

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 elfelejtetd? 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.

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 - FRUKTÓZT TARTALMAZ!! --> fogyasztása nem ajánlott

- Ugyanaz az ozmolalitása, mint a test folyadékainak (280-330 mosmol/l)
- Gyorsan felszívódó, 100 ml-enként 4-8 gr szénhidrátot tartalmazó folyadék
- Ide sorolható a Gatorade, Powerade, Isorade
- Ez a legismertebb/legközkedveltebb

Hipertóniás folyadék - FRUKTÓZT TARTALMAZ!! --> fogyasztása nem ajánlott

- 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

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 hétköznapi életben, 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 jól 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 (puffasztott rizs, Abonett).

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 váagnak és az agresszív viselkedésnek.

Fontos: A zöldségek és gyümölcsök fruktóz tartalmát, illetve fruktóz-glükóz hányadosát mindig vegyük figyelembe!

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
- 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 ajvárral

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

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

Édesszájúaknak

Mandulás zabkása

- 50 gr zabpehely (kb. 3 púpos evőkanál) - lehet árpapehely/kölespehely is
- 1 dl víz + 1 dl cukrozatlan növényi tej
- 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, végül pedig a mandulát. Pár perc alatt elkész.

Kókuszos zabmuffin (1 tálcá, 12 db-os)

- 100 gr zabliszt
- 100 gr zabpehely
- 80 gr kókuszreszelék
- 1 teáskanál szódabikarbóna
- 1 db tojás
- 1,5 dl cukrozatlan növényi tej (mandula, kókusz)
- igény szerint édesítő (stevia)

A száraz és folyékony hozzávalókat külön összekeverjük, majd a szárazhoz hozzáadjuk a folyékonyat. Élesztő hóján 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) Ráérős 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-paradicsomos melegszendvics

- 80-100 gr teljes kiőrlésű kenyér
- 50 gr spenót
- só, bors
- 100 gr ricotta
- 50 gr paradicsom
- kiskanál olívaolaj

Olívaolajon megpirítjuk a spenótot. Közben a paradicsomot apróra vágjuk, majd hozzákeverjük a ricottához. Rákenjük a paradicsomos-ricottás keveréket a kenyérre/kiflire/zsemleire, majd rárakjuk a spenótot és végül sütőben megsütjük.

Spárgás-gombás omlett

- 2 db tyúktojás
- kiskanál olívaolaj
- 100 gr csiperkegomba (lehet más fajta is)
- 100 gr spárga
- 80-100 gr teljes kiőrlésű kenyér

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

Vaníliás túrókrémmel töltött hajdinapalacsinta (4 személyre)

- 150 gr hajdinaliszt
- 1 csipet só
- 1 tyúktojás
- 3-3,5 dl víz
- igény szerint vanília, édesítő (stevia)
- 100 gr túró
- citrom héja

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 a túrós töltelékét. A túrót összekeverjük vaníliával, hozzáadjuk az édesítőt. Akár össze is turmixolhatjuk. Kevés olajjal kikenjük a serpenyőt, majd kisütjük benne a palacsintákat (8-10 db lesz belőle) és megtöltjük a 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). Fogadás 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). Ha ez egy erős intenzitású minimum 45-60 percet meghaladó kardiós

mozgás, akkor valamilyen gyorsan felszívódó szénhidrátot ehetünk mozgás után. Lehet ez pár darab Abonett/puffasztott rizs/hamlet.

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 jellemezzen bennünket. Ha eddig maximum egy kávé tudtunk meginni (ami amúgy üresen éhgyomorra nem jó, mert marja a gyomornyálkahártyánkat), akkor nem kell azonnal egy szendviccselel kezdenünk. A lényeg, hogy pár falat keksszel (pl.: Korpovit keksz) vagy ropival (Teljeskiőrleű tönkölybúza sóspálcika) kezdjünk, 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 kisétkezésekkel 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 együk magunkat”. A főétkezések (reggeli, ebéd, vacsora) szerepe az, hogy állandó normális vércukor szintet biztosítva jóllakottság, telítettség érzésünk legyen, energikusak legyünk, és jól teljesítsünk. A kisétkezések 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 (joghurtok, cukormentes pudingok és sütemények 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.

