

Hétfő

Reggeli: 1db sonkás szendvics

Összetevők: 1db teljes kiőrlésű zsemle, 12g vaj (light), 50g magas hústartalmú 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, saláta leveleket, paprikát és a karika paradicsomot végezetül.

Tízórai: 1 adag Selfit Hey pretty kollagén 1 db banánnal és 2 db korpovit keksszel

Ebéd: 1 adag vegán zellerkrémleves, lazacos zöldséges bulgur

Leveshez összetevők (4 adag): 4 ek olaj, 200 g vöröshagyma, 4 gerezd fokhagyma, 2 db zellergumó (300 g/db), 3 db burgonya (120 g/db), 800 ml zöldségalaplé, 2 db konzerv kókusztej, 200 ml növényi tej, só, bors, 1 tk chilipor (elhagyható), 1 db citrom

Lazachoz összetevők (2 adag) : 1 bögre bulgur, 1 db sárgarépa, 1 db kaliforniai paprika, 1 db lilahagyma, fél db közepes cukkini saláta, 2 evőkanál olíva olaj, 210g lazacfilé, citrom, só, bors, víz, petrezselyem

Leves elkészítése: Egy lábasban az olajat hevítsd fel, majd alaposan pirítsd le rajta a durvára aprított vöröshagymát és add hozzá a zúzott fokhagymát is. Mindezeket még további 2-3 percig pirítsd. A zellert és a burgonyát pucold meg, 1 cm-es kockákra vágd és szintén tedd bele a lábasba, ahol egy picit oda kapatod. Ne ijedj meg, ha kicsit jobban megpirulnak, attól lesz karakteresebb ízük. Ezután öntsd fel az alaplével és főzd puhára a zöldségeket. A konzerv kókusztejet keverd ki a növényi tejjel. Ha megpuhultak a zöldségek, a levesalapot botmixerrel simára pürésítsd. Alacsony lángra kapcsolj, és add hozzá a növényi tejjel kikevert kókusztejet. Keverd el, és jöhet a fűszerezés: ízlés szerint sózz, borsozz, mehet bele kevés chilipor és egy citrom kifacsart leve is. Húzd le a lángról az edényed és mielőtt tálalod, száraz serpenyőben pirítsd egy kevés gyalult mandulát. 1 tányérral fogyassz el belőle és hozzá 3 evőkanálnyi levesgyöngyöt.

Lazac elkészítése: Pucold meg a lilahagymát, a sárgarépát, a cukkinit, majd a paprikával együtt vágd fel őket kis darabokra ízlés szerint. Egy serpenyőben forrósítsd olajat, rakd bele a hagymát, és dinszteld meg. Add hozzá a zöldségeket és párold őket. Mehet hozzá a bulgur, öntsd fel 5 dl vízzel, majd sózd, borsozd. Kis lángon, fedő alatt párold őket körülbelül 15 percig. Közben óvatosan kevergesd meg, de ügyelj arra, hogy a zöldségeket ne törd össze. Ha a bulgur puha, vedd le a tűzről. Tálaláskor a tetejét megszórhatod petrezselyemmel. A lazacot pedig serpenyőben süsd meg fűszerekkel, végén pedig egy pár csepp

citromlevet tegyél rá. Az adott adag felét fogyaszd el. Maradékot tedd félre, amit akár másik nap ebédjére is elfogyaszthatsz.

Uzsonna: 3db pisztáciás keksz

Összetevők (15-20db) 200 g pisztácia, 80 g datolya őrlemény, 3 db tojásfehérje, 5 g bourbon vaníliás cukor, 1 ek liszt

Elkészítés: A pisztáciát és a datolya őrleményt egy aprítóba rakd és a lehető legalaposabban zúzd le. A 3 db tojásfehérjét verd habbá a vaníliás cukorral. A pisztáciához keverd a lisztet, majd forgasd hozzá a fehérje habot is. A masszából kicsi, diónyi golyókat formázz, sütőpapíros tepsire rakd pihenni. Majd 130 fokos sütőbe tedd a kekszeket kb. 20-30 percre. Maradékot elfogyaszthatod a következő kisétkezéseken.

