtt embereknél **40-45 ml testtömeg kilogrammonként**, normál hőmérsékletben, edzés nélkül. Tehát egy 80 kg-os embernek **3,2-3,6 l vizet** kellene meginnia egy nap.

Igen, a legjobb választás a víz (szénsavmentes/csapvíz). A kávé, tea nem számít bele, mert a bennük lévő **koffein** miatt **vízajtó** tulajdonságúak. Ha valakinél ez nincs meg, akkor hiába a diéta, a fogyást elősegítő **rostban dús táplálkozás (zöldségek, gyümölcsök, gabonafélék, magvak)** – ami a **teltségérzetet**, és az egész napos normál tartományban lévő vércukor szintet **adná** – csak akkor tud érvényesülni, ha **kellő folyadékot** iszol.

A **megfelelő vízivásnak** az éhségérzet csökkentése mellett több pozitív tulajdonsága van. **Energizál**, segít, ha székrekedésed van, megelőzi a fejfájást, széppé teszi a bőrt, csökkenti a fáradtságot, védi a szíved és a veséd.

**Nehézkesen megy, hogy igyál? Mindig elfelejted?** Már erre is vannak trükkök. Állíts be a telefonodon egy jelző funkciót, ami óránként „rád szól”, hogy innod kell. Ha nem mindig van veled a telefonod, akkor vegyél egy üveget, és filccel jelöld be, hogy óránként mennyit kellene meginnod, hol kellene tartanod, az üveg pedig mindig legyen szem előtt, kéznél.

**Ha nem a mennyiséggel van bajod**, hanem magával a vízzel, akkor most **mutatunk pár receptet**, hátha így megkedveled az ízt.

#### **Készíts limonádékat**

- **Citrusos:** Tegyél citrom-és narancskarikákat a vízbe, bolondítsd meg menta levéllel, reszelt gyömbérral (a bevállalósok uborkát is vághatnak bele)
- **Erdei:** Rakhatsz pár málnát, áfonyát vagy epret is a vízbe, ezekhez a bazsalikom is illik
- **Nyári:** Görögdinnyés-lime-os, ehhez is mehet menta levél

Összességében elmondható, hogy mind a sportoláshoz, mind a fogyáshoz, és a hétköznapi élethez elengedhetetlen a megfelelő folyadékfogyasztás.

**Sportitalok** - Egyáltalán szükség van rájuk? Ha igen mikor, és mennyire?

Sokszor nem is tudjuk, hogy miért fogyasztunk valamit, csak látjuk, hogy mások is ezt csinálják. Úgy gondoljuk, hogy ez a helyzet a sportitalokkal is. A reklámok, hirdetések szerint ettől fittebbek leszünk, tovább fogjuk bírni az edzést, a terhelés után pedig gyorsabban regenerálódunk. Már rendelhetünk az internetről, de megvehetjük boltokban is, megtaláljuk por, vagy folyadék formájában. Azonban mielőtt megvennéd a boltokban, vagy házhoz rendelnéd, a természetesnek éppen nem mondható színes, drága italokat, először tájékozódj, hogy egyáltalán szükséged van-e rájuk.

#### **Hipotóniás folyadék**

- Alacsonyabb az ozmolalitása (1kg folyadékban feloldott részecskék száma), mint a test folyadékainak (<200 mosmol/l)
- Ásványi anyagokban szegény, gyorsan felszívódó folyadékok tartoznak ide
- Ilyen például a csapvíz, szénsavmentes ásványvíz
- Egész nap fogyasszuk, edzés előtt fél-1 órával 3-5 dl-t igyunk, edzés alatt 2-5 dl-t óránként, vagy 15-20 percenként 1,5-2 dl-t, majd a végén folyamatosan pótoljuk az elvesztett mennyiséget

### **Izotóniás folyadék**

- Ugyanaz az ozmolalitása, mint a test folyadékainak (280-330 msomol/l)
- Gyorsan felszívódó, 100 ml-enként 4-8 gr szénhidrátot tartalmazó folyadék
- Ide sorolható a Gatorade, Powerade, Isorade
- 60 percet meghaladó edzés/versenyzés alatt fogyasszuk, sportolás előtt közvetlen is ihatjuk (de csak akkor, ha nem volt megfelelő a táplálkozásunk az edzés előtt)
- Ez a legismertebb/legközkedveltebb

### **Hipertóniás folyadék**

- Magas ozmolalitású folyadék (>350 mosmol/l), vizet von el a szervezetből, hasmenést okozhat,
- 100 ml-enként 8-10 gr szénhidrátot tartalmaz
- Ide tartoznak az üdítőitalok, cukrozott teák, gyümölcslevek
- Edzés után fogyaszthatjuk, ha gyors energiára van szükségünk, ha viszont a fogyás a cél, akkor kerüljük, inkább tervezzük meg, hogy mikor és mennyi hipotóniás és izotóniás folyadékot iszunk.

### **Készíts saját izotóniás italt!**

- Gyümölcslet és ásványvizet hígíts 1:1 arányban + 0,5 teáskanányi sót rakjál bele 0,5 literenként.

**+1 TIPP:** Ha egy kicsit több idő van, Te is készíthetsz otthon gyümölcs, vagy zöldséglét, illetve ezek kombinációját, amit majd vízzel feloldhatsz. Turmixolj össze 2 szál zellerszárat, 1 kisebb almát.

**Ha már tisztában vagyunk azzal, hogy mennyit is kellene innunk egy nap, akkor kezdhetjük a táplálkozást! :)**

**Az ideális napi étkezési ritmust** mindenképpen nagyon fontos lenne kialakítani, ha pedig sportolunk, akkor még inkább foglalkoznunk kellene vele. Sokszor halljuk, hogy a **reggeli** a nap legfontosabb étkezése. Mi úgy gondoljuk, hogy a reggelin kívül, a **tízórai, az ebéd, az uzsonna, és a vacsora is a nap legfontosabb étkezése**, tehát minden étkezéssel foglalkoznunk kell, és figyelmet kell nekik szentelni.

Természetesen, aki eddig egy nap egyszer evett, annál nagyon nagy haladás a kettő, vagy a napi három étkezés. Mindig szépen **lassan kell haladni**, naponta, vagy **hetente egy új célt elhatározni** és azt **beépíteni az életmódváltásunkba**. Egyrészt ez így **sokkal hatékonyabb**, mintha mindent azonnal akarnánk, másrészt a szervezetnek is **egészségesebb**, és az eredmény is tartósabb, ha **fokozatosan szoktatjuk hozzá** a változásokhoz, ellenben azzal mintha egyszerre sokkolnánk minden újdonsággal.

Lehet ez kezdésnek az, hogy kialakítjuk a **megfelelő étkezési ritmusunkat**. A napi háromszori **étkezés** már jónak számít, de az **ötszöri** még ideálisabb lenne (természetesen nem mindegy, hogy mikor, milyen típusút és mennyit). Ennek több magyarázata is van. Ha beáll a **szervezetünk** arra, hogy **2,5-4 óránként eszik**, akkor **nem lesznek vércukor kilengések**, ebből kifolyólag egy **folyamatos jóllakottság érzésünk** lesz, aminek köszönhetően **jól teljesítünk** a munkánkban, a hétköznapiakban, nem leszünk ingerlékenyek vagy feszültek az éhségtől. És ami még nagyon fontos, a rendszeres étkezéssel **elkerülhetjük** a sokakat érintő **falásrohamokat**, az édesség utáni oldhatatlan vágyat.

Sokan azt hiszik, hogyha kiéheztetik a szervezetüket, akár 6-8, vagy még több órán keresztül nem esznek, akkor jót tesznek, mert nincsen plusz energia bevitelük. Azonban ennyi **éhezés után**, a **szervezet** a minél **gyorsabban felszívódó, legegyszerűbb cukrokból álló ételeket fogja kívánni**, hiszen tudja, hogy valami gyorsan hasznosítható ételre van szüksége. És ezeket általában meg is esszük, aztán pedig következik a **bűntudat**, ami megint arra sarkall minket, hogy másnap kihagyjunk étkezéseket, mondván, tegnap túl sok „rossz” dolgot ettünk. Ez egy ördögi kör, a legrosszabb, amit tehetünk. Lehet, hogy furán hangzik, de **sokszor többet/többször kell enni** ahhoz, hogy fogyni tudjunk (persze a mennyiség is fontos). Ezzel el tudjuk **kerülni** azt, hogy **egyszerre nagy mennyiségeket együnk**, és **édesség után sóvárogjunk**.

Ha valaki **sportol** – és mindegy, hogy milyen szinten – akkor még **fontosabb, hogy legyen egy bevált táplálkozási stratégiája**. Ha jól szervezzük meg az étkezéseinket, akkor nem csak **könnyebben fog menni a mozgás**, és nagyobb kedvvel megyünk el, hanem jelentősen befolyásolni tudjuk a sportolási teljesítményünket is. A legfontosabb, hogy **teli hassal ne sportoljunk**, de az is **csökkenti a teljesítményünket** és kitartásunkat, **ha túl sok idő telik el** az utolsó étkezés és a mozgás között. A **főétkezések** (reggeli, ebéd, vacsora) **és a mozgás között 2-2,5-3 óra** teljen el. Ilyenkor már nincs tele a gyomrunk, de még marad energiánk a sportolásra. Ha viszont ennél több telik el, akkor mindenképp együnk valami gyorsan felszívódót (müzli szelet, Abonett, gyümölcsle).

## TIPPEK

- Szervezzük meg a napirendünket. Mikor dolgozunk, mikor tudunk sportolni, és ehhez igazítsuk az étkezéseinket.
- Egyszerre csak egy dolgot változtassunk az étkezésünkben, ezzel tartósabb lesz a változás
- Ne csak a futó cuccunkat pakoljuk be reggel, ételekkel is készüljünk a mozgásra

**Minden étkezés egyformán fontos**, ezért kell minden típus bemutatásának külön figyelmet szentelnünk. Mivel ideális esetben a reggelivel kezdjük a napot, így nagyon nem mindegy, hogy mivel indítunk.

Az biztos, hogy a reggelinek csak pozitív hatása van. Mind a gyermekeket, mind a felnőtteket ellátja a délelőtti szellemi és fizikai tevékenységekhez szükséges energiával, fokozza a teljesítményt és a koncentráció képességet. Ha jó reggelivel indítjuk a napot, akkor ezzel megalapozzuk azt, hogy a nap folyamán nem lesznek nagy vércukor kilengéseink, ezáltal kisebb az esélye a falási rohamoknak, az édesség iránti oldhatatlan vágyak és az agresszív viselkedésnek.

**Fontos:** A reggelinket normál esetben a felkelést követő 1-2 órán belül el kell fogyasztanunk!

Reggel tulajdonképpen egy több órás „éhezés” után vagyunk, a glikogén raktáraink (szénhidrát raktárak a májban és az izmokban) teljesen kimerült állapotban vannak. Mielőtt még azonban ész nélkül elkezdenénk mindenfélét összeenni, mutatjuk, hogy mik kerüljenek a tányérra/dobozba.

## 1) Rohanós reggelekre

Ha nincs elegendő időnk elkészíteni, vagy otthon megenni a reggelinket, akkor is az a legjobb, ha mi csomagolunk, és nem útközben vásárolunk, mert sajnos nagyon kevés az a hely, ahol értékes tápanyagokban, vitamin-és ásványi anyagban dús reggelit találunk. Legegyszerűbb, ha előző este előkészülünk, és másnap reggel már csak össze kell raknunk a reggelinket.

