

Hétfő

Reggeli: 1db sonkás szendvics

Összetevők: 1db teljes kiőrlésű zsemle, 12g vaj (light), 50g magas hús tartalmú sertéssonka, 40g Tolle light sajt, 2 levél zöldsaláta, 2 gerezd paprika, 1db karika paradicsom

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

Tízórai: 4db cukormentes áfonyás keksz

Összetevők: (14-15db): 4 db banán, 230 g gluténmentes zabpehely, 100 g-90g mogyoróvaj, 1 csipet só, pár csepp vaníliaaroma, 50 g friss/ fagyasztott áfonya

Elkészítés: A cukormentes áfonyás kekszhez a banánokat aprítógépben zúzd le. 400 g banánpürét kell kapnod, amit keverj össze a többi hozzávalóval. A masszából 14 db golyót formázz, sütőpapírral bélelt tepsibe rakd bele őket, lapítsd el, majd 180 fokra előmelegített sütőbe rakd kb. 14-15 percre. Rácsra tedd a megsült kekszeket, hogy a gőz távozhasson belőlük és már kész is. Maradékot másik kisétkezéseken elfogyaszthatod.

Ebéd: 2 szelet párolt sertéskaraj (125g) és sült zöldségekkel (180g)

Sült zöldségekként válasz kedv szerint 4-5 zöldséget (cukkini, padlizsán, gomba, lilahagyma, burgonya), melyeket sütőben/airfryerben/ serpenyőben kis olajon lepirítod. Miközben a besózott és borsozott karajod fő fedő alatt.

Uzsonna: 1 adag Selfit Hey Pretty! és 3 db puffasztott rizzsel

Vacsora: 1 db melegszendvics uborkával

Elkészítése: 2 szelet teljes kiőrlésű kenyér közé helyezz vaját, 2 szelet magas hústartalmú felvágottat és 2 szelet sajtot. Majd nyomd össze az összerakott szeleteket és fogyassz 50g uborkát hozzá.

Kedd

Reggeli: 1 db tonhalkrémés szendvics

Krémhez összetevők: 185 g tonhalkonzerv (olajban eltett), 70 g tejföl, 50 g majonéz, 10 g mustár, só, bors, 1 kis csokor petrezselyem, 1 gerezd citrom

Elkészítése: Egy tálba tedd a lecsepegtetett tonhalat, add hozzá a tejfölt, a majonézt, a mustárt és az apróra vágott petrezselymet, sózd, borsozd, facsard bele a citrom levét és alaposan dolgozd össze. Végül 5-6 evőkanálnyit rákenhetsz a teljes kiőrlésű zsemledre. Tetejére pedig ízlés szerint friss (50g) zöldséget helyezz (paprika, paradicsom, lilahagyma). Maradékot tedd félre másik napra.

Tízórai: 1 adag epres tejberizs

Összetevők: (2 adag) 110 g rizs, 50 ml víz, 250 ml tej, 200 ml habtejszín, 1 csomag vaníliás cukor (10 g-os kiszerelés), 2-1 ek természetes édesítőszer, 1 db citrom héja, 20 g vaj, 250 g friss/ fagyasztott eper, néhány mentalevél

Elkészítés: A rizst mosd át és a vízzel rakd fel főzni. Mikor magába szívta a vizet, öntsd hozzá a tej és a tejszín felét. Adj hozzá vaníliás cukrot, valamint az édesítőszert. Folyamatosan kevergetve, közepes lángon főzd tovább, majd ha ismét magába szívta a folyadékot, öntsd fel a maradék tejjel és tejszínnel, végül reszeld bele a citrom héját is. Ha már puha a rizs, zárd el alatta a lángot, és keverd bele a vaját. Az eperből néhány szemet tegyél félre a tálaláshoz, a többit botmixer segítségével pürésíts és keverd bele a kész tejberizsbe. Tálakba szedd ki, a tetejét friss eperrel és mentával díszíthetsz. Maradékot másik kísétkezésen elfogyaszthatod.