Tízórai és uzsonna variáció

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, padlizsánkrém, paprikakrém, paradicsom). A hozzávalók nem hétköznapiak, ezért a

bevállalósoknak 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 tízórára egy szendvics. Ez a feta sajtos görög szendvics nyári időben pedig különösen.

- 1 db zabpehely zsemle (Jókenyér)
- 30 gr feta sajt
- 1 evőkanál natúr görög joghurt
- 6-8 db magozott olajbogyó
- 3-4 szelet kígyóuborka
- igény szerint só, bors

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

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 nagyobb db zellerszár / csíkokra vágott kígyóuborka

- igény szerint 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 evőkanál (púpos) mogyoróvaj (cukormentes)

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

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 gyümölccsel 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 vagy cukrozatlan növényi tej
- 100 gr grapefruit
- 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.

Bazsalikomos zöldbaleves

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.

- 50 g zöldbab
- 2 dl víz
- 1 evőkanál olívaolaj
- 50 ml főzőtejszín (8 vagy 10%-os)
- só, fehérbors, bazsalikom

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

Zabkorpás joghurt

- 150 gr natúr joghurt
- 1-2 evőkanál zabkorpa/útifűmaghéj

A natúr joghurtba csak keverjétek bele a zabkorpát vagy az útifűmaghéjat. Kicsit hagyjátok állni.

Kókuszos muffin (1 tálca, 12 db-os)

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

- 115 gr teljes kiőrlésű liszt
- 1 és ¼ kiskanál sütőpor
- 1 csipet só
- 50 gr kókuszreszelék
- 2 db tojás
- 140 gr natúr joghurt
- 3 evőkanál olívaolaj
- stevia

Egy nagy tálba öntsd bele a tojásokat, a joghurtot, az édesítőt, az olajat és a kókuszreszeléket. 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!

Ebéd

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 inzulinnak 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:

- 25 dkg zabpehelyliszt
- 10 dkg vaj
- 8 ek víz
- csipet só

A töltelékhez:

- 15 dkg brokkoli
- 20 dkg füstölt sonka
- 5 dkg sajt
- 2 dl tejszín (8 vagy 10%-os)
- 2 db tojás

- só és bors ízlés szerint

Az átszitált lisztbe belemorzsoljuk a vaját, 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.

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
- 100 g brokkoli
- 50 g zöldbab
- 100 g koktélparadicsom
- 50g padlizsán
- 150 g mozzarellagolyó

Az öntethez: 1 kis pohár joghurt, só, bors, kapor, citromlé.

A tésztát lobogó sós vízben készre főzzük. A rózsákra szedett brokkolit, a padlizsánt és a zöldbabot forrásban lévő sós vízben kb. 2 percig főzzük. Az öntethez összekeverjük a joghurtot a kaporral és a fűszerekkel. A paradicsomokat félbevágjuk, a megfőzött zöldségeket és a mozzarellát lecsepegtetjük. A leszűrt, kicsit kihűlt tésztát összekeverjük az előkészített zöldségekkel és a mozzarellával, és az öntettel tálaljuk.

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 teáskanál oregánó
- 1 teáskanál bazsalikom
- 1 teáskanál zsálya
- bors ízlés szerint
- 2 dkg sajt (reszelt)
- 20 dkg csirkemell filé

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

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

Lereszelünk bele kb. 2 dkg sajtot.

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 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 nassolnivalókkal próbáljuk meg átvészelné 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.

Vacsora

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 összeesünk, 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. Érdeemes a mozgás utáni fél órában visszapótolni az elvesztett energiát, azért, hogy a következő napot és edzést is feltöltekve 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)
- 60 g kígyóuborka
- 1 ek olívaolaj
- 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, mossuk meg, majd vágjuk őket 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, kevés sóval (a feta is sós), borssal készítsünk öntetet.