Vacsora: 3 kis (tenyéryni) szelet túrós pizza zöldsalátával

Összetevők: 0,5 kg zsírszegény túró, 8 ek zabliszt, 2 tojás, 1 ek olívaolaj, magas hústartalmú sonka (90% felett), 1 db light mozzarella, kb 200 g paradicsompüré/szósz, 2 gerezd fokhagyma, 6-7 nagyobb friss bazsalikom levél, 1-2 ek balsamecet, só, bors, oregánó, 1 csipet rukkola és madársaláta

Elkészítés: A túrót, a lisztet, a tojást, és az olajat keverd el egy tálban, sózd, borsozd, és egy kevés oregánót is adhatsz hozzá. Egy tepsire beolajozott kézzel oszlasd el egyenletesen a tésztát. 200 fokon süsd elő 10-15 percig, majd erre tedd a feltétet és süsd még 8-10 percig minél magasabb hőn! Feltét: A paradicsomszószba nyomd bele a fokhagymát, sózd, borsozd, tedd bele a balsamecetet, aprítsd bele 2-3 bazsalikom levelet és ízesítsd oregánóval. Kend a szószot a pizzára, mehet rá a sonka, szeletekben a sajt és egészben a maradék bazsalikom levelek. Így süsd meg a pizzát és fogyasztás előtt tedd rá a rukkolát, madársalátát is. Maradékot félreteheted a következő nap vacsorájára akár.

Kedd

Reggeli: 1 adag zabkása étcsokival és kivivel

Összetevők: 45 g zab, 160ml tej, 2 db kivi, 2 kocka étcsoki törve

Elkészítés: Főzd meg a zabot tejben. Majd ha sűrűsödik, tálald ki kivivel, étcsokival.

Tízórai: 2 szelet banánkenyér

Összetevők: 2 tojás, 3 banán (ebből egy a tetejére), 100 g zabliszt, 120 g mandulaliszt, 30 g kókusz reszelék, 50-30 g juharszirup, 50 -40g olaj, sütőpor, csipet só

Elkészítés: A banánokat (2db) és a tojásokat turmixgéppel keverd össze, majd add hozzá a juharszirupot, és az olajat. A száraz alapanyagokat keverd össze, majd alaposan keverd el a banános masszával is. Az így kapott massa mehet egy olajjal kikent sütőformába és a tetejét félbevágott banánnal díszítsd. Előmelegített légkeveréses sütőben 180 fokon 50-55 perc alatt süsd készre. 1 szeletet fogyassz el. Maradékot tedd félre másik kísétekészésekre akár.

Ebéd: 1 adag brokkolis csirke kesudióval

Összetevők (3 adag): 360 g csirkemell filé, fél fej brokkoli, 1 db piros kaliforniai paprika, 2 szál újhagyma, só, bors, 1 marék kesudió, az öntethez : 4 ek szójaszósz, bors, 1 ek méz, 1 tk fehérborecet (vagy almaecet), 1 késhegynyi fokhagymapor, 1 késhegynyi őrölt gyömbér

Elkészítés: A csirkemellet vágd kisebb kockákra, sózd, borsozd és kevés olajon pirítsd meg. Az apróra szedett (félig főtt) brokkoli rózsákat rakd a serpenyőbe, a csirke mellé és párold őket. A kaliforniai paprikát vágd kis kockákra, az újhagymát szeleteld fel és dobd a serpenyőbe. 4-5 percig párold még őket, majd add hozzá a kesudiót is. Közben az öntet hozzávalóit keverd össze és öntsd a serpenyőbe, kicsit forgasd össze és 1 tányérral fogyassz el belőle. Maradékot tedd félre és másik nap ebédjére elfogyaszthatod

Uzsonna: 1db görög joghurt, 1db körte és 2db háztartási keksz

Vacsora: 1 adag spenótos, fetás frittata

Összetevők (2 adag): 4 tojás, 300 g bébispenót, 50 g feta, olívaolaj, só, bors, 4-5 db koktélpáradicsom, 2 szelet rozsos kenyér

Elkészítés: Melegítsd elő a sütőt 200 fokra. A tojásokat sóval, és borssal verd fel egy nagy tálban. Ezután egy kevés olíva olajat hevíts fel egy serpenyőben és add hozzá az apróra vágott bébispenótot, majd folyamatosan kevergesd addig ameddig a spenót össze nem esik (kb. 3 perc). Ha ezzel megvagy, akkor a tojásos keverékhez add hozzá a spenótot, öntsd át az egészet egy hóálló formába és morzsold a fetát a tetejére. Ezután mehet a sütőbe, és kb. 10 perc alatt süsd készre. Fogyaszd az adott mennyiség felét (másikat másik nap akár) 2 szelet kenyérrel, 6-7db koktélpáradicsommal