Ebéd: 1 adag sonkás csirke ARC salátával

Összetevők: (4 adag): 50 dkg csirkemell, 20 dkg reszelt, light sajt, 3 tojás, 3 ek zabliszt, 3 ek 12%tejföl/ 1,5% joghurt, só, bors, 2 csomag sonka, 4 alma, 4 répa, 2 cékla, 1 dl natúr joghurt, 1 csepp citromlé, só, bors, fokhagyma, mustár, pár csepp olívaolaj

Elkészítés: Reszeld le vékony csíkokra az almát, répát, céklát (a cékla befogja a kezét, vigyázz vele). Egy nagy tálba keverd össze őket, majd öntsd rá az öntetet. Amíg a hús sül, tedd hűtőbe a salátát. A csirkemellet vágd kockákra, és keverd össze a többi hozzávalóval (a sonka kivételével). Az özgerinc formát béleld ki a sonkával, majd tedd bele a húsos keveréket. 180 fokon kb 30-40 perc alatt süsd készre. Szeletelj 3db 1 ujjnyi vastagság húst a tányérra és add a salátával (4 merőkanálnyit). Maradékot másik nap ebédjére elfogyaszthatod.

Uzsonna: 2 maroknyi málna és dió

Vacsora: 1 adag rukkolás lencsesaláta

Összetevők: (2 adag) 100 g rukkola (vagy valamilyen más zöldsaláta), 100 g lencse, 1db kaliforniai paprika, 75 g feta sajt, 1 l víz, 3 db babérlevél, 4 szál petrezselyem, 1 kis fej vöröshagyma, 6 ek olívaolaj, só, bors ízlés szerint.

Elkészítés: A hagymát apróra vágd fel, és aprítsd fel petrezselyemzöldet. Készítsd el a lencsét (érdemes előző este beáztatni), ehhez párold üvegesre a kb 3 ek olajon, majd add hozzá a lencsét és öntsd fel a vízzel. Tedd bele a babérleveleket, a petrezselyemzöldet, sózd, borsozd. Lassú tűzön főzd puhára, ez kb. 20-30 perc. Amíg a lencse fő, egy tálban forgasd össze a rukkolát és a kaliforniai paprikát olívaolajjal. Fokozatosan add hozzá az olajat, mert lehet, hogy a fenti mennyiség sok lesz. Amikor a lencse megfőtt, csöpögtesd le és keverd össze a salátával. Végül morzsold rá a feta sajtot. Fogyassz mellé 2db kis szelet, pirított teljes kiőrlésű kenyeret.

Szerda

Reggeli: 1 adag joghurtos granola gyümölcscsel

Összetevők: 1 db görög joghurt (125g), 55g granola (Hester's life) , 1db banán, 6 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 granulát és összekevered vele. Végezetül még a tetejére helyezed a gyümölcsöket.

Tízórai: 1 db Cerbona müzliszelet

Ebéd: 1 adag spárgakrémleves, 2 szelet párolt csirkemell (125g) és 160g grillezett zöldségek (kedv szerint válogatva, cukkini, padlizsán, gomba, paprika)

Leveshez összetevők: (4 adag) 1 fej vöröshagyma (130 g), 20 ml étolaj, 3 gerezd fokhagyma, 200 g burgonya, 500 g spárga, 800 ml zöldségalaplé, só, bors, 1 csokor bazsalikom, 1 ½ db citrom

Leves elkészítés: A felaprított vöröshagymát pirítsd le egy kevés olajon, add hozzá reszelt fokhagymákat, és 1-2 percig pirítsd. Ezután mehet bele a megtisztított, felkockázott burgonya. A spárgáknak törd le a végét, pucold meg, szeleteld fel , és ez is mehet az alapra. Öntsd fel az alaplével, sózz, borsozz, és lefedve addig főzd, amíg a burgonya is megpuhul. Közben készítsd el a bazsalikom olajat, amihez a bazsalikomleveleket 30 másodpercig forrázd, majd jeges vízbe tedd bele. Facsard ki a levét, majd egy nagy teljesítményű turmixgépbe tedd, és olívaolajjal, valamint egy csipet sóval és borssal turmixold le. Szűrd át egy szűrőn, és a tálalásig rakd félre. Mikor megfőtt a burgonya és a spárga, add hozzá a feldarabolt bazsalikomot, belefacsarjuk a citrom levét, majd egy turmixgépbe kanalazd, és krémesre turmixold. A levest a bazsalikomolajjal meglocsolva tálald. 1 tányérral fogyassz el belőle. Maradékot tedd félre, másik nap ebédjeként elfogyaszthatod.

