

Hétfő

Reggeli: 1 db padlizsánkrémes korpás kifli friss kígyóuborkával

Összetevők padlizsánkrémhez: (5-6 adag) 2 db padlizsán, 6 ek olívaolaj, só, bors, 1 gerezd fokhagyma, 80 ml majonéz, 2 ek magos mustár, 2 ek szárított/ 3 szál friss petrezselyem, 2 szelet light sajt

Elkészítés: A padlizsánokat vágd félbe, 1-1 evőkanál olívaolajjal locsold meg, sózz, borsozz ízlés szerint és alufóliába csomagolva 220 fokra előmelegített sütőben 35 percig süsd őket. Miután megsültek egy kanállal szedd ki a belsőjüket, vigyázz héj ne kerüljön bele. Majd helyezd turmixgépbe és turmixold össze a kiszedett belsőket, a fokhagymát, majonézt, petrezselymet és a mustárt. Majd kenj rá az 2-2 evőkanálnyi mennyiséget a 1db félbevágott pirított/ nem pirított kiflikre, 2 szelet light sajttal és 40g kígyóuborkával fogyaszd. Maradékot tedd félre másik nap reggelijére akár.

Tízórai: 6 szem eper és 8 szem kölesgolyó

Ebéd: 1 adag spenótfőzelék kecskesajttal, quinoával

Összetevők (2-3 adag): 45 dkg spenót (friss vagy fagyasztott), 2 ek púpozott tk liszt, 3 ek olaj, 3,5 dl 1,5% tej, 2 gerezd fokhagyma, só, bors, kecskesajt, quinoa

Elkészítés: Egy lábasba rakj egy kevés olajat (kb. 3 ek) és folyamatos kevergetés mellett, alacsony lángon készíts rántást a liszttel. Mikor a rántás elkészült, öntsd fel tejjel, és alaposan keverd el (ezt akár kézi habverővel is csinálhatod, hogy biztosan csomómentes legyen). Add hozzá a spenótot, (ha fagyasztottat használsz, akkor amennyire tudod, nyomkodd ki a levét, ha pedig frisset akkor vágd apróra). Ezután mehet bele a só, és a bors, nyomd bele a fokhagymát is, és folyamatos kevergetés mellett forrald ki. A 20g quinoát egy szűrőn mosd át, majd sós vízben főzd ki. Tálald a spenót mellé, tetejére pedig mehet a fél maroknyi kecskesajt. 1 tányérral fogyassz el belőle. Maradékot tedd félre és másik nap ebédjére akár elfogyaszthatod.

Uzsonna: 2db kivi és 3db korpás abonett

Vacsora: 1 adag céklás hummusz teljes kiőrlésű kenyérral és zöldségekkel

Összetevők: (4-5 adag) 250 g konzerv csicseriborsó, 180 g főtt cékla, 1 ek mogyoróvaj, 1/2 tk római kömény, 1 gerezd fokhagyma, só, bors, 1 db lime leve, pár levél koriander, 2 szelet tk kenyér, 50g zöldségek (paprika, uborka, retek).

Elkészítés: A céklás hummusz elkészítéséhez a csicseriborsót szűrd le, és alaposan mosd át. Ezután a nagyobb darabokra vágott céklával együtt (ha nincs előre főtt céklád, csak főzd meg a nyersét enyhén sós vízben amíg meg nem puhul), 5 percig forrásban lévő vízben főzd. Erre azért van szükség, hogy minél krémesebb állagot érj el. A forró csicseriborsót és céklát szűrd le (a levét tartsd meg!) és egy turmixgépbe tedd bele. Add hozzá a mogyoróvaját, a római köményt, a fokhagymát, sót, borsot, valamint a lime kifacsart levét. Addig turmixold, amíg egy nagyon krémés állagot nem kapsz. Ha szükséges adj hozzá a félretett főzőléből. A hummuszból kb. 3-4 evőkanálnyit tegyél a kenyérre, ízlés szerint kevés friss

korianderrel szórd meg és fogyaszd zöldségekkel. Maradékot tedd félre és másik nap vacsorájára akár elfogyaszthatod.