Egy nagy salátástálba tegyük a kihűlt quinoát, szórjuk rá a felaprított zöldségeket, az avokádót, a paradicsomot, az olívaolajbogyókat, 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:

- 3 evőkanál extraszűz olívaolaj
- 100g kenyérkocka teljes kiőrlésű kenyérből vagy rozskenyérből
- só

A salátához:

- 1 db tojás
- só
- 1/2 teáskanál frissen őrölt bors
- 1 1/2 teáskanál szardellapaszta vagy 4 db kis szardella
- 1 teáskanál mustár
- 1/3 csésze (8 cl) extraszűz olívaolaj
- 1/3 csésze (8 cl) frissen reszelt parmezán sajt
- 2 közepes fej fejes saláta

A pirított kenyérkockák elkészítése: Vágjuk fel a kenyeret kb. 1,5 cm-es kockákra. Egy tálban keverjük össze 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. Adjuk hozzá az előzőleg összetört szardellákat vagy a szardellapasztát, a reszelt parmezán felét, 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.

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
- 50 g csemegekukorica
- 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
- 4 ek olívaolaj (ízlés szerint)

- só ízlés szerint
- bors ízlés szerint
- szerecsendió ízlés szerint (őrölt)
- 400g köles

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 zellerszárakat, 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, csepegtessük le a kukoricát és tegyük a tálba. Végül jöhet egy nagy csipet só, bors és olívaolaj, melyekkel jól átfogatjuk az egészet.

Főzzük meg a kölest.

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 kölest, majd 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! Választhatunk mellé a köles helyett barnarizst/basmati rizst / bulgurt /kuskuszt /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
- 2 nagy doboz kefir/joghurt
- 1 csomag teljes kiőrlésű tészta
- currypor

A vékony csíkokra vagy kockákra vágott csirkemellet fehérre sütjük. Amikor ez kész, felöntjük az egészet a kefirrel/joghurttal (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 elkezd bugyogni, kicsit besűrítjük az egészet. Ezt vagy

lisztel, vagy ételkeményítő porral lehet megtenni. Közben kifőzzük a tésztát, és külön tálaljuk.

Ricottával töltött padlizsán

- 1 nagy db padlizsán
- 20 dkg ricotta
- 1 kávéskanál só
- bors ízlés szerint
- 4 szál kakukkfű
- 2 közepes paradicsom leve
- 10 ml habtejszín
- 1 dl olívaolaj
- 40 g grana padano
- 3 ek zabliszt
- Köretnek: barna rizs/ bulgur / köles/ kuskusz/ hajdina/ amaránt/ quinoa

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 papírtörőre.

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

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

Egy tepsibe öntsük bele a paradicsomszószt, majd helyezük 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:


- ✓ Részesítsük 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 liszteket!
- ✓ Habarjunk zsírszegény tejjel, kefirrel, joghurttal a tejszín, tejföl helyett!

Ebben az esetben az étrend egy 55 éves, könyvelő foglalkozású nőnek készült, akinél 2-es típusú cukorbetegséget állapítottak meg. Szerencsére gyógyszerről itt még szó sem volt, az orvos is

egyértéket abban, hogy először az étrendjén kell változtatni. Itt még sajnos mozgást nem tudott beiktatni a Páciens. Inkább a délelőtti folyamán éhesebb, ezért nem egyezik a tízórai és az uzsonna mennyisége. Vannak olyan esték, amikor sokáig fent van, ilyenkor utóvacsorát is eszik, a vacsorából levonva a szénhidrát mennyiséget. Összesen 180 gr szénhidrátot eszik egy nap.

Ez csak egy minta hét. Az ételek ötletet adhatnak, de ezek a szénhidrát mennyiségek nem jók mindenkinek. Az Ügyfél itt minél változatosabb ételeket szeretett volna. Természetesen 1 nap többször is ismételhető.