### Sós típusú

#### Avokádókrémes-sonkás tortilla tekercs

- 1 db teljes kiőrlésű tortilla (vásárolhatjuk, de otthon is készíthetünk)
- 0,5 db érett avokádó
- 2 szelet csirke/pulykasonka/karaj
- 1 db nagy paradicsom
- fokhagyma, só, bors (igény szerint)

Az avokádót hosszában félbe vágjuk, kivesszük a magját, a húsát pedig kikaparjuk kanállal, majd villával összetörjük, fokhagymával, sóval, borssal ízesíthetjük. A tortilla lapot kicsit megpiríthatjuk a teflon serpenyőben (olaj nélkül), majd az avokádókrémet rákenjük. Ezután jöhet a sonka, az apró kockákra vagy karikára vágott paradicsom, majd az egészet feltekerjük és fogyasztjuk, vagy alufóliába betekerve később is ehetjük.

#### Sonkás-mozzarellás szendvics ajvással

- 80-100 gr teljes kiőrlésű kenyér/kifli/zsemle
- 30 gr mozzarella
- 2 szelet sonka
- 150 gr kígyóuborka

- 10 ajvár

A teljes kiőrlésű kenyeret/kiflit/zsemlét megkenjük ajvárral, rárakjuk a sonkát, mozzarella, majd a karikára vágott kígyóuborkát, és már kész is a szendvics.

### **Édesszájúaknak**

#### **Áfonyás-mandulás zabkása**

- 50 gr zabpehely (kb. 3 púpos evőkanál) - lehet árpapehely/kölespehely is
- 1 dl víz + 1 dl tej/joghurt
- 150 gr áfonya
- 20 gr mandula
- igény szerint fahéj, kardamom, kakaópor (Holland)

A zabot főzheted, de mikrohullámú sütőben is elkészítheted. Mi úgy szoktuk, hogy először a vizet öntöm rá, berakjuk a mikrohullámú sütőbe, majd, ha kicsit megpuhult, akkor hozzáadjuk a tejet, a fűszereket, az áfonyát, végül pedig a mandulát. Pár perc alatt elkészül.

#### **Almás zabmuffin (1 tálca, 12 db-os)**

- 100 gr zabliszt
- 100 gr zabpehely
- 80 gr kókuszreszelék
- 1 teáskanál szódabikarbóna
- 1 db tojás
- 150 gr natúr joghurt
- 3 db közepes reszelt alma
- igény szerint 2 evőkanál édesítő (xilit=nyírfacukor/stevia/eritrit/vagy mesterséges édesítők stb.)
- A száraz és folyékony hozzávalókat külön összekeverjük, majd a szárazhoz hozzáadjuk a folyékonyat. Élesztő híján nem kelnek meg, ezért tele lehet rakni a formákat. Előmelegített sütőben 180°C-on (alul-felül sütés) kb. fél óra alatt megsütjük. Ezt előző nap elkészítjük, és már vihetjük is magunkkal.

## **2) Ráérós reggelekre**

Hétvégén érdemes egy kicsit több időt szentelni az étkezésnek, adjuk meg a módját, amikor csak tehetjük. Pláne, ha gyerekek vannak a családban, fontos, hogy együtt menjünk vásárolni, együtt készítsük el az ételleket, de ha ezekben nem is veszik ki a részüket, legalább együtt együk meg.

### **Ricottás-spenótos-aszalt paradicsomos melegszendvics**

- 80-100 gr teljes kiőrlésű kenyér/kifli/zsemle
- 50 gr spenót
- só, bors, fokhagyma
- 100 gr ricotta

- 50 gr aszaltparadicsom
- kiskanál olívaolaj

Olívaolajon megpirítjuk a fokhagymát, majd hozzáadjuk a spenótot. Közben az aszaltparadicsomot apróra vágjuk, majd hozzákeverjük a ricottához. Rákenjük az aszaltparadicsomos-ricottás keveréket a kenyérre/kiflire/zsemlére, majd rárakjuk a spenótot és végül sütőben megsütjük.

### **Spárgás-gombás omlett**

- 2 db tyúktojás
- kiskanál olívaolaj
- igény szerint kevés vöröshagyma
- 100 gr csiperkegomba (lehet más fajta is)
- 100 gr spárga
- 80-100 gr teljes kiőrlésű kenyér/kifli/zsemle

Olívaolajon megpirítjuk a hagymát, majd hozzáadjuk a megpucolt, szeletekre vágott gombát, és megpároljuk. Közben a spárgát megfőzzük (először a fás végeket letörjük, majd vízben puhára főzzük). A tojásokat egy kis tejjel felferjük, és a gombás-hagymás alaphoz adjuk. Lefedjük, és alacsony fokozaton hagyjuk elkészülni. Teljes kiőrlésű pékáruval fogyasztjuk.

### **Epres túrókrémmel töltött hajdinapalacsinta (4 személyre)**

- 150 gr hajdinaliszt
- 1 csipet só
- 1 tyúktojás
- 3-3,5 dl víz
- 150 gr eper
- igény szerint vanília, édesítő
- 150 gr túró
- 50 gr joghurt
- 0,5 citrom leve

A hajdinalisztet összekeverjük a sóval, hozzáadjuk a tojást, és nagyjából elkeverjük. A vizet folyamatosan keverjük hozzá, amíg hígán folyós nem lesz. Kb. 30 percet állni hagyjuk, hogy összeálljon a tészta. Addig összeállítjuk az eper-túrós tölteléket. Az epreket megmossuk, apróra vágjuk. A túróat összekeverjük a joghurttal, belekeverjük a citrom levét és az epreket (itt hozzáadhatjuk a vaníliát, édesítőt). Akár össze is turmixolhatjuk. Kevés olajjal kikenjük a serpenyőt, majd kisütjük benne a palacsintákat (8-10 db lesz belőle) és megtöltjük az eper-túrós töltelékkel.

## **3) Sportolós reggelekre**

Eltérnek a vélemények arról, hogy ha valaki sporttal kezdi a napot, akkor szükség van-e reggelire, és ha igen, mi legyen az. A főétkezések (reggeli, ebéd, vacsora) és a mozgás között 2-2,5-3 órának kell eltelnie. Ilyenkor már nincs tele a gyomrunk, de még marad energiánk a sportolásra (Persze itt a jó típusú reggelire, ebédre és vacsorára gondolunk). Fogyás szempontjából a legjobb, ha reggel, ébredés után mozgunk, mert akkor még nem kell megbirkóznia a szervezetnek a nap folyamán bevitt energiával. Mi azt gondoljuk, hogy ebben az esetben toljuk el a reggelit a mozgás utánra (DE mozgás után maximum 30-60 percen belül reggelizzünk), azt pedig, hogy előtte beiktatunk-e valamit, az határozza meg, hogy milyen jellegű mozgást végzünk, milyen intenzitással és mennyi ideig. Ha ez egy erős intenzitású minimum 45 perces futás, akkor valamilyen gyorsan felszívódó szénhidrát tartalmú ételt együnk. Lehet ez pár darab Abonett/puffasztott rizs/hamlet, 2 dl gyümölcslé, müzli szelet, 1 db kisebb banán.

Akik eddig nem reggeliztek, ne aggódjanak, nem ők az egyedüliek, majd rászoknak. ☺ A jó hír, hogy ez is ragadós tud lenni, mint bármi más. A hozzánk forduló Páciensek nagy része sajnos nem szeretett reggelizni, vagy egyszerűen nem volt rá ideje, de ma már mindenki valamilyen formában be tudja építeni a napi étkezési rutinjába. Itt is a fokozatosság elve jellemezzon bennünket. Ha eddig maximum egy kávé tudtunk meginni (ami amúgy üresen éhgyomorral nem jó, mert marja a gyomornyálkahártyánkat), akkor nem kell azonnal egy szendviccselel kezdenünk. A lényeg, hogy pár falat keksszel (pl.: Korpovit keksz, cukormentes Gullon kekszek) kezdjük, szépen lassan szoktassuk hozzá a szervezetünket a reggeli étkezéshez, aztán pár nap/hét után már kívánni fogja, hogy valami tartalmasabbal lépjük meg.

**Tízórai – Uzsonna - Azt szoktuk mondani, hogy ez az az időszaka a napnak, amikor legális a bűnözés. Máris több kedvünk van tízórazni/uzsonnázni nem igaz? ☺ Ha bemutatjuk, hogy miket lehet enni, biztos, hogy nem fogjátok kihagyni ezentúl. Aki édesszájú, annak kötelező!**

A reggelivel megkezdjük a helyes táplálkozás alapjait, most a kisétkézésekkel folytatjuk. Azt gondoljuk, hogy nagyon sokan helytelenül kihagyják, vagy rosszul értelmezve, rossz időben, rosszfajta nassolnivalókkal próbálják kiváltani, az amúgy igencsak fontos étkezéseket.

A köztes étkezéseknél sosem kell „nagy dolgokra” gondolni. Ilyenkor nem az a cél, hogy „tele együnk magunkat”. A főétkezések (reggeli, ebéd, vacsora) szerepe az, hogy állandó normális vércukor szintet biztosítva jóllakottság, telítettség érzésünk legyen, energikusak legyünk, és jól teljesítsünk. A kisétkézések feladata, hogy a köztes időszakokban ne éhezünk ki annyira, hogy főétkezésekkor hatalmas energia mennyiséget együnk meg.

A tízórai neve nem véletlen, ideális időpontja 9-11 óra. Az uzsonnára a délután 15-17 óra a legmegfelelőbb. Ekkor bír el a szervezet legjobban az édességekkel (gyümölcsök, joghurtok, pudingok, turmixok, sütemények, müzli szeletek stb.).

Most mutatunk pár sós és édes nassolnivalót, amivel jó, ha előre készülsz, így mindig jól fogsz választani, és nem kell agyalnod, hogy útközben hol vegyél valami kis harapnivalót.

### **Sós nassolnivalók**

#### **Köményes-sós ropogós (egy tepsizhez)**

Ez egy olyan recept, amivel egész hétre elegendő tízórait és uzsonnát tudsz gyártani. Jó önmagában is, de akár fel is dobhatod még minden nap mással (avokádókrém, joghurt, hummusz, padlizsánkrém, paprikakrém, nyers zöldségek). A hozzávalók nem hétköznapiak, ezért a bevállalásoknak ajánljuk! ☺ Aki még idegenkedik ezektől a lisztektől, azoknak eláruljuk, hogy ez a keksz könnyen és gyorsan elkészíthető, és akár egyszerre több adagot is lehet gyártani, mert a nyers tészta 1-2 napig eláll a hűtőben, de mélyhűtőben még tovább.

- 80g kölesliszt
- 40g hajdinaliszt
- 60g barna rizsliszt
- 50g tápiókakeményítő
- 1 kk. só
- 1 kk. köménymag
- 60g olívaolaj
- 100g víz

Melegítsd elő a sütőt 160 fokra alul-felül sütéssel. Mérd aprítógépbe a szilárd hozzávalókat, majd a folyékonyakat. Néhányat pulzálva, majd folyamatosan keverve dolgozd jól össze a tésztát. Kanalazd a tésztát sütőpapírral bélelt tepsibe, a tésztagombóc tetejét locsold meg egy kis olívaolajjal – így könnyebb lesz nyújtani. Takard le még egy ív sütőpapírral, és a két lap között nyújtsd minél vékonyabbra. Óvatosan húzd le a felső sütőpapírt, késsel vágd a tésztát tetszőleges mintájúra (mi rombuszokat vágtuk). Süsd 160 fokon kb. 15 percig, amíg aranybarna, vagy neked tetsző színű nem lesz. Mivel ez egy vékony réteg tészta, érdemes ránézni sütés közben, mert a vége felé egy-két perc már elég sokat számít.

#### **Görög szendvics**

Ha reggelire valami édeset ettél, akkor jól tud esni tízóraitra egy szendvics. Ez a feta sajtos görög szendvics nyári időben pedig különösen.