Kedd

Reggeli: 1db sonkás szendvics

Összetevők: 1db teljes kiőrlésű zsemle, 40g magas hústartalmú sertéssonka, 2 levél zöldsaláta, 1 gerezd paprika, 1db karika paradicsoma

Elkészítés: Vágd ketté a teljes kiőrlésű zsemlét, kend meg a vajalternatívával, helyezd rá a szeletelt sonkát, salátaleveleket, paprikát és a karika paradicsomot végezetül.

Tízórai: 1 maroknyi mandula és 1db hozzáadott cukor nélküli joghurttal

Ebéd: 1 adag kelkáposzta leves, túrós teljes kiőrlésű tésztával

Leveshez összetevők (4 adag) 1 fej kelkáposzta, 1 kis fej vöröshagyma, 4 gerezd fokhagyma, majoranna, só, őrölt fűszerkömény, 3 db burgonya, 2-1db leveskocka, 1-2 ek liszt, fűszerpaprika, 200g sárgarépa, 1 csokor petrezselyem, 12%-os 2-1 evőkanál tejföl,

Túrós tészta összetevők: (5-6 adag) 500g teljes kiőrlésű tészta, zsírszegény túró, 12% tejföl,

Leves elkészítése: A kelkáposztát vékonyan szeleteld fel és egy nagy lábas vízben 3-4 percig forrald. Öntsd le róla a levet, tiszta vizet engedj rá, hogy bőven ellepje. Tedd bele az apró kockára vágott burgonyát, sárgarépát a nagyon apróra felkockázott hagymát, fokhagymát. Majorannával, őrölt köménnyel és a leveskockákkal fűszerezd. A tejfölből, lisztből, pirospaprikából és 1-2 merőkanálnyi meleg kelkáposztalével habarást készíts és a kelkáposztához add hozzá. Szórd bele az apróra vágott petrezselymet és forralj rajta még egyet. 1 tányérral fogyassz el belőle. Maradékot tedd félre és másik nap ebédjére akár elfogyaszthatod.

Túrós tészta: A kifőtt teljes kiőrlésű tésztát keverd össze 2 evőkanál 12% tejföllel, 2 evőkanál zsírszegény túróval. 1 adagba 85g tészta legyen.

Uzsonna: 2db korpovit keksz és 1db alma

Vacsora: 1 adag spárgás rizottó rákkal/lazaccal/csirkével

Összetevők: (4 adag): 600 g lazac / 600 g csirke, 500 g zöldspárga, olívaolaj, só, bors, 1 fej vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 300 g rizottó rizs, 100 ml fehérbor (opcionális), 1 l víz/alaplé, 50 g light vaj, 80 g light sajt, 1 db citrom, 1 kis csokor friss bazsalikom, 1 kis csokor friss petrezselyem, 5 - 6 levél friss menta

Elkészítés: A spárgát mosd meg, a fás részét vágd le, vagy csak simán törd le (ezeket a részeket belefőzheted az alaplébe, így még intenzívebb ízt kapsz majd). A zsenge végét is vágd le, rakd félre. A középső részt felezd el és 2 evőkanál olajon pirítsd le, majd szedd ki. Ugyanabba a serpenyőbe önts még egy kevés olajat, és az apróra vágott vöröshagymát és fokhagymát párold rajta üvegesre. Szórd rá a rizst

és 1-2 perc múlva öntsd fel a fehérborral. Ha elpárolgott, sózd, borsozd és 4-5 részletben add hozzá a vizet vagy alaplevet, közben folyamatosan kevergesd. A 2. adag folyadékánál rakd bele a lepirított spárgát is. Ha az utolsó adag folyadékot is ráöntötted, a spárga levágott zsenge részeit is dobd bele, és közben kezd el egy külön serpenyőben megsütni kevés olajon sóval, borssal, fokhagymával és petrezselyemmel a húst. (Ha garnélát készítesz figyelj, hogy addig süsd őket, ameddig pirosas-narancsos színük nem lesz.) Amikor a rizs az utolsó adag folyadék felét beszívta, zárd el, reszeld rá a sajtot, dobd bele a vaját, és facsard bele a citrom felének a levét, a héját pedig reszeld bele. 1 tányérral fogyassz el belőle. Maradékot tedd félre és másik nap vacsorájára akár elfogyaszthatod.