Egészséges heti menü

							
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	Mandulás zabkása	Avokádókrémes sonkás tortilla tekercs	Gombás tojásrántotta Rozskenyér Paradicsom	Sonkás sajtos szendvics (Jókenyér rozskenyér) Uborka	Halkrém Rozskenyér Fejes saláta	Ricottás póréhagymás melegszendvics (Jókenyér rozskenyér) Paradicsom	Fűszeres grillezett gombaszletek Rozskenyér
Tízórai	Cottage cheese Korpovit keksz	Zab muffin	Primus paleo diós rozmaringos keksz	Házi müzli szelet	Avokádókrém Puffasztott rizs	Zellerszár mogyoróvajjal Abonett	Korpovit keksz zöldfűszeres mártogatóssal
Ebéd	Zöldséges csirkemell bulgurral	Pulykás-zöldséges nyárs tzatzikis barna rizzsel	Csirkés kókusztejes kuszkuszsaláta	Pulykamell szelet bolognai raguval, reszelt sajttal, durum tésztával	Cukkínis kölestabbouleh	Csirkés-hajdinas padlizsánsaláta	Paradicsomos rizottó
Uzsonna	Kefir Korpovit keksz	Kölesgolyó	Grapefruit	Licsi	Papaya	Vaníliás túrókrém	Zabkorpás joghurt
Vacsora	Körözött Rozskenyér Uborka	Lazacos csicseriborsó saláta	Gyros teljeskiőrlésű pitával	Zöldséges tonhalsaláta	Görög Saláta Rozskenyér	Töltött padlizsán	Hortobágyi zabpalacsinta

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli 7:30 h	Mandulás zabkása (55 gr zabpehely; víz/unsweetened mandulatej/kókusztej, mandula, fahéj, stevia)	Avokádókrémes-sonkás tortillatekercs (75 gr avokádó, 1 db teljes kiőrlésű tortilla, 2 szelet sonka, 1 nagyobb db paradicsom, só, bors)	Gombás-tojásrántotta (20 gr gomba, 2 db tojás) Rozskenyér (Jókenyér, 85 gr) Paradicsom (1 nagyobb db)	Sonkás-sajtos (2 szelet sonka, 2 szelet sajt) szendvics (Jókenyér: rozskenyér 85 gr) Uborka	Halkrém (150 gr tonhal, 40 gr light majonéz, só, bors, 1 kiskanál citromlé) Rozskenyér (Jókenyér, 70 gr) Fejes saláta (100 gr)	Ricottás-póréhagymás (50 gr ricotta, 50 gr póréhagyma, , só, bors) meleg szendvics (Jókenyér: Rozskenyér 85 gr) Paradicsom (100 gr)	Fűszeres-grillezett gombaszeletek (150 gr csiperke gomba, só, bors, olívaolaj) Rozskenyér (Jókenyér, 85 gr)
Tízórai 10 h	Cottage cheese (125 gr) Korpvit keksz (6 db)	Zab muffin (17 gr hajdinaliszt, 7 gr rizsliszt, 6 gr kölesliszt, 1 gr lenmagpehely, 1,5 gr útifűmaghéj, 1 gr porélesztő, 2 szem olívaolaj, 2 gr olívaolaj, só, bazsalikom, 40 ml víz)	Primus paleo diós rozmaringos keksz (120 gr keksz)	Házi müzli szelet (20 gr papaya, 25 gr zabpehely, 40 gr licsi, 10 gr szezámmag)	Avokádókrém (50 gr avokádó, só, bors), Puffasztott rizs (2,5 db)	Zellerszár mogoróvajjal (20 gr mogoróvaj, 1 szál zellerszár) Abonett (4 db)	Korpvit keksz, zöldfűszeres mártogatóssal (150 gr joghurt, só, bors, oregánó, bazsalikom, 5 db Korpvit keksz)
Ebéd 13 h	Zöldséges csirkemell bulgurral (120 gr csirkemell, 70 gr bulgur szárazon mérve, 50 gr cukkini, 50 gr brokkoli, só, bors, olívaolaj)	Pulykás-zöldséges nyárs tztzikis barna rizzsel (80 gr pulykamell filé, 100 gr joghurt, 50 gr kígyóuborka, 65 gr barna rizs szárazon mérve, 50 gr padlizsán, só, bors, olívaolaj)	Csirkés-kókusztejes kuskuszsaláta (80 gr csirkemell, 1 dl unsweetened kókusztej, 50 gr paradicsom, 50 gr brokkoli, 55 gr kuskusz szárazon mérve, só, bors, olívaolaj)	Pulykamell szelet bolognai raguval, reszelt sajttal, durum tésztával (100 gr pulykamell filé, 30 gr reszelt sajt, 150 gr paradicsom (a szószhoz), 55 gr durum tészta szárazon mérve, só, bors, oregánó, bazsalikom)	Cukkínis kölestabboul eh (100 gr cukkini, 100 gr paradicsom, 75 gr köles szárazon mérve, 10 gr tökmag, só, bors, olívaolaj, petrezselyem, 1 kiskanál tahini)	Csirkés-hajdinas padlizsánalát a (100 gr csirkemell, 75 gr hajdina, 200 gr padlizsán, só, bors, olívaolaj)	Paradicsomos rizottó (51 gr paradicsom, 50 gr basmati rizs, só, bors, olívaolaj)
Uzsonna 16 h	Kefir Korpvit keksszel (150 gr kefir, 5 db Korpvit keksz)	Kölesgolyó (25 gr)	Grapefruit (100 gr)	Licsi (100 gr)	Papaya (100 gr)	Vaníliás túrókrém (150 gr túró, fél vaníliarúd)	Zabkorpás joghurt (10 gr zabkorpa, 125 gr joghurt)
Vacsora 19 h	Körözött (50 gr túró, 50 gr kefir, só, bors, kömény) Rozskenyér (100 gr) Uborka	Lazacos csicseriborsó-saláta (80 gr lazac, 130 gr konzerv csicseriborsó=50 gr száraz csicseriborsó, 1 db paradicsom, só, bors, olívaolaj)	Gyros (1 db teljes kiőrlésű pita, 40 gr csirkemell, 1 db közepes paradicsom=100 gr, 50 gr kígyóuborka, 150 gr joghurt, 35 gr csemegekukorica)	Zöldséges tonhalsaláta (50 gr brokkoli, 50 gr paradicsom, 50 gr fejes saláta, 100 gr tonhal, 60 gr durumtészta, só, petrezselyemzöld)	Görögsaláta (50 gr paradicsom, 50 gr kígyóuborka, 4 levél fejes saláta, 10 szem olívaolaj, oregánó, bazsalikom) Rozskenyér (80 gr)	Töltött padlizsán (200 gr padlizsán, 1 közepes db paradicsom, 45 gr barna rizs, olívaolaj, kevés reszelt sajt, só, bors)	Hortobágyi zabpalacsinta (125 gr csirkemell, 1 db tojás, 60 gr zabpehely, víz, 100 ml kefir, só, bors, fűszerpaprika, olívaolaj)