- 1 db bagett
- 30 gr feta sajt
- 2-3 szelet lilahagyma (inkább otthon dolgozóknak ajánlott ☺ )
- 1 evőkanál natúr görög joghurt
- 6-8 db magozott olajbogyó
- 3-4 szelet kígyóuborka
- igény szerint só, bors



A hagymát sózzuk meg, tegyük félre. A fetát kockázzuk fel, és keverjük el az őrölt borssal ízesített görög joghurttal. Az olajbogyókat szeleteljük fel. Vágjuk félbe a bagettet, és kenjük meg mindkét oldalát a fetás joghurttal. Rétegezzük az alsó felére a besózott hagymát, a kígyóuborkát, az olajbogyót.

### **Olajos magvak**

Vannak olyan napok, amikor egyszerűen tényleg nincs idő készülni tízóraival és uzsonnával. Ilyenkor a legegyszerűbb, egy marék olajos mag, hogy elkerüljük az útközben/büfében szembejövő rossz választásokat. Sótlant vegyünk.

- 20-30 gr kesudió/mandula/tökmag/dió/mogyoró/makadámdió/pekándió

### **Joghurtos mártogatós**

Ezt azoknak ajánljuk, akiknek nem rohanva, útközben kell a köztes étkezéseket megoldania, hanem van helye és ideje egy kicsit ilyenkor is leülni, enni. Legalább egyszer hétfvégén.

- 75 gr joghurt (1 kisebb doboz fele)
- 1 kisebb db sárgarépa / 1 nagyobb db zellerszár / csíkokra vágott kígyóuborka
- igény szerint fokhagyma, só, bors, kapor, oregánó, bazsalikom

A képlet egyszerű, a tetszőlegesen fűszerezett joghurtba mártogassuk bele a zöldségeket.

### **Zellerszár mogyoróvajjal**

Lehet, hogy elsőre kicsit furának tűnik, ez a különleges íz kombináció, de mindenképp érdemes kipróbálni, mert nagyon finom.

- 2 nagyobb db zellerszár (akár kisebb darabokra vágva)
- 1-2 evőkanál mogyoróvaj

A zellerszárat egészben hagyva, vagy kisebb darabokra vágva mártogassuk bele a mogyoróvajba.

### **Zöldséges smoothie**

Nagyon divatosak manapság a különböző smoothie-k. Nyugodtan próbálkozhatunk zöldséges fajtákkal is, isteniek és praktikusak kísértkezésekre, mert csak ki kell inni egy üvegből/kulacsból.

- ¼ db kígyóuborka
- 1 maroknyi spenót
- ½ darab avokádó
- 1 zellerszár
- 1 db alma
- 2 dl víz

- 1 citrom leve
- igény szerint menta

Csak turmixoljuk össze a hozzávalókat, és már készen is vagyunk.

### **Bazsalikomos karalábé krémleves**

Sokszor előfordult már velünk is, hogy ebédre soknak éreztük a leves + főétel mennyiségét, viszont nem akartuk kidobni a levest. Ilyenkor nyugodtan meg lehet enni tízóráira.

- 1 db közepes karalábé
- 2 dl víz
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 evőkanál olívaolaj
- 50 ml főzőtejszín
- só, fehérbors, bazsalikom

Meghámozzuk, majd felkockázzuk a karalábét és a fokhagymát. Egy kevés olívaolajon megdinszteljük a hagymát, majd rádobjuk a karalábét, és együtt pároljuk (fedő alatt) 5-10 percig. Sózzuk, borsozzuk, és felöntjük a vízzel. Puhára főzzük, beletesszük a bazsalikomot, majd levesszük a tűzről, és leturmixoljuk. Végül beletesszük a tejszínt, még egyet rotytantunk rajta a tűzön, és kész is.

### **Édes nassolnivalók**

#### **Zabkása**

Megunthatatlan, örök kedvenc, maradjon is így. Nagyon sokan munka után mennek edzeni, ilyenkor érdemes tartalmasabb uzsonnaként ezt fogyasztani, és hozzárakni kókuszreszeléket, olajos magvat. Nálunk most eper-szerelem van, próbáljuk mindenbe valahogy belecsempészni, de természetesen más gyümölcset is készíthetitek 😊 (igyekszünk mindig kihasználni egy gyümölcs vagy zöldség szezonálisát).

- 30 gr zabpehely (kb. 2 púpos evőkanál) / lehet árpapehely is
- 1 dl víz + 0,5 dl tej/joghurt
- 100 gr eper
- igény szerint fahéj, kardamom, kakaópor (Holland)

A zabot főzheted, de mikrohullámú sütőben is elkészítheted. Mi úgy szoktuk, hogy először a vizet öntjük rá, berakjuk a mikrohullámú sütőbe, majd ha kicsit megpuhult, akkor hozzáadjuk a tejet, a fűszereket, és a gyümölcsöt (igény szerint kókuszreszeléket és olajos magvat). Pár perc alatt elkészül.

## **Gyümölcsjoghurt**

Fontos, hogy ne készen kapható boltit vegyetek, hanem natúr joghurtot, és Ti rakjatok bele gyümölcsöt. Ezzel csökkenthetitek a szénhidrát, azon belül is a cukor tartalmat. Ha valaki székrekedésre hajlamos, akkor rakhat bele 1 evőkanál zabkorpát/útifűmaghéjat, de fontos, hogy utána 2-3 dl vizet igyatok meg (a napi alap folyadékmennyiségen kívül „folyadékbevitel a dietetikus szemével”).

- 150 gr natúr joghurt
- 100 gr eper
- igény szerint 1 evőkanál zabkorpa/útifűmaghéj

A natúr joghurtba csak keverjétek bele a feldarabolt epret. Ha zabkorpát, vagy útifűmaghéjat is raktok bele, akkor kicsit hagyjátok állni.

## **Gyümölcsrizs**

Ez is egy kiadósabb kisétkezésnek számít, ezért ajánljuk azoknak uzsonnára, akik kora este edzenek. Hétfvégén több idő áll rendelkezésre az elkészítésére, de hétköznapi este is hamar össze lehet dobni, érdemes nagyobb mennyiségben, és pár napra kész is a nassolnivaló.

- 30 gr rizs
- 40 ml víz
- 1 dl tej (érdemes akár vaníliás növényi tejjel készíteni, kicsit feldobja az ízét, és külön édesítő már nem is kell bele)
- 100 gr eper
- igény szerint fahéj/kardamom, vanília

A rizst főzni kezdjük a vízben, majd amikor beszívta az összes vizet, felöntjük a tejjel. Hozzákeverünk ízlés szerint fűszereket. Alacsony hőfokon addig főzzük, amíg a rizs magába szívja a tejet. Nálunk most csakis eperrel készülhet, de Ti nyugodtan rakhattok bele más gyümölcsöt, kakaóport, étcsokoládét, vagy lekvárt.

## **Édes smoothie**

Ebből is érdemes nagyobb adagot készíteni, és 1-2 napra meg van a tízórai, uzsonna. Sajnos készen a hűtőben sem maradnak meg 1-2 napnál tovább, de ha tudjuk előre, hogy milyen zöldségből/gyümölcsből akarjuk készíteni, akkor érdemes előre felvágni és a mélyhűtőben tárolni őket, majd reggel csak elővenni és összeturmixolni.

- 2 dl tej
- 100 gr eper
- 1 teáskanál kakaópor
- pár szem jégkocka

Csak turmixoljuk össze a hozzávalókat, és már készen is vagyunk.

### **Epres muffin (1 tálca, 12 db-os)**

Nagyon szeretjük a muffint, mert hamar elkészül, rengeteg féleképpen el lehet készíteni, és megint csak pár napra elég kisétkeztést tudunk biztosítani 1 tálca mennyiséggel.

- 115 gr teljes kiőrlésű liszt
- 1 és ¼ kiskanál sütőpor
- 1 csipet só
- 175 gr eper felkockázva
- 2 db tojás
- 140 gr görög joghurt
- 3 evőkanál olívaolaj
- 2 evőkanál méz/1,5 evőkanál xilit=nyírfacukor/2,5 evőkanál eritrit/2 evőkanál stevia

Egy nagy tálba öntsd bele a tojásokat, a joghurtot, a mézet, az olajat és az epret. Keverd össze alaposan kézi habverővel. Egy spatulával keverd hozzá a lisztet, a sütőport és a sót. Kend ki a muffinformát olajjal, és adagold bele a tésztát. 190 fokos sütőben 20-25 percig süsd. Jó étvágyat!

### **Zabpelyhes-almás keksz**

Megint csak azoknak ajánlott, akik hétköznap nem szeretnek sok időt a konyhában tölteni.

- 100 gr zabpehely
- 100 gr zabpehelyliszt
- 3 db nagy alma
- 1 kiskanál sütőpor
- igény szerint 1 evőkanál méz

Az almákat megmossuk, meghámozzuk és belereszeljük egy tálba. Beleütünk egy tojást, majd hozzáadjuk a zabpelyhet és a zabpehelylisztet, és fakanállal az egészet alaposan elkeverjük. Ha nem elég édes az alma, ízlés szerint édesíthetjük. Szórhatunk bele fahéjat, aszalt gyümölcsöket, csokidarabot, mogyorót, diót; reszelhetünk bele narancshéjat stb. Egy sütőpapírral bélelt gáztepsibe kb. 1 evőkanálnyi kupacokat kanalazunk, ezeket picit lelapítjuk. Előmelegített sütőben 180°C-on, alul-felül sütési móddal 20 perc alatt készre sütjük a korongokat.

A második főétkezéshez értünk, aminek az ideje normál esetben 12:00 és 15:00 között van. Az ebéd, aminek hétvégenként talán nagyobb hagyománya van, mint a rohanós, munkával telő hétköznapoknak. Van, hogy kevés az időnk arra, hogy nyugodtan leüljünk és elfogyasszuk, persze a szállítást is figyelembe kell vennünk, vagy éppen nincs lehetőségünk megmelegíteni az ebédet ezért jobban át kell gondolni, hogy mit is viszünk.

Ugyanakkor nagyon fontos, hogy teljes értékű és megfelelő mennyiségű legyen, hiszen előttünk áll még az egész délután, amit bírunk kell energiával. És a rendszeres étkezés ebben hozzájárul, hogy egyenletes legyen az energiaellátásunk. A szervezetünkben az inzulinnek a hatása ebédidőre és kora délutánra éri el a legkedvezőbb szintet, így ilyenkor ajánlatos jó minőségű szénhidrátokat fogyasztani. És ha megkívánjuk, akkor ide illeszthető be legjobban valamilyen egészséges nassolnivaló, amiről korábban beszéltünk.

Az ebédidő megválasztása sokszor nem rajtunk múlik, de ha van rá hatásunk, akkor igyekezzünk az előző étkezések időpontjához igazítani, ha korábban volt a reggeli és a tízórai, akkor bátran lehet délben, fél 1 kor ebédelni. Viszont az sem hiba, ha kettőkor, vagy háromkor ülünk asztalhoz, ami fontos, hogy ne éhezünk el addigra nagyon, és ne rohanjunk az evéssel. Amennyire lehet próbáljunk nyugodt körülményeket biztosítani, ezzel is segítve az emésztőrendszerünknek, hiszen ilyenkor alaposabban megrágjuk a falatot és nem hirtelen egyszerre juttatjuk be a megemésztendő ételt.

Néhány tipp az egészséges, teljes értékű ebédhez:

### **Sonkás brokkolis quiche:**

Ami ugyanúgy jó hidegen is, mint melegen, ezért ideális akkor is, ha nincs lehetőségünk a melegítésre.