Szerda

Reggeli: 1 adag joghurtos granola gyümölcscsel

Összetevők: 1 db görög joghurt (125g), 50g granola (Hester's life) , fél banán, 4 szem eper

Elkészítése: Pucold meg a banánt, mosd meg az epret és karikázd fel őket. Majd egy kis tálkába kiöntöd a joghurtot, tetejére helyezed a granolát és összekevered vele. Végezetül a tetejére helyezed a gyümölcsöket

Tízórai: 2db házi energiagolyó

Összetevők: 230 g mandula, 180 g datolya, 100 g aszalt meggy, 1 csipet só, 90 ml víz, 15 g kakaópor

Elkészítés: Mandulákat előmelegített sütőben 190 fokba rakd 8-10 percre, majd hagyd kihűlni. Közben a datolyákat meleg vízben áztatsd 10 percre, majd csepegtesd le őket. Mindent egy késes aprítóba rakj és alaposan tördeld össze. Hogyha nem szeretnél rusztikusabb állagú energiagolyókat, akkor először a mandulát zúzd le daraállagúra, majd jöhet hozzá a datolya és a többi alapanyag. Golyókat formázz a masszából és a kakaóporba hempergesd őket. Maradékot tedd félre és másik nap kisétkezéseire akár.

Ebéd: 1 adag rakott káposzta, 2db savanyú paprikával

Összetevők (4-6 adag) 1 kg savanyú káposzta, 500 g darált pulykahús, 1 fej vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 1 teáskanál fűszerkömény, 2 evőkanál fűszerpaprika, 400 g zsírszegény natúr joghurt , só, bors, majoranna, szárított petrezselyem, olíva olaj

Elkészítés: A savanyú káposztát vízzel öblítsd át, de azért hagyd meg a savanyú ízét. Egy edénybe egy fél evőkanál olíva olajat tegyél, szórd rá a köményt, majd tedd rá a savanyú káposztát, és fedő alatt, alacsony lángon puhára párold, körülbelül 15-20 percre. Közben egy fej vöröshagymát pucold meg, vágd apróra, majd egy edénybe egy evőkanál olívaolajon üvegesre párold, nyomj rá egy gerezd fokhagymát, és tedd rá a darált húst. Folyamatos kevergetés mellett, közepes lángon fehéredésig pirítsd. Öntsd hozzá a fél dl vizet, és fűszerezd, majd addig főzd amíg puha nem lesz a hús. Ezután mindent egy hőálló tálba rétegezz: káposzta, darált hús, kevés joghurt és újra. Majd a tetejét kend le a maradék joghurttal és előmelegített sütőben 180 fokon 35 percre süsd. 1 tányérral fogyassz el belőle az adott savanyú paprikával. Maradékot tedd félre és másik nap ebédjére akár elfogyaszthatod.

Uzsonna: 1db zabmuffin és 1 maroknyi áfonya

Összetevők: 2 banán, 25 dkg zsírszegény túró, 15 dkg natúr 1,5 % joghurt, 3 db tojás, 2 ek olaj, 25 dkg aprószemű zab, fél tk szódabikarbóna, (30-40g) annyi és olyan gyümölcs ami jól esik

Elkészítés: Keverj össze mindent egy tálban, öntsd muffin formába a kész keveréket és süsd 180 fokon 20-25 percre. A muffinokból is több darab készül, maradékot tedd félre.