Szerda

Reggeli: 3 kis szelet tojáskrémés teljes kiőrlésű kenyér, zöldséggel

Összetevők krémhez: (3-4 adag) 4 db tojás, 100 g mascarpone, 1 ek majonéz, ½ csokor friss kapor, 1 gerezd fokhagyma, só, bors

Elkészítés: Főzd meg a tojásokat keményre és hagyd kihűlni őket. Pucold meg őket és törd össze villával. Majd add hozzájuk a mascarpont, majonézt, az apróra vágott kaprot és tört fokhagymát. Ízlés szerint sózz, borsozz. Mindezt alaposan keverd össze. 3-4 kanálnyi kenj el kenyeredre belőle és fogyassz mellé 50g friss kígyóuborkát. Maradékot tedd félre másik nap reggelijére elfogyaszthatod.

Tízórai: 1db natúr joghurt és 2 maroknyi áfonya

Ebéd: 1 adag sütőtök krémleves tökmaggal és kenyérral, sertéskarajjal

Összetevők (5-6 adag) 1,5 sütőtök, 2 db répa, 2 ek olíva olaj, 1 vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, kicsi friss gyömbér, 1,5 tk garam masala, 1,5 tk kurkuma, 400 ml zsírszegény tejszín, 1-2 liter víz vagy alaplé, 3 csipet só, frissen őrölt bors, -2 evőkanál tökmag, 1 szelet teljes kiőrlésű kenyér

Elkészítés: A sütőtököt süsd meg 180 fokon (kb. 30-40 perc), majd félidőnél mehet mellé a feldarabolt répa is, (onnan tudod, hogy mikor jó a tök, hogy már elkezd pirulni a teteje, a húsa pedig puha lesz, ezt egy villával tudod ellenőrizni). Közben párold meg a hagymát, és mehet rá a fokhagyma, a gyömbér, és a fűszerek. Ezután add hozzá a sütőtök húsát, és a répát. Picit pirítsd le, majd öntsd fel tejszínnel és vízzel. Forrald össze, turmixold le, és ízesítsd még ízlésed szerint. A tetejére szórj tökmagot. 1 tányérral fogyassz el belőle 1 szelet teljes kiőrlésű kenyérral és 1 szelet párolt sertéskarajjal. Maradékot tedd félre és másik nap ebédjére elfogyaszthatod.

Uzsonna: 2 maroknyi protein mix magvak (LIDL)

Vacsora: 2 szelet párolt pulykamell (95g/szelet) és görög saláta

Összetevők: 1db paradicsom, fél fej lilahagyma, 20g feta sajt, 12 szem olajbogyó, 50g kígyóuborka, Öntethez: 1ek olíva olaj, 1tk borecet, 1 csipet oregánó

Elkészítés: Minden zöldséget tisztíts meg, majd kockázd fel őket egy edénybe, add hozzá kockázva szintén a feta sajtot. Ezek után keverd hozzájuk az olíva olajat, borecetet és az oregánót. Majd fogyassz el salátádat a megpárolt (sózott, borsozott) pulykamellekkel.

Csütörtök

Reggeli: 4db sajtos-sonkás muffin paradicsommal

Összetevők (10-13db) 200 g zabliszt, 12 g sütőpor, 1 tk só, 2 csipet bors, ½ csokor snidling, 100 g trappista sajt, 100 g szeletelt gépsonka, 2 db tojás, 90 ml étolaj, 190 ml tej, 5-6szem koktélpáradicsom

Elkészítés: Lisztet kevered el a sütőporral, sóval és borssal. A snidlinget finomra, a trappista sajtot és a sonkát pedig apró kockákra vágd és add a liszthez hozzá. Mehet a tálba a 2 tojás, olaj és a tej, majd az egészet alaposan keverd össze. Muffin papírral bélelt muffin formába adagold a tésztát, és 180 fokra melegítette sütőben kb. 20-25 perc alatt készre süsd a muffinokat. Maradékot tedd félre és elfogyaszthatod másik napok reggelijére is akár.