A tésztához:

- 15 dkg teljes kiőrlésű liszt
- 10 dkg finomliszt
- 10 dkg vaj
- 8 ek víz
- csipet só

A töltelékhez:

- 25 dkg brokkoli
- 20 dkg füstölt sonka
- 10 dkg póréhagyma
- 5 dkg sajt
- 2 dl tejszín
- 2 db tojás
- só és bors ízlés szerint

Az átszitált lisztbe belemorzsoljuk a vajat, majd a vizet hozzáadva könnyű tésztát gyúrunk belőle, 1 órára a hűtőben pihentetjük. Utána a tésztát körülbelül 5 mm vastagságúra nyújtjuk, a sütőformába tesszük, villával megszurkáljuk és 180 fokon 15 percig elősütjük. A

brokkolit apró darabokra vágjuk fel és kevés vízben megpároljuk. Majd a levét elpároljuk és hozzáadjuk a pórért és az aprított sonkát, így pirítjuk tovább a töltelékét, ha készen van húlni hagyjuk. Addig a tejszínt a tojásokkal és a sajttal összekeverjük, ebbe keverjük az előpirított töltelékét és a tésztára öntjük. A quiche mehet vissza a sütőbe további 15 percet sülni, amíg kicsit megemelkedik és aranybarna színű lesz.

### **Balzsamecetes csirkemell és zöldségek**

A csirkemell gyorsan elkészül és rengeteg féleképpen el lehet készíteni. Itt az ideje kipróbálni valami újat!

- 0,5 kg csirkemell
- 1,5 kg zöldség (vegyesen)
- Öntethez: 2 ek balzsamecet, 3 ek olíva olaj, 1 ek víz, 1 tk só, 1 tk cukor, 1 nagy cikk zúzott fokhagyma.

A csirkemellet alaposan megmossuk, majd szeletekre vágjuk, sózzuk, borsozzuk és ízlés szerint meghinthetjük egy kis csípős paprikával. A koktélpáradicsomot, zellerszárat és gombát (de készülhet zöldbabbal, spárgával is) megmossuk, feldaraboljuk.

Majd öntetet készítünk: 2 ek balzsamecet, 3 ek olíva olaj, 1 ek víz, 1 tk só, 1 tk cukor, 1 nagy cikk zúzott fokhagyma.

A csirkemellnek mindkét oldalát aranybarnára pirítjuk kis olajon, egy teflon edényben, majd hozzáöntjük az öntet felét, jól átforgatjuk benne. A húst kivesszük, majd a zöldséget tesszük bele, leöntjük a maradék öntettel és ebben puhítjuk meg. Válasszunk mellé barnarizst/basmati rizst/ kölest / bulgurt /kuskuszt /hajdinát / amarántot / quinoát.

### **Sajtos, tonhalas héjában sült burgonya**

Ez az étel nagyon gyorsan elkészül és nem piszkol össze sok edényt. Mikrohullámú sütőben is elkészíthető.

Adagonként:

- 2 közepes méretű burgonya
- 1 kisebb konzerv tonhal
- fél konzerv kukorica
- 6 db koktélpáradicsom

Áztatjuk, majd alaposan megmossuk a kiválasztott burgonyákat (fejenként két közepes méretűt). Megsurkáljuk minden oldalról, majd a tetején mélyebben kereszt alakban bevágjuk. 10-15 percre betesszük 650 W (ha van grill funkciója a mikrónak, akkor kombinált sütéssel is lehet készíteni). Kivesszük, egy kicsit szétnyomjuk, hogy a belseje látható legyen (óvatosan, mert forró). Ekkor már puha kell hogy legyen, ha még nem az, akkor tegyük vissza

5 percre. Szétfeszítjük, késsel kicsit összekaszaboljuk, vajjal megkenjük, majd pedig megtöltjük ízlés szerint. Alulra a tonhalat, rá a kukoricát, koktélpáradicsmot, majd a sajtot és a mikróban még összemelegítjük. Salátával (fejes saláta, zellerszár) finom és gyors ebéd lehet.

### **Nyári tésztasaláta**

A melegben gyakran kívánunk inkább valami könnyű, hűvösebb ételt. A saláták és tésztasaláták pontosan ilyenek, mégis jól lakhatunk velük.

- 400 g teljes kiőrlésű tészta tészta
- 300 g brokkoli
- 150 g zöldborsó
- 200 g koktélpáradicsom
- 1 konzerv kukorica
- 150 g mozzarella golyó
- Az öntethez: 1 kis pohár joghurt, só, bors, 1 csokor snidling vagy kapor, citromlé.

A tésztát lobogó sós vízben készre főzzük. A rózsákra szedett brokkolit és a borsót forrásban lévő sós vízben kb. 2 percig főzzük. Az öntethez összekeverjük a tejfölt a snidlinggel vagy kapporral és a fűszerekkel. A páradicsomokat félbevágjuk, a kukoricát, a megfőzött zöldségeket és a mozzarellát lecsepegtetjük. A leszűrt, kicsit kihűlt tésztát összekeverjük az előkészített zöldségekkel és a mozzarellaival, és az öntettel tálaljuk.

### **Zöldfűszeres rakottzöldség**

- 1 db padlizsán (kb 1 cm vastagságú karikákra vágva)
- 2 közepes db cukkini (kb 1 cm vastagságú karikákra vágva)
- 2 közepes db vöröshagyma (kb 0,5 cm vastagságú karikákra vágva)
- 4 közepes db páradicsom (kb 1,5 cm vastagságú karikákra vágva)
- 1 csokor zsalya
- 1 csokor bazsalikom
- só ízlés szerint
- frissen őrölt fekete bors ízlés szerint
- 1 kk kakukkfű
- 5 ek olívaolaj
- 10 dkg reszelt parmezán sajt

A zöldségeket alaposan megmossuk, és a hozzávalóknál feltüntetett módon előkészítjük.

A parmezán sajtot lereszeljük, a zöldfűszereket alaposan megmossuk.

A rétegezést úgy célszerű végezni, hogy az edényt kicsit megdöntjük, így nem dőlnek el a réteget. Ízlés szerinti sorrendben rétegezzük a zöldségeket és a közé elrejtjük a zöldfűszereket. Kicsit olívaolajjal öntözzük meg őket, nehogy megégjenek.

Megöntözzük olívaolajjal a zöldségek tetejét, majd sózzuk, borsozzuk és kakukkfűvel fűszerezünk. Reszelt parmezánnal bőven megszórjuk, és előmelegített sütőben kb. 20 percig sütjük.

### **Csirkés tortilla**

- 15 dkg tönkölyliszt vagy teljes kiőrlésű liszt
- 1 csipet só
- 2 ek olívaolaj
- 1 dl víz
- 2.5 teáskanál sütőpor
- 1 teáskanál tárkony
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 teáskanál oregánó
- 1 teáskanál bazsalikom
- 1 teáskanál zsálya
- bors ízlés szerint
- 2 dkg sajt (reszelt)
- 2 dl paradicsomszósz
- 20 dkg csirkemell filé
- 1 db fejes saláta

A sütőporos, sós lisztet, az olajat, a vizet összedolgozzuk, majd 15 percig pihentetjük.

A csirkemelleket megsózzuk, borsozzuk, tárkonnyal megfűszerezünk, és kisütjük.

A paradicsomszószot felfőzzük aprított fokhagymával, bazsalikonnal, oregánóval, sóval, borssal, zsályával.

Reszelünk bele kb. 2 dkg sajtot, és tovább főzzük, amíg el nem olvad benne.

A tésztát 4 felé szedjük, gombóccá formázzuk, és kb. 15-20 cm átmérőjűre kinyújtjuk.

Vaslapon vagy öntött vas serpenyőben olaj nélkül lesütjük mindkét oldalát.

Még melegen megtöltjük salátával, szósszal, felcsíkozott hússal, sajttal.

Összetekerjük, és tálalhatjuk.

A fontos az, hogy egészségesen, nyugodtan és jóízűen iktassuk be és fogyasszuk el az ebédünket. Ha lehetséges törekedjünk arra, hogy ne maradjon ki étkezés, folyamatos legyen a koncentrációhoz és jó közérzethez szükséges energiaellátás. És ezt mind jó minőségű táplálékból vigyük be és ne cukros üdítőkkel és cukros nassolnivalókkal próbáljuk meg átvészelnünk a délutánt.



Már végig vettük szinte az étkezéseket, hogy mire mit érdemes fogyasztani és hogyan: a reggelit, köztiétkezéseket, ebédet. Hátra maradt egy főétkezés, hiszen a táplálékbiztosítás alól az este sem kivétel.

Viszont fontos néhány dolgot megemlíteni vele kapcsolatosan. Mert itt könnyen véthetünk néhány nem is apró hibát. Ha az ebédet és uzsonnát kihagyjuk, vagy nem megfelelően választjuk ki a fogást és a mennyiséget, akkor könnyen eléhezhetünk és hazaérve fáradtan mindenfélét összeeszünk, vagy pedig megeshet, hogy túl sokat eszünk. Mert a nap folyamán elfáradtunk, kimerült a szervezetünk és jól esik végre enni, nem tudjuk úgy kontrollálni az adagot. A másik hibalehetőség, ha nagyon későn eszünk, hiszen a késői vacsora után már nem jellemző, hogy bármilyen tevékenységet végeznénk, esetleg elpakolunk és máris alváshoz készülődünk. Ekkor viszont a bevitt energia raktározásra fordítódik. Ezért fontos jól megválasztani az időpontot a vacsorára, igyekezzünk úgy tervezni, hogy ha tudjuk, hogy későn érünk haza, akkor előző nap készítsük el a vacsorát, hogy azzal már ne teljen az idő.

A vacsora ideje alapesetben 18:00 és 21:00 között van, de lefekvés előtt legalább három-négy órával érdemes megvacsorázni, mert így alvásig nem fogunk már megéhezni, de nem is tele gyomorral fekszünk le, ami az elalvást nehezítené. Így eszerint érdemes belőni az időpontot.

Sokan munka után tudnak elmenni edzeni, mozogni, így a mozgás a vacsora előtt van. Érdemes a mozgás utáni fél órában visszapótolni az elvesztett energiát, azért, hogy a következő napot és edzést is feltöltekezve tudjuk kezdeni.

A vacsora lehet hideg, meleg, attól függően, hogy az ebédünket hogyan sikerült elfogyasztanunk, vagy éppen a hőmérséklet és az igényeink hogyan kívánják.

Segítünk néhány tippel, hogy miket tervezhetünk be.

### **Quinoa saláta**

Ez a recept egy adagra van írva, főnek megfelelően szorozhatjuk az alapanyagokat és előző nap is elkészíthetjük, hiszen kifejezetten jó, ha kicsit összeérnek az ízek. Ez egy kellemes hideg vacsora, ami könnyű, de tápláló, rostokban gazdag.

- 50 g quinoa
- 60 g feta sajt
- 50 g avokádó (fél kisebb db)
- 1 közepes db paradicsom
- 40 g fekete olajbogyó (6-7 db)
- 4 db szárított paradicsom
- 60 g kígyóborka
- 40 g piros kaliforniai paprika
- 40 g lila hagyma
- 1 ek olívaolaj
- 1 lime-ból nyert limelé
- só ízlés szerint
- bors ízlés szerint

- 1 dl víz

A quinoát kétszeres mennyiségű, sós vízben a rizshez hasonlóan főzzük meg (kb. 15-20 perc), majd hagyjuk hűlni.

A paradicsomot, uborkát, paprikát mossuk meg, majd vágjuk őket és a lilahagymát kis kockákra. (Az általunk leírt mennyiségeket persze ízlés szerint lehet változtatni.)

Az avokádót vágjuk félbe, vegyük ki a magját, hámozzuk meg, és kockázzuk fel.

A feta sajtot kockázzuk fel, a szárított paradicsom-darabokat is vágjuk fel.

1 evőkanál olívaolajból, 1 lime levéből kevés sóval (a feta is sós), borssal készítsünk öntetet.

Egy nagy salátástálba tegyük a kihűlt quinoát, szórjuk rá a felaprított zöldségeket, az avokádót, a szárított paradicsomot, az olívaolajból, a feta sajtot, majd öntsük rá az öntetet, és forgassuk át a salátát. Azonnal vagy később is fogyaszthatjuk.