Vacsora: 2db magas hústartalmú virsli, 1db korpás kiflivel és 50g friss zöldségekkel (uborka, paradicsom, saláta, retek)

Csütörtök

Reggeli: 1 adag Selfit it rostmix Wake Up 1,5% tejjel (300ml), 1 maroknyi fagyasztott/friss erdeigyümölcs és 3db korpovit keksz

Tízórai: 1 maroknyi málna és 8 szem köles golyó

Ebéd: 1 adag almaleves, sajtos cukkinifasírt kölessel és vegyes salátával

Leves összetevők (4 adag) 5db alma, 2db fahájrúd/por, 1dkg cukor, 4db szegfűszeg, 0,5 citromból nyert citromhéj, 1,5 dl 12% tejfől, 1,5dkg liszt, 1l víz

Leves elkészítése: Az almákat pucold meg és kockázd fel. Egy lábasba tedd, öntsd fel annyi vízzel, amennyi ellepi. Add hozzá a cukrot, a fahéjat, a szegfűszeget, és reszeld bele a citromhéjat. 15 percig főzd, míg az alma nagyjából megpuhul. Közben a tejfőlt keverd ki a liszttel, és merj hozzá egy merőkanálnyi főzővizet, majd csomómentesre keverd el. Öntsd vissza a levesbe, és még 5 percig főzd. Majd 1 tányérral fogyassz el belőle.

Cukkini fasírt összetevők (4-5 adag): 400 g cukkini (pucolt állapotban), 150 g sárgarépa, só, bors, 1 fej vöröshagyma (130 g/fej), 2 gerezd fokhagyma, 1 db tojás, 80 g finomliszt, 120 g vörös cheddar sajt, 1 csipet őrölt kömény, 1 csokor friss petrezselyem, 100 g zsemlemorzsa

Cukkini fasírt elkészítés: A sajtos cukkinifasírt elkészítéséhez először a cukkinit nagy lyukú, a répát kis lyukú reszelőn reszeld le, majd sózz, borsozz, és 15 percre tedd félre, majd amennyire csak tudod, nyomkodd ki a levüket. Adj hozzá a finomra vágott hagymát, a zúzott fokhagymát, a tojást, a lisztet, a szintén nagy lyukú reszelőn lereszelt sajtot, a köményt, a finomra vágott petrezselymet és az egészet dolgozd össze. Egy viszonylag lágy masszát kell kapnod, ha szükséges, még sózz, borsozz. Enyhén olajos kézzel kis gombócokat formázz a masszából, kissé lapítsd ki és forgasd meg a zsemlemorzzában, majd sütőben/ Airfryerben süsd. Majd fogyassz el 4db gombócot 50g kész kölessel és kedv szerint válogatott friss vegyes salátával (1 maroknyi kockázott jégsaláta, fél paradicsom, 1 maroknyi kockázott uborka, megszórva olíva olajjal). Maradékot tedd félre és másik nap ebédjére akár elfogyaszthatod.

Uzsonna: 2db kókuszos zabkeksz

Összetevők (10-12db) 12 dkg vaj, 5 dkg barnacukor, 1 db tojás, 10 dkg tk. tönkölyliszt, 10dkg aprószemű zabpehely, 4dkg kókuszreszelék, féltk őrölt fahéj, fél tk szódabikarbóna, fél tk vanília aroma, fél narancs reszelt héja, 6-8 dkg vörösfonya (bármilyen aprított aszalt gyümi lehet), 6-8 dkg aprított mandula (lehet mogyoró, kesudió, dió).

Elkészítés: Az olvasztott vaját keverd össze a cukorral és a tojással. Egy másik edényben keverd össze a száraz hozzávalókat (liszt, zabpehely, kókuszreszelék, fahéj, szódabikarbóna, narancshéj, vaníliaaroma. Majd keverd hozzá a vajás alapot, adj hozzá aszalt gyümölcsöket és magvakat. Formáld teáskanállal

golyókat, picit nyomd le a sütőpapírra, majd légkeverésen süsd 180 fokon 15 percig. Figyeld, mert hamar megsül. Maradékot másik kisétkezéseken elfogyaszthatod akár.