Tízórai: 1 adag mézes, erdei gyümölcsös túrókrém és 2db háztartási keksz

Összetevők (3-4 adag) 170 g fagyasztott erdei gyümölcs/ friss eper, 250 g zsírszegény túró, 150 g light mascarpone, 3 ek méz, 1 ek mandulaforgács/ kókuszreszelék

Elkészítés: Az erdei gyümölcsöt fagyos állapotban/ friss epreket egy gyorsforralóba tedd, közepes hőfokon 5 percig főzd, majd egy botmixer segítségével az egészet pürésítsd. Ezután a gyümölcspépet a túróhoz add a mascarponeval és a mézzel együtt, majd végül egy robotgéppel kb. fél perc alatt keverd ki. A tálaláshoz tálkába szedd a túrókrémet, a tetejére kanalazz még egy kevés kiolvadt erdei gyümölcsöt /epret, végül pedig szórd meg a mandulaforgáccsal/kókuszreszeléssel. 1 kis tálkával fogyassz el belőle és a maradékokat tedd félre másik kisétkezőkre.

Ebéd: 1 adag hagymaleves, fűszeres, sült csirkecomb barna rizzsel és savanyú paprikával

Leveshez összetevők: 4 fej hagyma (kb. 500 g/4 fej), 5 gerezd fokhagyma, 2 ek olaj, 2 ek light vaj, só, bors, 1 csipet szerecsendió, 1 l zöldségalaplé, 1 ek liszt, 150 ml zsírszegény tejszín

Comb összetevők (5 adag) 5 db csirkecomb (bőr nélkül) , só, bors, 1 ek currypor, 1 csipet chilipehely, 1 ek őrölt koriander, fél tk római kömény, negyed tk őrölt fahéj, fél tk Cayenne-bors

Leves elkészítése: Az egyszerű hagymaleves elkészítéséhez a hagymát, a fokhagymát vágd apróra. Az olajat és a vajat melegítsd fel közepes lángon egy lábasban, majd add hozzá a kétféle hagymát, és folyamatosan kevergetve, ügyelve, nehogy leégjen, pirítsd le őket. Sózz, borsozz, add hozzá a szerecsendiót, majd öntsd fel vízzel vagy zöldségalaplével, és kb. 15 percig főzd. Közben az 1db bagettet szeleteld fel, a sütőt pedig melegítsd elő 200 fokra. A 10-5g sajtot reszeld le, és oszd el a bagett szeleteken. Locsold meg olívaolajjal, borsozz, és szórd rá az apróra vágott petrezselymet. Tedd be a sütőbe 15-20 percre, hogy aranybarnára piruljon rajta a sajt. A lisztet kevered el a tejszínnel, és

hőkiegyenlítéssel a leveshez keverd. Egyet forralj rajta. 1 tányérral fogyassz el belőle és hozzá 3 bagett szeletet.

Comb elkészítés: Combokat ízlés szerint fűszerezd és utána sütőben süsd meg. Majd az elkészített 55g rizzsel és 2-3db savanyúval fogyassz el 2db combot. Maradékokat tedd félre és másik nap ebédjeire elfogyaszthatod akár.

Uzsonna: 1 adag Selfit Hey pretty kollagén és 3db puffasztott rizs

Vacsora: 1 adag feta sajtos paradicsomos kuszkusz salátával

Összetevők: 60 g kuszkusz, 60 g feta sajt, 1 kk olívaolaj, 150 g paradicsom só, bors, fokhagyma, lilahagyma, petrezselyemzöld, oregánó

Elkészítés: A kuszkuszt egy tálban, annyi mennyiségű forró sós vízzel öntsd fel, hogy egy ujjnyival ellepje. Villával kicsit forgasd át, majd egy tállal fedd le és hagyd 10 percre állni. Ha megpuhult, egy villával lazítsd fel, hagyd kihűlni. A paradicsomot apró kockákra vágd és ad hozzá a kuszkuszhoz. Ízlés szerint fűszerezd sóval, borssal, apróra vágott lilahagymával, zöldfűszerekkel, majd egy kávéskanálnyi olívaolajjal forgasd át. Tálalás előtt add hozzá a kockákra vágott feta sajtot és mellé fogyassz el 1 szelet pirított rozsos kenyeret.

Péntek

Reggeli: 3 szelet avokádós kenyér sonkával

Összetevők: 3 szelet tk kenyér, 4-4-4 tk pesto, 5-5-5 szelet avokádó, 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 gondolod ezt is süsd le serpenyőben). Fogyaszd salátával és serpenyőben megsütött paradicsommal. Ehhez vágd félbe a paradicsomot, minimális olajon magas lángon süsd meg a paradicsom húsos oldalát.

Tízórai: 1 adag almás, kivis smoothie és 3db korpovit keksz

Összetevők: 1db zöldalma, 1db körte, 1db kivi és 1dl 1,5% tej

Elkészítése: Mindent turmixold össze és fogyaszd el.