(Utóvacs ora)		Sült brokkoli (250 gr brokkoli, 1 csapott teáskanál teljes kiőrlésű liszt, kevés reszelt sajt)			Zöldfűszeres zabkása (23 gr zabpehely=1, 5 evőkanál, víz, oregánó, bazsalikom, kevés reszelt sajt)		
22 h							

BEVÁSÁRLÓLISTA

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

Zöldségek	Gyümölcsök	Fehérjeforrások	Gabonafélék	Olajok	Édesítők	Italok
Avokádó	Citrom	Báránycomb	Teljes kiőrlésű, barna, rozs, tönköly, Graham, durum, zab pékáru/ liszt/ tészta /pehely	Dióolaj (nyers ételhez)	Stevia	Ásványvíz
Bambuszrügy	Licsi	Borjúhús	Amaránt	Lenmagolaj (ny.é.)	Szőlőcukor (glükóz)	Csapvíz
Brokkoli	Grapefruit	Busa	Árpa	Mákolaj (ny.é.)		Ízesítetlen tea
Cukkini	Papaya	Csemegekaraj	Barna rizs, Basmati rizs	Olívaolaj – sima (főzéshez-sütéshez) Olívaolaj – extra szűz (nyers ételhez)		Maximum 2 espresso/ nap
Fejes saláta	Kókuszdió	Csirkemell	Bulgur	Repceolaj (ny. é.)		
Fekete gyökér		Csirkecomb	Durum búza	Szezámolaj (ny. é.)		
Gomba		Csirkesonka	Hajdina	Tökmagolaj (ny. é.)		
Kelkáposzta		Fogas	Köles			
Limabab		Hekk	Kuszkusz			
Mangold		Lazac	Quinoa			