Vacsora: 1 adag cukkinikrém teljes kiőrlésű zsemlével és TV paprikával

Összetevők (4 adag): 2 db cukkini (200 g/db), 2 ek olaj, 200 g natúr light sajtkrém, 8 levél friss bazsalikom, 2 gerezd fokhagyma, 1 szál újhagyma, ½ csokor petrezselyem, 1 tk só

Elkészítése: A cukkinikrém első lépéseként a cukkinit 2 cm-es darabokra szeleteld, és egy forró serpenyőben aranybarnára süsd az olajon. Ezután egy szűrőbe tedd és várd meg, míg a nedvesség kicsepeg belőle és kihűl. Ha ezzel meg vagy, akkor a többi alapanyaggal együtt egy turmixgépbe tedd és pürésítsd, míg el nem éred a kívánt állagot. Ezzel pedig készen is van a krém. Hűtőbe tedd 10 percre, és utána már külön külön 2-2 evőkanálnyit kenhetsz is a (1db egész zsemle, melyet félbevágasz) pirítóásra. Majd fogyassz mellé 1db TV paprikát. Maradékot tedd félre és másik nap vacsorájára akár elfogyaszthatod.

Péntek

Reggeli: 2db tojásos rántotta, friss 1db paradicsommal és 1db teljes kiőrlésű zsemlével

Tízórai: 1 adag Selfit Kick it! 3db zabkeksszel

Ebéd: 1 adag sült csirkemell karfiolpürével és vegyes vágottal

Karfiolpüré összetevők (4-5 adag): 1 fej karfiol, só, 100 ml zsírszegény habtejszín, 70 g light vaj, bors, 1 csipet őrölt szerecsendió

Elkészítése: A karfiolpüréhez először mosd meg a karfiolt, majd szedd le a rózsáit a szárról. Enyhén sós vizet forralj egy nagy fazékban, és puhára főzd meg benne a karfiolrósákat – ez általában 10-15 percet vesz igénybe. A karfiolnak puhának kell lennie, de ne főzd túl, mert akkor a püré túl vizes lesz. Amikor a karfiol megfőtt, szűrd le, alaposan csepegtesd le, majd helyezd vissza a fazékba. Botmixerrel vagy turmixgéppel pürésítsd a karfiolt, közben fokozatosan adagold hozzá a melegített tejszínt és a vajat, és addig turmixold, amíg a püré sima és krémes lesz. Ízlés szerint borssal és szerecsendióval fűszerezd, és ha szükséges, még sót is adj hozzá. Majd 5 evőkanálnyi pürét fogyassz el 1 szelet sütőben/roston sült csirkemellet (100g) és 2 evőkanál vegyes vágottal. /Csirkemellet sült csirke fűszersóval sózzuk be/.

Uzsonna: 5 szem szőlő 1 maroknyi mandulával

Vacsora: 1 db melegszendvics pritamin paprikával

Elkészítése: 2 szelet teljes kiőrlésű kenyér közé helyezd a light vajat, a 2 szelet magas hústartalmú felvágottat és a 2 szelet light sajtot. Majd nyomd össze az összerakott szeleteket (szendvicssütővel) és fogyaszd 40g friss pritamin paprikával. Ha nincs szendvicssütő, akkor külön-külön a szeleteket sütőben is el lehet készíteni.

Szombat

Reggeli: 1 adag zabkása áfonyával

Összetevők: 40 g zab, 150ml 1,5% tej, 1 maroknyi áfonya és 1 maroknyi kókuszreszelék a tetején

Elkészítés: Főzd meg a zabot tejben. Majd ha sűrűsödik, tálald ki áfonyával, kókuszreszelékkel.