## Cézár saláta

Sokunk egyik kedvence, szintén hideg fogás, ami könnyen elkészíthető, mégis kiadós. Aki inkább csirkemellel szereti, az natúran vagy zöldfűszeresen elkészítheti hozzá a csirkemellet.

A pirított kenyérkockákhoz:

- 2 nagy gerezd fokhagyma
- 3 evőkanál extraszűz olívaolaj
- 2 csésze (0,5 liter) kenyérkocka teljes kiőrlésű kenyérből vagy rozskenyérből
- só

A salátához:

- 1 db tojás
- 1 teáskanál Worcestershire-szósz
- 3 teáskanál frissen facsart citromlé
- 1 közepes gerezd összepréselt fokhagyma
- só
- 1/2 teáskanál frissen őrölt bors
- 1 1/2 teáskanál szardellapaszta vagy 4 db kis szardella
- 1 teáskanál kapribogyó
- 1 teáskanál dijoni mustár
- 1/3 csésze (8 cl) extraszűz olívaolaj
- 1/3 csésze (8 cl) frissen reszelt parmezán sajt
- 2 közepes fej római saláta

A pirított kenyérkockák elkészítése: Vágjuk fel a kenyeret kb. 1,5 cm-es kockákra. A kés lapjával (vagy fokhagymanyomóval) préseljük össze a 2 nagy gerezd fokhagymát. Egy tálban keverjük össze a fokhagymát, az olívaolajat és a kenyérkockákat. Ízlés szerint sózzuk meg,

keverjük addig, amíg a szósz egyenletesen bevonja a kenyérkockákat. Tegyük a kenyérkockákat tepsibe, egyenletesen terítsük el, és 350 fokra előmelegített sütőben pirítsuk aranybarnára.

A salátaöntet elkészítése: A tojást tegyük forrásban lévő vízbe, és 45 másodpercig főzzük. Utána vegyük ki, és hagyjuk lehűlni. Préseljük össze a fokhagymát, és tegyük nem fémből készült keverőtálba. Adjuk hozzá az előzőleg összetört szardellákat vagy a szardellapasztát, a reszelt parmezán felét, a Worcestershire-szószot, a citromlét, a kapribogyót, a mustárt és a héjától megtisztított tojást. Sózzuk, borsozzuk ízlés szerint. Folyamatos keverés közben lassan adjuk hozzá az olíva olajat, és keverjük simára az összetevőket (ha az olívaolajat túl gyorsan adjuk hozzá, akkor az kiválik).

A saláta elkészítése: Tegyük fa, üveg vagy műanyag (de nem fém) salátástálba a 3-5 cm-es kockákra felvágott salátát. Adjuk hozzá az öntet felét, keverjük össze. Adjuk hozzá a maradék öntetet, a maradék parmezán sajtot, a kenyérkockákat, és újra keverjük össze.

## **Borsókrém**

Itt egy újabb hideg fogás, akinek kiadós volt az ebédje és uzsonnája, nem szeretne nagy vacsorát, de a szendvics helyett valami újat próbálna ki: itt egy zöldségkrém. Kenjük tönköly kenyérré vagy rozskenyérré, a kenyeret esetleg meg is piríthatjuk és szeleteljünk mellé mozarellát, paradicsomot. Kiváló alternatíva a szokásos szendvicsek mellé.

- 1 közepes db vöröshagyma
- 2 ek olívaolaj
- 2 gerezd fokhagyma
- 40 dkg zöldborsó
- 5 dkg vaj
- só ízlés szerint
- bors ízlés szerint
- 2 dl kefir/joghurt
- 1 közepes db lila hagyma

A vöröshagymát apró kockákra vágjuk. Olajon megpirítjuk.

Hozzáadjuk a fokhagyma felét, majd a zöldborsót is.

Beletesszük a vajat, sózzuk, borsozzuk, majd 10 percig alacsony lángon dinszteljük.

Ha a borsó átpuhult, levesszük a tűzről. Hozzáadjuk a kefirt/joghurtot majd botturmixszal pürésítjük.

Végül hozzáadjuk az apróra vágott lila hagymát és a fokhagyma másik felét.

## Halpite

Ezt az ételt melegen ajánljuk. Azért is hogy növelj a halfogyasztást, ami egy nagyon jó fehérjeforrás. Illetve azért is, mert sok zöldség van benne, ami vitamin, ásványi anyag és rostbevitel szempontjából előnyös.

- 1 nagy db zeller
- 1 nagy db sárgarépa
- 2 db zellerlevél
- 1 db citrom
- 15 dkg cheddar sajt
- 60 dkg hal (filé)
- 1 csokor petrezselyem
- 1 db chili (piros)
- 2 közepes db paradicsom (6-8 db koktélpáradicsom)
- 2.5 dl kókusztej
- 1 ek ghee
- 4 ek olívaolaj (ízlés szerint)
- só ízlés szerint
- bors ízlés szerint
- szerecsendió ízlés szerint (őrölt)

Pucoljuk meg a zellergumót, kockázzuk fel, és hideg kókusztejben, lassú tűzön tegyük fel főni. A kókusztej alá tegyünk egy kevés vizet, és miután felforrt néha keverjük meg, nehogy leégjen, valamit ügyeljünk rá, hogy ki ne fusson. Nem kell megijedni, nem lesz kókusz íze, sőt, a kókuszlé tompítja a zeller jellegzetes, kissé tovakodó aromáját, és egy nagyon finom, édeskés ízt nyerünk.

Míg fő a zeller, egy reszelő segítségével aprítsuk fel a répát, a zellerszárazakat, a sajtot és a chilit abba a tűzálló tálba, melyben meg kívánjuk sütni. Ha nem kapunk friss chilit, jó a szárított is, ebben az esetben morzsoljuk a többi hozzávalóhoz.

Ha ezzel megvagyunk, negyedeljük fel a paradicsomokat, aprítsuk össze a petrezselymet, kockázzuk fel a halat, és tegyük a tálba, majd reszeljük rá a citromhéját, csavarjuk rá a levét, ügyelve, hogy a magok ne kerüljenek bele. Végül jöhet egy nagy csipet só, bors és olívaolaj, melyekkel jól átforgatjuk az egészet.

Közben, ha már puha a zeller, vegyük le a tűzről, és hagyjuk egy picit állni. A kókusztej eléggé besűrűsödik alatta, de ez épp kapóra jön a pürésítéshez. Ehhez ízesítsük az egészet kevés sóval, borssal és őrölt szerecsendióval, adjunk hozzá egy evőkanálnyi vajzsírt, és krumplinyomó segítségével törjük össze alaposan.

Ha kész, a zellerpürét tegyük a sütőtálban már szépen elrendezett halas keverék tetejére, egy villa segítségével oszlassuk el egyenletesen, csepegtessünk rá egy kevés olívaolajat, majd tegyük a már előmelegített sütőbe. Ha megsült, vegyük ki a sütőből, és várjunk pár percet a tálalással, hogy szépen lehessen szedni! Válasszunk mellé barnarizst/basmati rizst/ kölest / bulgurt /kuszkuszt /hajdinát / amarántot / quinoát.

## **Currys csirke**

Ezzel a fogással vihetünk egy kis színt az esténkbe. Hagyományosan ez egy indiai étel, de a currypor segítségével gyorsan elkészíthető. Nagyon jól illik mellé friss saláta.

- 2 db csirkemell
- 3-4 db paprika
- 1 fej hagyma
- 2 nagy doboz kefir/joghurt
- 1 csomag teljes kiőrlésű tészta
- currypor

A hagymát felaprítjuk, és olajon elkezdjük pirítani. Amikor üveges lesz, rátesszük a vékony karikákra vágott paprikát, és megpuhítjuk. Majd amikor ez kész, a vékony csíkokra vagy kockákra vágott csirkemellet rátesszük, és fehérre sütjük. Amikor ez is kész, felöntjük az egészet a tejföllel (ilyenkor mindig levesszük a tűzről). Pár percig főzzük együtt az egészet, majd jöhet a fűszerezés: ízlés szerint sózás, majd a curry – szintén ízlésnek megfelelően, de a sok currytól nagyon finom, pikáns íze lesz és szép citromsárga színe. Főzzük kb. 5 percig így, majd amikor elkezdi bugyogni, kicsit besűrítjük az egészet. Ezt vagy liszttel, vagy ételkeményítő porral lehet megtenni. Közben kifőzzük a tésztát, és külön tálaljuk.

## **Lencsesaláta**

A lencse nem csak szilveszterkor nagyon jó választás, és szerencsére már egyre több fajta képviseltetik. A vörös lencse azért szerencsés, mert a főzési ideje kevesebb.

- 25 dkg lencse
- 1-2 babérlevél
- 1 nagy fej lilahagyma
- 1 ek. mustár
- 1 csapott kk. cukor
- 1 ek. citromlé
- 1 ek. olíva olaj
- 1 csipet római kömény
- só és bors

A lencsét sós, babérleveles vízben feltesszük főni amíg puha nem lesz. Ezután leszűrjük és langyosra hűtjük. A lilahagymát felszeleteljük, a mustárt, cukrot, citromlevet, az olajat pici sóval, köménnyel és borssal összekeverjük. A kifőtt lencsét és a lilahagymát összekeverjük az öntettel és mehet a hűtőbe kicsit pihenni. Natúr csirkemellet ajánlunk mellé petrezselyemmel megszórva.

## **Ricottával töltött padlizsán**

- 1 nagy db padlizsán
- 20 dkg ricotta
- 0.5 citromból nyert citromlé

- 0.5 citromból nyert citromhéj
- 1 kávéskanál só
- bors ízlés szerint
- 4 szál kakukkfű
- 3 dl paradicsomlé
- 10 ml habtejszín
- 1 dl olívaolaj
- 40 g grana padano
- 3 ek zabliszt

A padlizsánt megmossuk, és vékonyra (0,5 cm) vágjuk. Ha friss, nincs szükség a sózásra, ha viszont száraz a szára, akkor 20 percre sózzuk le, majd öblítsük le.

Szárítsuk le. Az olívaolaj egy részét hevítsük fel, majd süssük meg előbb az egyik, majd a másik oldalukat. Szedjük papírtörlőre.

Amíg sülnek, addig készítsük el a krémet: a ricottát keverjük ki sóval, borssal, a citrom levével és héjával, adjuk hozzá a zablisztet.

Tegyünk 1-2 kanálnyi töltelékot a padlizsánszeletek végére, és szorosan tekerjük fel őket.

Egy tepsibe öntsük bele a paradicsomszószt, majd helyezzük bele a padlizsántekercseket.


Mindegyik tetejére tegyünk egy kanál tejszín.

Toljuk előmelegített sütőbe, és süssük 20 percig. Tálalás előtt szórjuk meg a grana padanóval.

Még néhány tipp a még egészségesebb ételkészítésért:

- ✓ Részeseítsük előnyben a főtt, párolt, gőzben készült és a sütőben sült ételeket az olajban/ zsírban kirántott ételekkel szemben!
- ✓ Használjunk olyan eszközöket, amikkel zsír-olaj nélkül tudunk sütni-főzni! Például: sütőpapírt, sütőzacskót, kerámia és teflon edényeket, jénai és római tálat, pároló betétet, pároló edényt.
- ✓ Az ételeink sűrítéséhez használjunk zabpehelylisztet és teljes kiőrlésű lisztet!
- ✓ Habarjunk zsírszegény tejjel, kefirrel, joghurttal a tejszín, tejföl helyett!