Uzsonna: 1 pohár epres-kókuszos chiapuding

Összetevők (4 pohárhoz) 55 g chia mag, 350 ml kókusztej, 250 ml kókuszkrém, 10 g méz, 6 ek (cukormentes) eperlekvár, 20 g kókuszreszelék, ½ db citrom reszelt héja, 10 db eper

Elkészítés: Keverd el a chia magokat a kókusztejjel, a kókuszkrémmel, a mézzel, az eperlekvárral, a kókuszreszelékkel és a reszelt citrom héjával. Ezután 20-30 percre tedd hűtőbe állni. Pihentetés után a poharakba kanalazd keveréked és friss eperrel díszítsd. (Akár a keveréked közepébe is törhetsz friss eper darabokat megfelelően a tetejére való adagot). Maradékot tedd félre másik kisétkezőkre akár.

Vacsora: 2,5 db magas hústartalmú (baromfi) virsli (60g, kedv szerinti) zöldséggel és 1db teljes kiőrlésű kiflivel

Csütörtök

Reggeli: tojáskrémés teljes kiőrlésű zsemle

Összetevők krémhez: 4 db tojás, 100 g mascarpone, 1 ek majonéz, ½ csokor friss kapor, 1 gerezd fokhagyma, só, bors, 1 db zsemle

Elkészítés: Főzd meg a tojásokat kemény és hagyd kihűlni. Pucold meg őket és törd össze villával és add hozzájuk a mascarpont, majonézt, az apróra vágott kaprot és tört fokhagymát. Ízlés szerint sózz, borsozz és alaposan keverd össze őket. Vágd félbe a zsemleket és kenj a tetejükre 3-3 evőkanállal a krémből és fogyassz hozzájuk 80g friss paprikát. Maradékot másik napon fogyaszthatod reggeliként.

Tízórai: 1 adag Selfit fehérje és 10 szem kesudió

Ebéd: 1 adag darált hússal, sajttal töltött gomba barna rizzsel és savanyú uborkával

Összetevők (8-9 adag) : 1 kg gomba, 50 dkg darált hús, só és bors (ízlés szerint) , kevés fokhagymakrém, 1 tk pirospaprika, 1 darab tojás, fél csokor petrezselyem, 2-3 ek olaj, 15 dkg sajt

Elkészítés: A gombákat tisztítsd meg, a szárukat távolítsd el. A darált húst tedd egy keverőtálba, adj hozzá a sót, borsot, fokhagymakrémet, paprikát, tojást és a finomra aprított petrezselymet. Egy nagy tepsi bélelj ki sütőpapírral, önts rá kevés olajat, és ecset segítségével kend el. A kiolajozott sütőpapírra ültess rá a gombákat. A darált húsból formázz tetszés szerint golyókat, és ültess a szárától megszabadított gombakalapok belsejébe. A sajtot reszeld le és ízlés szerint szórd a hússal töltött gomba kalapokra. Süsd 200 -180 fokra előmelegített sütőbe 25-30 percig. Fogyassz el 5db gombát és hozzá főtt barna rizst (65g), 2db savanyú uborkát.

Uzsonna: 1db zöldalma és 3db rozsos abonett

Vacsora: 3 szelet avokádós kenyér sonkával

Összetevők: 3 szelet tk kenyér, 3-3 tk pesto, 6-7 szelet avokádó, 3-3 szelet magas hústartalmú sonka, 3db saláta levél, 2db paradicsom

Elkészítés Pirítsd meg a kenyeret, kend meg a pestoval, tedd rá az avokádót, sózd, mehet rá a sonka (ha gondold ezt is süsd le serpenyőben). Fogyassz salátával és serpenyőben megsütött paradicsommal. Ehhez vágd félbe a paradicsomot, minimális olajon magas lángon süsd meg a paradicsom húsos oldalát.

Péntek

Reggeli: 1 adag hajdinakása málnával és tökmaggal

Összetevők (1 adag): 1 bögre hajdina, fél bögre tehéntej, 1 evőkanál chia mag, fél kávéskanál vaníliakivonat, 2 evőkanál barna cukorral, fél kávéskanál őrölt fahéj

Elkészítése: Tedd a hajdinát egy tálba és öntsd rá annyi vizet, hogy az ellepje. Áztasd egy éjszakát, vagy csak 1 órát, majd öntsd le róla vizet. Majd tedd egy turmixgépbe, adj hozzá a tejet, chiát és a vaníliát. Turmixolás végén ízesíts cukorral/ édesítőszerrel és fahéjjal összekeverve. Majd egy tányérba helyezd és mehet rá a (70g) málna és a 2 evőkanál tökmag.