Tízórai: 1 adag Selfit kollagén és 3db korpás abonett

Ebéd: 1 adag vöröslencseleves, lazacos tésztával

Vöröslencseleves összetevők: 40g vöröslencse, 10g sárgarépa, 5g zeller, 10g paradicsom, 5g vöröshagyma, 3g olaj, só, bors, kömény, koriander

Elkészítése: A vöröshagymát, a zellert és a paradicsomot apróra kockára vágd, a sárgarépát és a fokhagymát karikázd. Az olajon megfuttatod a vöröshagymát, majd add hozzá a köményt, a koriandert, a borsot, a felaprított paradicsomot és a fokhagymát. Rövid ideig pirítsd, majd keverd hozzá a zellert és a sárgarépát. Öntsd fel vízzel és fedő alatt félig puhára főzd. Ezután rakd bele a vöröslencsét és további 15 percig készre főzd. 1 tányérral fogyassz el belőle.

Lazacos tészta összetevők: (2 adag) 200 g tészta (teljes kiőrlésű legyen), 300 g lazac, 2 gerezd fokhagyma, 2 ek olívaolaj, só, bors, 60 ml fehérbor, 1 db citrom, 1 tk étkezési keményítő, 100 ml zsírszegény tejszín, 2 marék bébispenót, 1 csokor petrezselyem, 1 db chili paprika, 10 g parmezánforgács

Elkészítés: A tésztához egy nagy adag, enyhén sós vizet rakj fel egy lábasban forni, majd ha felforrt, dobd bele a tésztát, és al dentére főzd. Közben a lazacot kb. 2 x 2 cm-es kockákra vágd fel. A fokhagymát aprítsd fel, és olívaolajon picit pirítsd le egy serpenyőben, majd mehet rá a lazac is. Sózd, borsozd, öntsd fel a fehérborral, és facsard bele a citromlevet, majd reszeld hozzá a héját is. Pár percig forrald, majd egy kis tálban keverd el a keményítőt a tejszínnel, öntsd hozzá a lazachoz, és sűrítsd be a mártást. Mehet bele a spenót, a durvára vágott petrezselyem és a chilipaprika is. Végül az egészet keverd össze a kifőtt tésztával, és még melegen, parmezánforgáccsal megszórva tálald. Az adott adag felét fogyaszd el. Maradékot tedd félre és másik nap ebédjére elfogyaszthatod akár.

Uzsonna: 1db körte 2db cukormentes gullon keksszel

Vacsora: 1 adag sonkás burrito

Összetevők (4 adag): Salsához: 2 db paradicsom (90 g/db), 0.25 fej lilahagyma (100 g/fej), 1 db avokádó, só, bors, olívaolaj, 1 csokor petrezselyem, ½ db lime leve

Rántottához: 100g szeletelt prágai sonka, 1 ek olívaolaj, 4 db tojás, só, bors, 1 csipet Cayenne-bors

Összerakásához: 4 db teljes kiőrlésű tortilla lap, 4 ek konzerv vörös bab, pár db savanyított jalapeno karika (elhanyagolható), 50 g reszelt light cheddar sajt, sriracha ízlés szerint

Elkészítés: A reggeli burrito mellé készülő salsához a paradicsomokat csuszázd ki, szedd ki kiskanállal a belsejüket, hogy ne áztassák el a tortillát, majd a húsvat kis kockákra vágd. A lila hagymát is kockázd fel, az avokádót vágd félbe, magozd ki és szintén kis kockákra vágd. Mindent egy tálba rakj, és keverd össze sóval, borssal, kevés olívaolajjal, apróra vágott petrezselyemzölddel és a lime levével. A rántottához a sonkát kis kockákra vágd, és kevés olajon pirítsd le egy serpenyőben. Add hozzá a tojásokat, sózz, borsozz, szórd meg Cayenne-borssal és lágú rántottát készíts belőle. A tortilla lapok közepére rakd egy adag rántottát, erre jöhet az avokádós salsából is egy adag, majd mehet rá a vörös bab, pár karika jalapeno paprika, reszelt sajt és kevés (vagy sok) sriracha. Kétoldalt behajtod, majd feltekered a tortillákat és egy száraz serpenyőben körbe pirítod őket. Végül a megmaradt salsával és tejföllel tálalhatod. 1db töltött burritot fogyassz el. Maradékot tedd félre és másik nap vacsorájára akár elfogyaszthatod.