## Egészséges heti menü

							
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	Mandulás zabkása	Avokádókrémes sonkás tortilla tekercs	Rukkolás tojásrántotta Rozskenyér Paradicsom	Sonkás sajtos szendvics (Jókenyér rozskenyér) Zöldpaprika	Halkrém Rozskenyér Retek	Ricottás spenótos melegszendvics (Jókenyér rozskenyér) Kígyóborka	Fűszeres grillezett gombaszletek Rozskenyér
Tízórai	Cottage cheese Korpovit keksz	Zab muffin	Gullon Tradizionale ételmi rostokban gazdag diabetikus keksz	Házi müzli szelet	Zöldségchips	Zellerszár magyorróvajjal Abonett	Szeletelt répa zöldfűszeres mártogatóssal
Ebéd	Zöldséges csirkemell bulgurral	Pulykás-zöldséges nyárs tzatzikis barna rizzsel	Csirkés kókusztejes kuskuszsaláta	Pulykamell szelet bolognai raguval, reszelt sajttal, durum tésztával	Cukkinis kölestabbouleh	Csirkés-hajdinas padlizsánsaláta	Aszalt paradicsomos-zöldpestős rizottó
Uzsonna	Meggyes smoothie	Kölesgolyó	Alma	Körte	Szilva	Gyümölcsös túrókrém	Zabkorpás gyümölcsjoghurt
Vacsora	Körözött Rozskenyér Zöldpaprika	Lazacos csicseriborsó saláta	Gyros teljeskiőrlésű pitéval	Lencsefőzelék	Görög Saláta Rozskenyér	Töltött padlizsán	Hortobágyi zabpalacsinta

## BEVÁSÁRLÓLISTA

Mutatom, mik azok az élelmiszerek, amikkel tele kell pakolnod a bevásárlókocsit!

Zöldségek	Gyümölcsök	Fehérjeforrások	Gabonafélék	Olajok	Édesítők	Italok
Bimbós kel	Alma	Báránycomb	Teljes kiőrlésű, barna, rozs, tönköly, Graham, durum, zab pékáru/ liszt/ tészta /pehely	Dióolaj (nyers ételhez)	Eritrit	Ásványvíz
Brokkoli	Áfonya	Borjúhús	Amaránt	Lenmagolaj (ny.é.)	Nyírfacukor/ xilit	Csapvíz
Céklarépa	Ananász	Busa	Árpa	Mákolaj (ny.é.)	Stevia	Ízesítetlen tea
Cukkini	Birsalma	Csemegekaraj	Barna rizs, Basmati rizs	Olívaolaj – sima (főzéshez-sütéshez) Olívaolaj – extra szűz (nyers ételhez)	Mesterséges édesítők	Gyümölcslé
Fejes káposzta	Citrom	Csirkeemell	Bulgur	Repceolaj (ny. é.)		Maximum 2 espresso/ nap
Fejes saláta	Cseresznye	Csirkecomb	Durum búza	Szezámolaj (ny. é.)		Száraz vörösbor
Fekete retek	Csipkebogyó	Csirkesonka	Hajdina	Tökmagolaj (ny. é.)		Száraz pezsgő
Fokhagyma	Cukordinnye	Fogas	Köles			Világos sör
Főzőtök	Egres	Hekk	Kuszkusz			
Gomba	Eper	Lazac	Quinoa			
Kínai kel	Görögdinnye	Marhalapocka	Tönkölybúza			
Karalábé	Grapefruit	Makréla	Vadrizs			
Karfiol	Körte	Nyurga ponty	Zab			
Kelkáposzta	Kajsziarack	Pisztráng	Teff			
Mángold	Málna	Szardínia (sós lében)	Kamut			
Padlizsán	Mandarin	Tonhal	Árpagyöngy			
Paradicsom	Meggy	Tőkehal				
Patiszon	Narancs	Tyúktojás				



Petrezselyemgyökér	Naspolya	1,5%-os zsírtartalmú tej				
Póréhagyma	Őszibarack	10% zsírtartalmú sajtok				
Rebarbara	Ribiszke (fekete, piros)	0,1-3,6% zs.t. joghurt, kefir, túró				
Retek	Szamóca	Író				
Sárgarépa	Szeder					
Sóska	Szilva					
Spárga	Banán					
Spenót	Füge					
Uborka	Szőlő					
Vöröshagyma	Dió					
Zöldbab	Földi-mogyoró					
Zöldpaprika	Mandula					
Zellergumó	Mák					
Zöldfűszerek						
Burgonya						
Csicseriborsó						
Kukorica						
Lencse						
Sárgaborsó						
Sütőtök						
Szárazbab						
Szója						
Torma						
Zöldborsó						

## ÉTELÖTLETEK

### REGGELI

#### 1) Brokkolis tojásrántotta

- Brokkoli
- Tojás
- Olívaolaj
- Teljes kiőrlésű kenyér

#### 2) Kapos-zelleres túrókrém

- Túró
- Kefir

- Zellerszár
- Kapor
- Barna kenyér

### **3) Avokádókrémes-sonkás tortilla tekercs**

- Avokádó
- Csirkemell sonka
- Tortilla
- Paradicsom
- Fokhagyma, só, bors

### **4) Gyümölcsös-túrókrémes palacsinta**

- Gyümölcs
- Zabpehely
- Túró
- Joghurt
- Citrom

### **5) Ricottás-spenótos melegszendvics**

- Ricotta
- Spenót
- Rozskenyér

### **6) Gyümölcsös-mandulás zabkása**

- Gyümölcs
- Tej
- Zabpehely
- Mandula

### **7) Szezámagos lepénykenyérke**

- lenmagot fél órára áztassuk be langyos vízbe.
- Keverjük össze a többi hozzávalókkal. Ha szükséges, tegyünk hozzá vizet úgy, hogy kenhető legyen.
- A tepsibe simítsuk el vizes kézzel, szórjuk meg szezámaggal, majd mehet 180 fokos sütőbe 20-25 percre.
- Ha kész, hagyjuk kicsit hűlni, és vágjuk tetszőleges formára

### **8) Cukkinis padlizsánkrém**

- 1 közepes padlizsán
- 1 kisebb cukkini
- 1 mokkáskanál mustár
- 1 nagyobb gerezd fokhagyma
- 2 evőkanál paradicsomszósz
- 50 ml extraszűz olívaolaj + egy kicsi a cukkini sütéséhez
- só, bors

- megsütöm a padlizsánt egészben.
- Amíg sül, addig felkarikázom a cukkinit, és kevés olívaolajon megsütöm.
- Ha megsült a padlizsán, akkor kikaparom a belsejét, hozzáadom a cukkinit, és apránként adagolva az olívaolajat, krémesre keverem.
- Majd hozzáadom a házi paradicsomszószt, a citromlevet, a fokhagymát és a fűszereket.

### 9) Sós palacsinta zöldségekkel (4 db palacsintához)

- 85 g hajdinaliszt (lehet pörkölt és sima is)
- 2 g útifűmaghéj
- 1 db tojás
- 2 csipet só
- 1 csipet szóda bikarbóna
- 10 g olvasztott kókuszszír
- kb. 3,5 dl víz
- A száraz összetevőket egy tálban jól elkeverem, majd hozzáadom a kókuszszírt, a tojást és legvégül a vizet.
- A tésztát csomómentesre keverem és 20 percig állni hagyom.
- Sütés előtt, ha szükséges, adok még hozzá egy kevés vizet, hogy megfelelő sűrűségű legyen. Szerintem a csillagok állásától függ, hogy kell-e még hozzá víz.
- Egy nagyobb merőkanállal felforrósított palacsintasütőbe adagolom és mindkét oldalát megsütöm.
- bazsalikomot, koriandert, tárkonyt

## TÍZÓRAI

### 1) Zöldséges muffin (6 főre)

- 50 g tönkölybúza liszt
- 2 db tojás
- 5 g szóda bikarbóna
- 1 kávéskanál só
- 2 ek olívaolaj
- 130 ml rizstej
- 200 g spenót
- 60 g trappista sajt
- 2 gerezd fokhagyma (kisebb)
- 1 kis fej vöröshagyma
- 1 csipet gyömbérpor
- 30 g trappista sajt (tetejére)
- A frissen leszedett spenótleveleket több vízben alaposan megmossuk, kinyomkodjuk a vízből, és így mérjük le a 20 dkg-ot, majd apróra daraboljuk.

- 1 ek olívaolajon megpároljuk az apróra lereszelt vöröshagymát, rádobjuk a spenótot, 1-2 percig összepároljuk pici sóval, és ráreszeljük a fokhagymát, majd hagyjuk kicsit hűlni.
- A lisztet a szóda bikarbónával, a maradék sóval elkeverjük.
- A tojásokat robotgéppel kicsit felverjük, hozzátesszük a rizstejet, a lereszelt sajtot, majd a kihúlt parajt, és kissé összekeverjük. Fokozatosan tesszük hozzá az elkevert lisztet és az őrölt gyömbért.
- A 12 db-os muffin formát olívaolajjal kikenünk, és belekanalazzuk a kikevert masszát.
- Minden muffinra teszünk egy nagy csipet reszelt sajtot.
- Előmelegített sütőben kb. 25 perc alatt kész van (tűpróba).
- Kicsit hagyjuk hűlni a formában, majd 10 perc múlva kiszedjük.

## **2) Olajos mag válogatás**

- Dió
- Mogyoró
- Kesudió
- Mandula
- Tökmag

## **3) Szeletelt répa zöldfűszeres mártogatóssal**

- Répa
- Kefir
- Zöldfűszer

## **4) Zöldségchips**

- Édesburgonya
- Cékla
- Répa
- Padlizsán
- Cukkini
- Paprika
- Retek
- Zeller
- kevés olívaolaj

## **5) Korpovit keksz joghurttal**

- Korpovit keksz
- Joghurt

## **6) Cottage cheese Abonettel**

- Cottage cheese
- Abonett

### **7) Olívabogyó sajttal**

- Olívabogyó
- Light mozzarella sajt

### **8) Csicszeriborsó pástétom**

- Csicszeriborsó
- Olívaolaj
- Só, bors, kömény

### **9) Köményes-sós ropogós**

- 80g kölesliszt
- 40g hajdinaliszt
- 60g barna rizsliszt
- 50g tápiókakeményítő
- 1 kk. só
- 1 kk. köménymag
- 60g olívaolaj
- 100g víz
- Melegítsd elő a sütőt 160 fokra alul-felül sütéssel.
- Mérd aprítógépbe a szilárd hozzávalókat, majd a folyékonyakat.
- Néhányat pulzálva, majd folyamatosan keverve dolgozd jól össze a tésztát.
- Kanalazd a tésztát sütőpapírral bélelt tepsibe, a tésztagombóc tetejét locsold meg egy kis olívaolajjal – így könnyebb lesz nyújtani. Takard le még egy ív sütőpapírral, és a két lap között nyújtsd minél vékonyabbra.
- Óvatosan húzd le a felső sütőpapírt, késsel vágd a tésztát tetszőleges mintájúra (én rombuszokat vágtam).
- Süsd 160 fokon kb. 15 percig, amíg aranybarna, vagy neked tetsző színű nem lesz. Mivel ez egy vékony réteg tészta, érdemes ránézni sütés közben, mert a vége felé egy-két perc már elég sokat számít.