Padlizsán		Marhalapocka	Tönkölybúza			
Paradicsom		Makréla	Vadrizs			
Pasztinák		Nyurga ponty	Zab			
Póréhagyma		Pisztráng	Teff			
Rebarbara		Szardínia (sós lében)	Kamut			
Sárgaborsó		Tonhal	Árpagyöngy			
Spárga		Tőkehal				
Uborka		Tyúktojás				
Zöldbab		1,5%-os zsírtartalmú tej				
Cukorrépa		10% zsírtartalmú sajtok				
Csemege-kukorica		0,1-3,6% zs.t. joghurt, kefir, túró				
Csicszeriborsó		Író				
Édesburgonya						
Kelbimbó						
Zeller						

ÉTELÖTLETEK

REGGELI

1) Brokkolis tojásrántotta

- Brokkoli
- Tojás
- Olívaolaj

- Teljes kiőrlésű kenyér

2) Kapos-zelleres túrókrém

- Túró
- Zellerszár
- Kapor
- Barna kenyér

3) Cukkinis padlizsánkrém

- 1 közepes padlizsán
- 1 kisebb cukkini
- 1 mokkáskanál mustár
- 1 kis db paradicsom
- 50 ml extraszűz olívaolaj + egy kicsi a cukkini sütéséhez
- só, bors

Megsütjük a padlizsánt egészben. Amíg sül, addig felkarikázzuk a cukkinit, és kevés olívaolajon megsütjük.

Ha megsült a padlizsán, akkor kikapjuk a belsejét, hozzáadjuk a cukkinit, és apránként adagolva az olívaolajat, krémesre keverjük.

Majd hozzáadjuk a házi paradicsomszószt és a fűszereket.

Teljeskiőrlésű pékáruval fogyasztjuk.

4) 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 olívaolaj
- kb. 3,5 dl víz
- bazsalikom, koriander, tárkony

A száraz összetevőket egy tálban jól elkeverjük, majd hozzáadjuk a olívaolajat, a tojást és legvégül a vizet.

A tésztát csomómentesre keverjük és 20 percig állni hagyjuk.

Sütés előtt, ha szükséges, adhatunk még hozzá egy kevés vizet, hogy megfelelő

sűrűségű legyen.

Egy nagyobb merőkanállal felforrósított palacsintasütőbe adagoljuk és mindkét oldalát megsütjük.

TÍZÓRAI

1) Zöldséges muffin (6 főre)

- 50 g zabpehelyliszt
- 2 db tojás
- 5 g szóda bikarbóna
- 1 kávéskanál só
- 2 ek olívaolaj
- 130 ml cukrozatlan mandulatej vagy kókusztej
- 200 g rebarbara
- 60 g trappista sajt
- 30 g trappista sajt (tetejére)

A rebarbarát apróra daraboljuk, 1 ek olívaolajon megpároljuk, fűszerezzük.

A lisztet a szóda bikarbónával, a maradék sóval elkeverjük.

A tojásokat robotgéppel kicsit felferjük, hozzá tesszük a tejet, a lereszelt sajtot, majd a kihűlt parajt, és kissé összekeverjük. Fokozatosan tesszük hozzá az elkevert lisztet.