Tízórai: 4db kókuszos zabkeksz

Összetevők: 12 dkg light vaj, 10 dkg datolya őrlemény , 1 db tojás, 10 dkg tk. tönkölyliszt (lehet más sütőliszt is), 10 dkg apró szemű zabpehely, 4 dkg kókuszreszelék, fél tk őrölt fahéj, fél tk szóda bikarbóna, fél tk vanília aroma, fél narancs reszelt héja, 6-8 dkg vörösfőnye (bármilyen aprított aszalt gyümi lehet), 6-8 dkg aprított mandula (lehet mogyoró, kesudió, dió).

Elkészítés: Az olvasztott vaját keverd össze a datolyával és a tojással. Egy másik edényben keverd össze a száraz hozzávalókat (liszt, zabpehely, kókuszreszelék, fahéj, szóda bikarbóna, 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. Maradékot másik napok kísértkezéseire elfogyaszthatod.

Ebéd: 1 adag almaleves, túrós- teljes kiőrlésű tésztával

Leves összetevők (4 adag) 5db alma, 2db fahájrúd/por, 60g barnacukor, 4db szegfűszeg, 0,5 citromból nyert citromhéj, 1,5 dl tejföl, 1,5dkg liszt, 1l víz

Túrós tészta összetevők: (5 adag): 500g teljes kiőrlésű tészta, félzsíros túró, tejföl,

Leves elkészítése: Az almákat pucold meg és kockázd fel. Egy lábasba tedd bele, 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 tejfölt 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.

Túrós tészta: A kifőtt teljes kiőrlésű tésztát keverjük össze 2 evőkanál tejföllel, 2 evőkanál félzsíros túróval. 1 adagba 85 g tészta legyen. Maradékot másik napok ebédjére elfogyaszthatod akár.

Uzsonna: 1 pohár zöld smoothie és 2db korpovit keksz

Összetevők: (2 nagy pohár): 2-3 fodroskel levél, 4 datolya, 1 banán, 1 körte, ½ lime

Elkészítése: Az összes alapanyag megtisztítása és aprítása után mehet be egy turmixgépbe, hogy összeturmixolod. Maradékot másik nap kísétkezésére elfogyaszthatod.

Vacsora: párolt sertéskaraj (125g) és (160g) kedv szerint válogatott párolt zöldségekkel

Szombat

Reggeli: 3db tojásos rántotta, friss 2db paradicsommal és 1db teljes kiőrlésű zsemlével

Tízórai: 3 maroknyi áfonya és 1db natúr joghurt

Ebéd: 1 adag toszkán csirke bulgurral

Toszkán csirke összetevők (2 adag) : 1ek olíva olaj, 1db vöröshagyma, 200g gomba, 1 ek liszt, só, 2 egész csirkemell, paprika pelyh, 1 szál rozmarin, 1 bögre csirke alaplé/víz, 2 bögre toszkán kelkáposzta, 1db paradicsom

Toszkán csirke elkészítése: Melegíts olajat egy nagy edényben és add hozzá a kockázott hagymát párolni. Majd mehet bele a kockázott gomba és a kockázott csirkemell. Majd adj hozzá sót, borsot, rozmaringot, lisztet, paradicsomot és a kelkáposztát. Egy két percet még így melegítsd és kész is. Adag felét fogyaszd el (maradékot másnap akár) (65g) bulgurral és friss salátával.