## **EBÉD**

### **1) Rakott karfiol**

- Karfiol
- Pulyka darált hús
- Rizs
- Kefir
- Olívaolaj
- Vöröshagyma
- Só, bors

### **2) Párolt halfilé sajtmártással, spenótos burgonyával**

- Tőkehal
- Tej
- Köményes sajt
- Graham liszt
- Burgonya
- Spenót
- Citromlé
- Fokhagyma
- Olívaolaj
- Só, bors, kakukkfű, szerecsendió

### **3) Pulykaszelet barna rizzsel, paradicsomos gombával**

- Pulykamell filé
- Gomba
- Barna rizs
- Paradicsom
- Vöröshagyma
- Fokhagyma
- Olívaolaj
- Só, bors, rozmaring

### **4) Zöldséges csirkemellragu kölessel**

- Csirkemell
- Zeller
- Sárgarépa
- Padlizsán
- Kefir
- Köles
- Vöröshagyma
- Olívaolaj
- Só, bors

### **5) Gyömbéres-currys csirkemell karfiolos rizstésztával**

- Csirkemell
- Riztészta
- Karfiol
- Vöröshagyma
- Olívaolaj
- Szójaszós
- Curry, gyömbér

### **6) Kelbimbós pulykamell rizottó**

- Pulykamell

- Rizs
- Tenkes sajt
- Kelbimbó
- Vöröshagyma
- Olívaolaj
- Só, bors, sáfrány

#### **7) Bolognai spagetti**

- Darált pulykamell
- Paradicsompüré
- Óvári sajt
- Teljes kiőrlésű spagetti tészta
- Gomba
- Olívaolaj
- Só, bors, oregánó, bazsalikom

#### **8) Pulyka gyros zöldséges hajdinával**

- Pulykamell filé
- Hajdina
- Natúr joghurt
- Padlizsán
- Olívaolaj
- Fokhagyma

#### **9) Lazacos-fűszeres szezámteszta**

- Lazac
- Durum tagliatelle
- Szezámmag
- Sárgarépa
- Zellerszár
- Olívaolaj
- Só, bors, rozmaryng

#### **10) Spenótos-aszalt paradicsomos-csicseriborsós lasagne**

- Spenót
- Aszalt paradicsom
- Zabliszt
- Csicseriborsó
- Orda sajt
- Olívaolaj
- Vöröshagyma
- Fokhagyma
- Só, bors, bazsalikom, oregánó, kakukkfű, rozmaryng

- Egy tapadásmentes edénybe az olíva olajon pár percig fonnyaszd meg a hagymát, add hozzá a fokhagymát, és a darált húst, pirítsd a serpenyőben fehéredésig. Add hozzá a babérlevelet, oreganót- én ebből valahogy mindig többet teszek bele-, a szerecsendiót, és a borsot, és sózd meg. Pár percig még főzd így tovább, majd mehet bele a paradicsom, keverd el, és fedő alatt 10-15 percig hagyhatod is főni. Melegítsd elő a sütőt 190 fokra.
- Közben a mandolin szeletelővel a cukkíniket vékony, hosszú csíkokra vágjuk, természetesen miután alaposan megtisztítottuk. Egy tűzálló edényre lesz szükséged ez után, aminek az alját be kell olajozni, én általában olaj sprayt használok, majd az olajozott edény aljába fektetjük a cukkini szeleteket, ez lesz az alapja a **cukkini lasagne**-nak. A következő sor egy kis mozzarella, majd erre kerül a gomba, annak a tetejére a már majdnem teljesen készre főzött „szósz”, amit ricottával koronázunk. A ricotta tetejét szórd meg mozarellával, majd indulhat előlről a rétegezés, ha még maradt alapanyagod, a végén mindig a mozzarella kerüljön felülre. A legfelső réteget szórd meg a frissen reszelt parmezán sajttal, és már mehet is az előmelegített sütőbe, ahol érdemes legalább 40 percig hagyni a **cukkini lasagne**-t, de legalább addig, amíg a sajt a tetején aranybarna, buborékos nem lesz. Tálalás előtt frissen vágott bazsalikommal, és petrezselyemmel szórjuk meg a **cukkini lasagne** tetejét.

### 11) Töltött padlizsán

- 2 nagyobb padlizsán (kb. 4-500g/db)
- 1 cukkini (kb. 300g)
- 2-3 fej barna csiperke
- 1 kápia paprika
- 3-4 aszalt paradicsom
- 3 gerezd fokhagyma
- 4-5 friss bazsalikomlevél
- 2 ek. kukoricadara
- 2-3 ek. olívaolaj
- a szószhoz:
- 150g víz
- 1 kk. (füstölt) só
- ½ kk. őrölt paprika
- ½ kk. mustár
- A padlizsánoknak vágd le a két végét, és hosszában felezd el. A belsejét egy kis késsel vágd körbe a héjától ujjnyi távolságra, majd a belsejét vedd ki: ha egy evőkanállal belenyúlsz az egyik végén, kézzel is alá tudsz nyúlni a magokat tartalmazó belsejének és egyben ki tudod venni. Ezt kockázd fel és tedd félre. A padlizsán feleket dörzsöld be sóval és tedd félre.
- Készítsd elő a töltelék hozzávalóit: a fokhagymát vágd minél apróbbra, a zöldségeket aprítsd kis kockákra. A diót áztasd forró vízbe (vagy előző éjjel hideg vízbe).
- Az olívaolajon futtasd meg a fokhagymát, majd mehet rá a paprika. Hagyd egy kicsit megpirulni. Utána ugyanígy pirítsd le a kockákra vágott, gombát, cukkinit és



végül a padlizsánkockákat is. Keverd bele az apróra vágott aszalt paradicsomot és a friss bazsalikomot is.

- Tedd a töltelékbe a kukoricadarát, sózd, borsozd. Vedd le a tűzről és fedd le, hogy még kicsit összeszokjanak az ízek.
- A szószhoz tegyél minden hozzávalót turmixgépbe és turmixold krémesre.
- A szószból tegyél félre néhány kanálnyi, majd forgasd össze a töltelék a többivel. A maradék szószot kanalazd a padlizsánok tetejére.
- A padlizsán feleket tedd egy mély tepsibe és önts alá egy kevés vizet, majd takard le alufóliával. Süsd légkeveréses sütőben 40 percig, majd kapcsold grillre és pirítsd meg a tetejét.

## **12) Lencsefőzelék (4 főre)**

- 300g lencse
- sütnivaló kolbász
- 1ek. kukoricaliszt (vagy valamilyen keményítő)
- 1 kis fej vöröshagyma
- 1ek. olívaolaj
- k. só
- 1kk. piros paprika
- 1 kisebb babérlevél
- 1/2kk. szárított citromhéj
- Este (vagy pár órával főzés előtt) átválogatjuk, megmossuk, és beáztatjuk a lencsét.
- Annyi vízzel, hogy egy ujjnyival ellepje, feltesszük főni. Közben citromhéjjal, babérlevéllel, sóval fűszerezünk.
- Amíg a lencse puhul, feltesszük sülni a kolbászt: én serpenyőben sütöttem, de igazából nem vagyok egy kolbászsütés-guru, szóval süssétek, ahogy szokátok,
- A vöröshagymát felaprítjuk, a kókuszszíron üvegesre pároljuk, végül hozzákeverjük a piros paprikát, levesszük a tűzről.
- Ha a lencse megpuhult, egy merőkanállal kiveszünk belőle egy kisebb, de magas falú edénybe, és botmixerrel összeturmixoljuk a pirított hagymával és a kukoricaliszttel.
- A turmixolt keveréket összekeverjük a főzelék többi részével, és kész is

## **13) Sonkás-zöldséges pizza**

- 30 dkg graham-liszt
- 10 dkg zabpehely
- 2 dl tej
- 2.5 dkg élesztő
- 1 teáskanál cukor
- 1 ek natúr joghurt
- 3 ek olívaolaj
- 1 teáskanál bazsalikom
- 1 teáskanál oregánó
- 1 teáskanál só
- 2 dl joghurt (vagy paradicsomszósz)
- 10 dkg pulykamell sonka

- 10 dkg zöldborsó
- 1 db kápia paprika
- 10 dkg gomba
- 20 dkg sajt
- A tej felét felmelegítjük a cukorral, majd belemorzsoljuk az élesztőt, és felfuttatjuk néhány perc alatt.
- Amíg az élesztő felfut, egy tálba beleöntjük a lisztet, és a zabpelyhet, ezekhez hozzáadjuk a sót és a fűszereket.
- Amikor az élesztő felfutott, hozzáadjuk a lisztes egyveleghez, hozzáadunk néhány kanálnyi olívaolajat is. Először fakanál segítségével összekeverjük a hozzávalókat, majd kézzel összegyúrjuk, és hozzáadunk annyi natúr joghurtot, amennyi szükséges ahhoz, hogy egy finom, puha tésztát kapjunk.
- Ha a tészta összeállt, **meleg helyen, letakarva kelesztjük legalább fél órát, de akár egy óráig is kelhet.**
- Amíg a tészta kel, előkészítjük a feltéteket. A zöldségeket megmossuk, feldaraboljuk, a sajtot lereszeljük, a pulykamell sonkát felkockázzuk.
- Amikor a tészta megkelt, egy tetszőleges sima felületet meglisztezzük. Attól függően, hogy mekkora és milyen vastagságú pizzákat szeretnénk sütni, elosztjuk a tésztánkat 3-4 egyenlő részre. Ezeket egyenként kinyújtjuk a tetszőleges formára, majd beletesszük a tepsibe, amit előtte olívaolajjal kikentünk. Ezután megkenjük natúr joghurttal vagy paradicsomszósszal, és rátesszük a feltéteket, legfelülre kerüljön a sajt.
- Előmelegített sütőben sütjük, amíg rá nem pirul a sajt a tetejére

#### **14) Paradicsomos-bazsalikomos csirkemell tekercsek (4 főre)**

- 500g csirkemell filé
- 4 db olajban eltett aszalt paradicsom
- kb. 8 db friss bazsalikomlevél
- 1 kg burgonya meghámozva, karikákra vágva
- kevés kókuszszír a sütéshez
- só ízlés szerint
- hústűk a tekercsekhez
- A csirkemell tekercsekhez vágd kb. 0,5 centi vastag szeletekre a csirkemell filétet. Picit sózd be őket, majd pakolj mindegyikre 1-1 aszalt paradicsomot és 1-2 bazsalikomlevelet. Csavard fel a tekercseket és tűzd meg egy-egy hústűvel.
- A sütőt melegítsd elő 180 fokra. Egy serpenyőben forrósíts kevés kókuszszírt, majd forgasd meg benne a csirketekercseket, amíg kívül egy kicsit megpirulnak. Ezután tedd őket egy tepsibe, takard le fóliával, és mehet a sütőbe 15-20 percre, hogy teljesen átsüljön. (Ha beleszúrsz egy hústűt a kész tekercsbe, és tiszta a leve, akkor jó.)
- Amíg a csirke készre sül a sütőben, egy nagyobb serpenyőben, kevés kókuszszíron süsd-pirítsd meg a burgonyakarikák mindkét oldalát. Én mindig annyit teszek a serpenyőbe, amennyi még kényelmesen elfér egymás mellett, így könnyű lesz őket megfordítani és 2-3 fordulóval végzek. Az így sült krumpli kívül finoman

karamellizált lesz, de mégsem vesz fel annyi zsíradékot, mint hagyományos társa, és nem is sül annyira szét, hogy én ne merjem megenni, így a férjemnek is megvan a "sültkrumpli" élménye.