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) Zöldségchips

- Édesburgonya
- Padlizsán
- Cukkini
- Zeller
- kevés olívaolaj

3) Korpovit keksz joghurttal

- Korpovit keksz
- Joghurt

4) Cottage cheese Korpovit keksszel

- Cottage cheese
- Korpovit keksz

5) Olíva bogyó sajttal

- Olíva bogyó
- Light mozzarella sajt
- Pirítós (teljeskiőrlésű kenyérből)

6) Csicszeriborsó pástétom

- Csicszeriborsó
- Olívaolaj
- Só, bors, kömény
- Korpovit keksz

EBÉD

1) Rakott brokkoli

- Brokkoli
- Pulyka darált hús
- Barna rizs
- Kefir
- Olívaolaj
- Só, bors

2) Párolt halfilé sajtmártással, zöldbabos burgonyával

- Tőkehal
- Tej
- Köményes sajt
- Graham liszt
- Burgonya
- Zöldbab
- Olívaolaj
- Só, bors, kakukkfű, szerecsendió

3) Pulykaszelet barna rizzsel, paradicsomos gombával

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

4) Zöldséges csirkemellragu kölessel

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

5) Gyömbéres-currys csirkemell brokkolis tésztával

- Csirkemell
- Durumtészta
- Brokkoli
- Olívaolaj
- Curry, gyömbér

6) Kelbimbós pulykamell rizottó

- Pulykamell
- Basmati rizs
- Sajt
- Kelbimbó
- Olívaolaj
- Só, bors, sáfrány

7) Bolognai spagetti

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

8) Pulyka gyros zöldséges hajdinával

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

9) Lazacos-fűszeres szezámteszta

- Lazac
- Durum tagliatelle
- Szezámmag
- Zöldbab
- Zellerszár
- Olívaolaj
- Só, bors, rozmarying

10) Paradicsomos-csicseriborsós lasagne

- Paradicsom

- Zabliszt
- Csicszeriborsó
- Orda sajt
- Olívaolaj
- Só, bors, bazsalikom, oregánó, kakukkfű, rozmaring

11) Töltött padlizsán

- 2 nagyobb padlizsán (kb. 4-500g/db)
- 1 cukkini (kb. 300g)
- 2-3 fej barna csiperke
- 1 kisebb db paradicsom
- 4-5 friss bazsalikomlevél
- 2 ek. teljeskiőrlésű búzadara
- 2-3 ek. olívaolaj
- a szószhoz:
- 150g víz
- 1 kk. (füstölt) só
- ½ kk. mustár
- Köretnek: barna rizs/ basmati rizs/ bulgur/ hajdina/ köles /amaránt/ quinoa

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 zöldségeket aprítsd kis kockákra.

Az olívaolajon pirítsd le a kockákra vágott, gombát, cukkinit és végül a padlizsánkockákat is. Keverd bele az apróra paradicsomot és a friss bazsalikomot is.

Tedd a töltelékbe a tk. búzadarát, 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 töltelékkel 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 kapcsolj grillre és pirítsd meg a tetejét.

12) Sonkás-zöldséges pizza

- 30 dkg graham-liszt
- 10 dkg zabpehely
- 2 dl tej
- fél csomag szárított élesztő
- 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 zöldbab
- 10 dkg gomba
- 20 dkg sajt

Egy tálba beleöntjük a lisztet, és a zabpelyhet, ezekhez hozzáadjuk az élesztőt, néhány kanál olívaolajat, a sót és a fűszereket.

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 meglisztezünk. 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

13) Cukkinis-kölestabbouleh (4 főre)

- 250g hántolt köles
- 1 nagyobb cukkini
- 1 jó marék pirított tökmag
- 2-3 friss mentalevél
- 1 kis csokor friss petrezselyem
- 2 ek. tahini (szezámkrem)
- só, bors
- olívaolaj

Melegítsünk 1-2 ek. olívaolajat egy kisebb lábosban, pirítsuk meg a megmosott kölest. Öntsük fel kb. 1,5x mennyiségű vízzel, sózzuk, fedjük le, és kb. 15-20 perc alatt készre fő. Közben a cukkinit pedig hosszában felezzük, vagy negyedeljük, és vágjuk szeletekre. Egy nagyobb lábosban melegítsünk olívaolajat, a cukkinit pirítsuk meg egy kicsit, majd fedjük le, hogy lassú tűzön a saját levében párolódjon meg.