Vasárnap

Reggeli: 1db körözöttes teljes kiőrlésű zsemle

Összetevők körözött (4-5 adag): 200 g zsírszegény túró, 1 tk mustár, ½ fej lilahagyma, 1 csipet őrölt kömény, 50 g vaj, 100 g 1,5% tejföl, 2 tk fűszerpaprika, só

Elkészítés: Az összes alapanyagot kavard össze egy tálba és már kenheted is a félbevágott zsemled tetejére (2-3 evőkanálnyit). Fogyassz mellé 2-3 szem hónapos retket. Maradékot tedd félre, amit másik nap reggelijére akár elfogyaszthatsz.

Tízórai: 1 adag Selfit kick it! és 3 db korpovit keksszel

Ebéd: 1 adag becsinált leves, párolt sertésszelet bulgurral és savanyú uborkával

Leveshez összetevők (4 adag): 60g csirkeaprólék, 5db sárgarépa, 3db fehérrépa, 1 kis db zeller, 1 kis db karalábé, 300g zöldborsó, 4 kis gomba, 4 gerezd fokhagyma, 1 nagy fej vöröshagyma, olaj, 1dl 12% tejföl, 1db citrom, kakukkfű, petrezselyem, 2 ek liszt, só,

Leves elkészítése: A sárgarépát, fehérrépát, vöröshagymát, fokhagymát, karalábét, zellergumót és a gombát mosd meg, pucold meg. A répákat karikázd, a hagymát, zellert és a karalábét apró kockákra vágd, a gombát szeleteld (a kisebb fejeket egyben lehet hagyni). Az olajat egy leveses fazékban hevítsd fel, majd add hozzá az apróra vágott vöröshagymát. Puhára dinszteld, majd add hozzá a csirkeaprólékot, amit szintén megforgatsz/megfuttatsz a hagymás zsiradékban. Ezután mehetnek hozzá a megtisztított, szeletelt zöldségek, forgass át őket is alaposan, sózz, borsozz, majd ha ragaszkodsz a lisztes sűrítéshez, szórd meg két evőkanál liszttel és keverd át. Végül öntsd fel annyi hideg vízzel, ami ellepi a csirkeaprólékot és a zöldségeket, főzd 45-50 percig alacsony hőfokon, elég ha finoman gyöngyözik a levesed, amíg fő. A főzés vége közeledtével adj hozzá a zöldborsót, az apró gombafejeket, a kakukkfűvet. Utolsó lépésként jöhet a tejföl és a citrom leve. Bátran kanalazz és facsarj a leveshez őket is, majd forrald össze (lehet csak a tálaláskor hozzáadni a tejfölt, citromot és friss petrezselymet). 1 tányérral fogyassz el belőle. Maradékot tedd félre és akár másik nap ebédjére is elfogyaszthatod.

Párolt sertésszelet összetevők: 1 szelet sertéskaraj (100g), só, bors, olaj ízlés szerint, 50g bulgur, 2db savanyú uborka

Elkészítés: Egy serpenyőben kis olajon futtasd meg a besózott, borsózott húst. Majd engedj rá egy kis vizet és fedő alatt párold. Majd az elkészült bulgurral és az uborkával fogyasztd el.

Uzsonna: 1 maroknyi cseresznye és 7db kölesgolyó

Vacsora: 1 db avokádós sonkás szendvics

Összetevők: 1db korpás zsemle, 2-3 tk pesto, 5-6 szelet avokádó, 2 szelet magas hústartalmú sonka, 2 saláta levél, 1 paradicsom

Elkészítés: Pirítsd meg a félbevágott zsemleket, kend meg a pestóval, tedd rá az avokádót, sózd, mehet rá a sonka (ha gondolod ezt is süsd le serpenyőben). Fogyaszd salátával és serpenyőben megsütött paradicsommal/friss paradicsommal. Ehhez vágd félbe a paradicsomot, minimális olajon magas lángon süsd meg a paradicsom húsos oldalát.