### **15) Cukkinis-kölestabbouleh (4 főre)**

- 250g hántolt köles
- 1 nagyobb fej vöröshagyma
- 1 nagyobb cukkini
- 1 zöldpaprika
- 1 jó marék pirított tökmag
- 2-3 friss mentalevél
- 1 kis csokor friss petrezselyem
- 2 ek. tahini (szezámkrém)
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 citrom leve
- só, bors
- olívaolaj
- Melegítsünk 1-2 ek. olívaolajat egy kisebb lábosban, préseljük bele az egyik fokhagymagerezdet, és keverjük hozzá a megmosott kölest úgy, hogy a fokhagymás olaj szépen bevonja a kölesszemeket. Öntsük fel kb. 1,5x mennyiségű vízzel, sózzuk, fedjük le, és kb. 15-20 perc alatt készre fő. Közben aprítsuk fel a hagymát, a cukkinit pedig hosszában felezzük, vagy negyedeljük, és vágjuk szeletekre. A paprikát magozzuk ki és vágjuk nagyobb darabokra. Egy nagyobb lábosban melegítsünk olívaolajat, majd előbb a hagymát és a paprikát, végül a cukkinit pirítsuk meg egy kicsit, majd fedjük le, hogy a zöldségek lassú tűzön a saját levükben párolódjanak meg.
- A zöldséges köleshez készítsünk egy finom, fűszeres öntetet is: a maradék fokhagymagerezdet, az apróra vágott mentát, petrezselymet keverjük össze a tahinivel és a citrom levével, sózzuk, borsozzuk. Amikor a köles megfőtt, keverjük hozzá a zöldségekhez, szórjuk bele a tökmagot, és ízesítsük a tahinis öntettel

## **UZSONNA**

### **1) Gyümölcsjoghurt**

- Natúr joghurt
- Gyümölcs

### **2) Zabpelyhes gyümölcsturmix**

- Natúr joghurt/tej
- Gyümölcs
- Zabpehely

### **3) Gyümölcslé**

- 100%-os/frissen facsart/otthon turmixolt gyümölcs

#### **4) Gyümölcssaláta**

- Alma, körte

#### **5) Vaníliás krémtúró eperrel**

- Túró
- Joghurt
- Vanília

#### **6) Müzliszelet**

- Zabpehely
- Alma
- Aszalt gyümölcsök
- Natúr joghurt
- Tökmag

#### **7) Csokoládépudding**

- Étcsokoládé/zsírshzegény kakaópor
- Tej
- Banán

#### **8) Tejbegríz**

- Tej
- Búzadara
- Fahéj
- Stevia

#### **9) Ivójoghurt**

- Natúr joghurt
- Gyümölcs

#### **10) Gyümölcsös tejberizs**

- Tej
- Rizs
- Gyümölcs
- Stevia

#### **11) Almás-diós muffin**

- Alma
- Dió
- Zabliszt
- Natúr joghurt

## VACSORA

### 1) Zöldséges csirkesaláta

- Csirkemell
- Paradicsom
- Saláta keverék
- Paprika
- Kígyóuborka
- Ruccola
- Lenmagolaj
- Balzsamecet

### 2) Sült karaj, török-joghurtos padlizsánsalátával

- Karaj
- Padlizsán
- Natúr joghurt
- Olívaolaj
- Citromlé
- Fokhagyma
- Só, bors

### 3) Köles ropogós spenótfőzelékkel

- Köles
- Rizsliszt
- Póréhagyma
- Spenót
- Tej
- Kukoricaliszt
- Fokhagyma
- Olívaolaj
- Só, bors

### 4) Hagymaleves piritóssal

- Vöröshagyma
- Fokhagyma
- Olívaolaj
- Kefir
- Kukoricaliszt
- Köményes sajt
- Só, bors, szerecsendió
- Graham kenyér

### 5) Bazsalikomos paradicsomleves húsgombóccal

- Paradicsompüré

- Zeller
- Vöröshagyma
- Zabliszt
- Olívaolaj
- Só, bors, bazsalikom

#### **6) Sült-töltött gombafejek**

- Gomba
- Csirkemell sonka
- Zabliszt
- Olívaolaj
- Vöröshagyma
- Fokhagyma
- Tej
- Köményes sajt
- Só, bors, szerecsendió

#### **7) Csirkés-kókusztejes kuskusz saláta**

- Csirkemell filé
- Kaliforniai paprika
- Sárgarépa
- Zellerszár
- Vöröshagyma
- Kuskusz
- Kókusztej
- Olívaolaj
- Só, bors

#### **8) Toszán babos egytálétel**

- 250g bab
- 100g gluténmentes penne tészta
- 1 hámozott paradicsomkonzerv (400g)
- 1 közepes vöröshagyma
- 1 sárgarépa (kb. 200g)
- 4 gerezd fokhagyma
- 2 kk. szárított rozmaring
- 1 kk. szárított kakukkfű
- 1 nagy szárított babérlevél
- 1,5 L zöldségalaplé, vagy víz és szárított zöldségkeverék
- 2-3 ek. olívaolaj
- A babot válogasd át, mosd meg és áztasd be előző éjszaka.
- Másnap szűrd és öblítsd le a babot, majd bő sós vízben forrald kb. 15 percig, végül lassú tűzön főzd puhára. Közben készítsd elő a zöldségeket.

- Forróítsd fel az olívaolajat, majd tedd bele a felkockázott hagymát, és a félkörökre szeletelt sárgarépát. 5-6 percig kevergesd forró tűzhelyen., amíg a hagyma üveges lesz.
- Ekkor keverd bele a fokhagymát, a darabolt paradicsomokat (a levüket még ne!) és a fűszereket. (Érdemes fűszertojást használni.) Kevergesd 1-2 percig, amíg a paradicsomok leve elfő és picit összesül minden.
- Engedd fel a paradicsomok levével és a zöldség alaplével, majd forrald fel a levest.
- Mehet bele a leszúrt bab és a tészta is: főzd 6-8 percig, hogy a tészta ne főjön túl. (Ha fűszertojást használsz, most vedd ki a fűszereket.)

### 9) Zöldbabfőzelék

- Az olajon megdinszteljük a felaprított hagymát, majd rátesszük a felaprított babokat, veganaturával ízesítjük. Használhatunk mirelit babot is.
- Rányomunk 5 gerezd fokhagymát, felöntjük annyi vízzel, ami épp ellepi.
- Megfőzzük 15-20 perc alatt, közben a kefir, a tejszínt és a keményítőt összekeverjük, és behabarjuk vele a babot.
- Rádobjuk az apróra vágott petrezselymet

### 10) Hortobágyi zabpalacsinta

- 57,5 g zabpehely
- 1 tojás
- 125 g darált hús
- 1 fej vöröshagyma
- 30 gr kefir
- olívaolaj
- só, bors, paprika
- Az apróra vágott vöröshagymát üvegesre sütjük a olívaolajon, majd a tűzről levéve hozzákeverjük a paprikát.
- Hozzáadjuk a pörköltalaphoz a darált húst, addig kevergetjük, amíg zsírára sül. Ekkor felöntjük kevés vízzel és fedő alatt pároljuk kb. 30 percet.
- Ezalatt zabpalacsintákat sütünk: a zabpelyhet háromszoros mennyiségű vízzel, a tojással és egy csipet sóval összeturmixoljuk.
- Felforrósítunk egy 22 centis serpenyőt, amit kikenünk olajjal
- Ha a palacsintatésztánk állt pár percet, éppen jó lesz, és ha elég ügyesek vagyunk, ebből a mennyiségből 16 palacsintát tudunk sütni. (Én nem mindig vagyok elég ügyes, ezért ráhagyással szoktam sütni, egy palacsintában kb. 10g CH lesz.)
- Ha elkészült a pörkölt, lyukas kanállal szétválasztom a húst a szaftjától. Utóbbit összekeverem a kefirrel
- A tányérokra sorban teszek egy palacsintát, bele 1-2 kanál húst, félbe hajtom, és a következőt... Végül meglocsolom a mártással és megszórom friss borssal.

### 11) Tortilla

- 110 g zabliszt
- 2 db "L"-es méretű tojás
- 3 csipet só
- 1 dl langyos víz

- kókuszszír
- 2 db közepes paradicsom
- 4 db hónapos retek
- szeletelt kígyóborka
- 2 szál virsli (nálam glutén-, laktóz-, tej- és szójamentes)
- A tortilla összetevőit egy tálban csomómentesre keverem. A botmixer habverős kiegészítőjével szoktam.
- Kókuszszírral kikent, felforrósított palacsintasütőben közepes lángon 2 db lapot sütök.
- Addig sütöm, amíg a teteje is elkezd megszilárdulni, ekkor megfordítom és a másik oldalát is sütöm egy rövid ideig.
- Amikor kész, megpakolom az egyik felét zöldségekkel, főtt virslivel, majd ráhajtom a másik felét.

### **12) Quinoa pirított zöldségekkel (4 főre)**

- 250g quinoa
- 1 nagy vagy 2 kisebb padlizsán (kb. 5-600g)
- 2 db szárított paradicsom
- 1 kaliforniai paprika
- 1 kisebb fej lilahagyma
- 1 ek. limelé
- 1-2 ek. aprított petrezselyem
- 1 kk. curry
- 1-2 ek. olívaolaj
- só
- A quinoát sokszor mosd át – én áztatni is szoktam fél óráig, ha éppen ráérek, hogy a maghéjon lévő szaponinok leoldódjanak. Akkor jó, ha már nem habzik rajta a víz. Kb. 1,5x mennyiségű sós vízben, lassú tűzön párold éppen puhára (ne főzd túl).
- Kockázd fel a padlizsánt (nem kell meghámozni) és áztasd sós vízbe kb. 10 percre, majd öblítsd le. Addig készítsd elő a többi zöldséget: a paprikát kockázd fel, a paradicsomokat, lila hagymát, petrezselymet vágd jó apróra.
- Egy jó nagy serpenyőben forrósíts 1-2 ek. olívaolajat, és kezd el pirítani a paprikát. Ha már szépen átsült, kezd sötét színű lenni a széle, akkor mehet bele a padlizsán. Én két részletben tettem a serpenyőbe, hogy piruljon, ne párolódjon a saját levében. Talán jobb is lenne ehhez egy wok.
- Végül mehet a serpenyőbe a cajun fűszer és az aszalt paradicsomok. Forgasd össze az egészet, jól piruljon át minden.
- Egy nagyobb tálban keverd össze a sült zöldségeket a quinoával, ízesítsd limelével, petrezselyemmel, az apróra vágott lila hagymával. Jól forgasd össze és ízlés szerint még sózd, fűszerezd. Kész!

### **13) Zöldséges lapcsánka (4 főre)**

- 60 dkg cukkini
- 6 evőkanál zabpehely
- 4-5 evőkanál zabliszt
- 2 tojás



- 1 kiskanál tengeri só
- 1 kis vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1-2 tekerésnyi bors
- 1 csokor petrezselyem
- Csak friss, zseme cukkinit vásároljunk. Kicsiket, kb.10-15 dekásakat válasszunk. Zöld és sárga cukkinit vegyünk. Szébb is lesz az étel, és az íze is jobb lesz a két zöldség társításából.
- A cukkíniket megmossuk, végeit levágjuk. A fiatal zöldségek még gyengék, héjuk is ehető és nem magvasak. Nagy lyukú reszelőn megreszeljük a cukkíniket. A levét nem nyomjuk ki, majd a zabpehely liszt felissza. A vitamin- és ásványianyagtartalom így nem megy veszendőbe.
- A megtisztított vöröshagymát és a fokhagymát is lereszeljük. Tengeri sóval meghintjük. 1-2 tekerésnyi borssal fűszerezzük.
- 2 közepes tojást teszünk hozzá. A petrezselyem zöldet apróra vágjuk, a cukkínihez keverjük.
- 6 evőkanál zabpehellyel gazdagítjuk a masszát. Jól összekeverjük az egészet, és annyi zablisztet adunk hozzá, amennyit a lapcsánka tészta kíván.
- 2 kanálnyi kókuszolajat melegítünk bevonatos serpenyőben, és kanálnyi masszát teszünk bele, amit a kanál hátával szépen ellapítunk. A serpenyő nagyságától függően 3-5 kis lapcsánkát tudunk egyszerre sütni.
- Szép aranybarnára sütjük mindkét oldalukat. 2 lapos fakanállal ügyesen meg tudjuk fordítani őket. Ha megsültek, papírtörőre szedjük ki őket, hogy a zsiradékot a papír felszívja.
- Míg az első adag sül, és a többi massa levet ereszt, adjunk még hozzá annyi zablisztet, hogy a massa megfelelő állagú legyen.

Tehát ne felejtsük el, a változatosság gyönyörködtet és nem mellékesen egészséges is. Sok örömet az új receptek kipróbálásához és az új tippek betartásához!