A zöldséges köleshez készítsünk egy finom, fűszeres öntetet is: az apróra vágott mentát, petrezselymet keverjük össze a tahinivel, sózzuk, borsozzuk. Amikor a köles megfőtt, keverjük hozzá a zöldségekhez, szórjuk bele a tökmagot, és ízesítsük a tahinis öntettel

UZSONNA

1) Zabpelyhes gyümölcsturmix

- Natúr joghurt/tej
- Gyümölcs (pl. grapefruit)
- Zabpehely

2) Vaníliás krémtúró

- Túró
- Joghurt
- Vanília

3) Csokoládépudding

- Étcsokoládé/zsírsegény kakaópor
- Tej
- Zabliszt

4) Tejbegríz

- Tej
- Teljeskiőrlésű búzadara
- Fahéj
- Stevia

5) Ivójoghurt

- Natúr joghurt
- Gyümölcs (pl. licsei)

6) Gyümölcsös tejberizs

- Tej
- Rizs
- Gyümölcs (pl. papaya)
- Stevia

VACSORA

1) Zöldséges csirkesaláta

- Csirkemell

- Paradicsom
- Fejes saláta
- Kígyóuborka
- Lenmagolaj
- Rozskenyér (pirítósnak)

2) Sült karaj, török-joghurtos padlizsánsalátával

- Karaj
- Padlizsán
- Natúr joghurt
- Olívaolaj
- Só, bors
- Pirítós (Graham)

3) Köles ropogós zöldbabfőzelékkel

- Köles
- zabpehelyliszt
- Póréhagyma
- Zöldbab
- Tej
- Olívaolaj
- Só, bors

4) Sült-töltött gombafejek pirítóssal

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

5) Csirkés kuskusz saláta

- Csirkemell filé
- Zellerszár
- Brokkoli
- Paradicsom
- Kuskusz
- Kókusztej (cukrozatlan)
- Olívaolaj
- Só, bors

6) Hortobágyi zabpalacsinta

- 60 g zabpehely
- 1 tojás
- 125 g darált hús
- 30 gr kefir
- olívaolaj
- só, bors
- spenót / cukkini

Olívaolajon megpirítjuk a cukkinit.

Majd hozzáadjuk a pörköltalaphoz a darált húst, addig kevergetjük, amíg zsírjára 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.

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.

7) Tortilla

- 110 g zabliszt
- 2 db "L"-es méretű tojás
- 3 csipet só
- 1 dl langyos víz
- olívaolaj
- 2 db közepes paradicsom
- szeletelt kígyóuborka
- 2 szál virsli / sonka / tonhal

A tortilla összetevőit egy tálban csomómentesre keverem. A botmixer habverős kiegészítőjével szoktam. Olívaolajjal 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.

8) Quinoa pirított zöldségekkel (4 főre)

- 250g quinoa
- 1 nagy vagy 2 kisebb padlizsán (kb. 5-600g)
- 1 db paradicsom
- 1/3-ad kígyóuborka
- 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 leoldódnak. 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.

Egy jó nagy serpenyőben forrósíts 1-2 ek. olívaolajat, és kezd el pirítani a zöldségeket. Lehet két részletben tenni a serpenyőbe, hogy piruljon, ne párolódjon a saját levében. Talán jobb is lenne ehhez egy wok.

Egy nagyobb tálban keverd össze a sült zöldségeket a quinoával, ízesítsd petrezselyemmel, fűszerekkel.

9) Zöldséges lapcsánka (4 főre)

- 60 dkg cukkini
- 6 evőkanál zabpehely
- 4-5 evőkanál zabliszt
- 2 tojás
- 1 kiskanál tengeri só
- 1-2 tekerésnyi bors
- 1 csokor petrezselyem

Csak friss, zenge 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.

2 közepes tojást teszünk hozzá. A petrezselyem zöldséget apróra vágjuk, a cukkínihez keverjük, fűszerezzük.

6 evőkanál zabpehellyel gazdagítjuk a masszát. Jól összekeverjük az egészet, és annyi zablisztet adunk hozzá, amennyit a lapcsánka tészta kíván.

2 kanálnyi olívaolajat 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, papírtörölkőre 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!