Balzsamecetes zöldsaláta: (1 adag) 5-7 salátalevél, kedv szerint: balzsamecet

Uzsonna: 2 szelet pirított teljes kiőrlésű kenyér humusz zöldségekkel

Összetevők: Humusz (3-4 adag) 2 konzerv csicseriborsó (a leve is!), 4-5 ek tahini (szezámmagkrém), 2 gerezd fokhagyma, 4 ek olívaolaj, fél citrom leve, só, őrölt kömény, őrölt paprika + tk kenyér, paprika, uborka, paradicsom, retek

Elkészítés: Szűrd le a csicseriborsót, de úgy, hogy a leve egy tálba csöpögjön, hiszen ebből még később adni kell egy keveset a humuszhoz. Tegyé minden összetevőt egy turmixgépbe (az őrölt paprika kivételével), adj hozzá egy keveset a csicseriborsó leszűrt levéből, és turmixold addig, ameddig kellően krémes nem lesz. Ha nem elég sűrű a krém, adj hozzá még egy kis tahinit. A tetejét szórd meg egy kevés paprikával. Fogyaszd 3-3 evőkanálnyit kenyérral és (45g) zöldségekkel. Maradékot tedd félre a későbbi kísértésekhez.

Vacsora: 1 adag spárgás rizottó rákkal/lazaccal

Összetevők: (4 adag): 16-20 db garnélarák / 600 g lazac, 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 elfogyaszthatod másik nap vacsorájára.

Vasárnap

Reggeli: 3 db tenyérnyi zablisztes gofri (90g) gyümölcsökkel

Összetevők: (12db) 18dkg zabliszt, 2dkg nyírfacukor, fél csomag sütőpor, 1 csipet só, 2 tojás, 1 evőkanál vaníliakivonat, 2dl tej, 3 evőkanál olaj

Elkészítés: Az összes hozzávalót egy tálba csomómentes kevered el és 10 percig pihentesd. Majd süsd ki őket vagy gofri sütőben vagy sütőben.

Maradékot másik napok reggelijére elfogyaszthatod akár.

Tízórai: 3db korpovit keksz és 1db alma

Ebéd: 1 adag tejszínes karfiollevés és fitt pulykabrassói zellerrel

Leveshez összetevők (4-5 adag) 500g karfiol, 1,5 l víz, só, bors, 10g olaj, 60g liszt, 1 csokor petrezselyem, 125ml tej


Leves elkészítése: A karfiolt rózsáira szedd, tisztítsd meg és forró csontlében vagy vízben kezd főzni. Sóval, borssal ízesítsd, majd lassan készre főzd a karfiolt. A olajat forrósítsd fel, add hozzá a lisztet, és a finomra vágott petrezselyem zöldet. Pár percig kevergesd, ami alatt a petrezselyem színanyagai kioldódnak a rántásban. A rántást kevés hideg vízzel öntsd fel, majd folyamatos keverés mellett a leveshez add. A tejet is a levesbe öntsd, majd a levest újra forrald fel. 1 tányérral fogyassz el belőle.

Összetevők: Brassói (4 adag) 400 g zellergumó, só, bors, 2 ek kókuszolaj, 400 g pulykamell, 4 gerezd fokhagyma, 1 tk füstölt paprika, ½ tk majoránna, 1 tk keményítő, ½ csokor petrezselyemzöld

Elkészítés: Brassói: A fitt pulykabrassóihoz a zellert kb. 2 cm-es kockákra vágd, sózd, borsozd és forgasd össze egy kevés kókuszolajjal, majd sütőpapírral bélelt tepsin, 200 fokra előmelegített sütőben kb. 30 perc alatt süsd meg. A pulykamellet 2 cm-es kockákra vágd és egy közepes méretű, forró lábasban, egy kevés kókuszolajon, nagy lángon pirítsd le. Sózz, borsozz, reszeld bele a fokhagymát, keverd bele a füstölt paprikát és a majoránát, majd öntsd fel 100-150 ml vízzel, és fedő alatt 10 percig párold. Egy csészényi vízben keverd el a keményítőt és ezzel sűrítsd be a pulykás ragut, majd vedd le a tűzről, az aprított petrezselymet a megsült zellerrel együtt add hozzá a raguhoz, és kész is. 1 tányérnyit fogyassz el belőle. Maradékokat tedd félre és másik napok ebédjeként elfogyaszthatod őket.

Uzsonna: 1db banán és 2db puffasztott rizs

Vacsora: 1 db melegszendvics paradicsommal



Elkészítése: 2 szelet teljes kiőrlésű kenyér közé helyezd a vaját, az 2 szelet magas hústartalmú felvágottakat és 2 szelet sajtot. Majd nyomd össze szendvicssütővel az összerakott szeleteket és fogyaszd 2db friss paradicsomot hozzá.