Ebéd: 1 adag bolognai spagetti

Összetevők: (4 -5 adag): 3 ek olaj, 1 fej vöröshagyma, 1/2 sárgarépa, 2 szál angol zeller (50 g/szál), 500 g darált marhahús, 150 ml száraz vörösbor (elhagyható), 250 ml passzírozott paradicsom, só, bors, szerecsendió, 2 babérlevél, 2 gerezd fokhagyma, 1 csipet szárított kakukkfű, 1 csipet szárított rozmaring, 1 tk Worcester-szószt (opcionális), 3 dl víz, 100 ml 1,5% tej, 400 g teljes kiőrlésű spagetti, 40 g light sajt, kis marék rukkola

Elkészítés: Olajon párold üvegesre az apróra vágott vöröshagymát, majd add hozzá a lereszelt sárgarépát és angol zellert és együtt pirítsd őket. Amikor már kicsit oda is kapott, tedd bele a darált húst, "fehéredésig" pirítsd, majd a vörösbor és a passzírozott paradicsom következik. Fűszerezd ízlés szerint sóval, borssal, szerecsendióval, add hozzá a babérlevelet, a zúzott fokhagymát, a kakukkfűvet és a rozmaringot, és opcionálisan Worcester-szószt is. Ezután öntsd fel vízzel, és alacsony lángon kb egy órán át főzd. Titkos hozzávalóként öntsd bele a tejet, és még 10 percig főzd. 1 tányérnyi Al dentére főtt tésztán találd rá a feltétet (8 evőkanálnyi), reszelt parmezánnal, és rukkolával a tetején. 1 adag tézta 110g legyen. Maradékot tedd félre másik nap ebédjeire elfogyaszthatod.

Uzsonna: 3db édesburgonyás zabkeksz

Összetevők: (10db) 300 g édesburgonya ,50 g puha light vaj, 35 g barna cukor, 1 db tojás, 50 g zabliszt, 50 g finomliszt, 50 g zabpehely, 1 ek sütőpor, 1 ek szódabikarbóna, 1 csipet só, 150 g étcsoki pasztilla, 1 csipet fahéj

Elkészítés: Első lépéseként az édesburgonyát pucold meg , kisebb kockákra vágd, enyhén sós vízben puhára főzd, szűrd le majd törd át. A vaját kicsit habosítsd ki a cukorral, majd keverd bele a tojást, a kihűlt pürét, és ezek után a többi hozzávalót is. Egy fagyis kanállal vagy két evőkanállal adagold ki a tésztát egy sütőpapírral bélelt tepsire, és 180 fokra előmelegített sütőben 25-27 perc alatt süsd meg a kekszeket. Maradékot tedd félre másik kisétkezőkre akár.

Vacsora: 1db paradicsomos, mozzarellás pita/tortilla

Összetevők: 1 db tk pita/tortilla, 60 g light mozzarella, 3 szelet sonka, 7-8 tk pesto, 8 szem (sült) paradicsom, zöldségek (uborka, paprika, retek)

Elkészítés: Ha a pitát választod akkor vágj le egy vékony csíkot belőle, úgy hogy meg tudd tölteni. A tortillát pedig szokás szerint terítsd ki és úgy kend meg a pestoval, majd tedd bele a mozzarellát, felkockázott sonkát és a paradicsomot. Egy serpenyőben melegítsd addig, ameddig a sajt el nem olvad. Fogyaszd 50g zöldséggel.

Szombat

Reggeli: 1 adag zabkása málnával

Összetevők: 45 g zab, 160ml tej, 1 maroknyi málna, 1 maroknyi mandula a tetején

Elkészítés: Főzd meg a zabot tejben. Majd ha sűrűsödik, tálald ki málnával, mandula magokkal.

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

Ebéd: 1 adag paradicsomleves , 1 szelet sváb pecsenye bulgurral és vegyes salátával

Összetevők: Paradicsomleveshez: (3-4 adag) ½ fej vöröshagyma, 1 ek olaj, 1 ek finomliszt, 500 ml paradicsom sűrítmény , 250-300 ml víz, 2 szál zeller zöldje, 1 mk őrölt fűszerpaprika, só

Sváb pecsenye összetevők (4 adag) 4 szelet sertéskaraj (100 g/szelet), só, bors, 1 ek olaj, 2 ek finomliszt, 4 gerezd fokhagyma, 1 ek sűrített paradicsom, 300 ml víz

Elkészítése: Paradicsomleves: Olajon aranybarnára pirítsd a lisztet, add hozzá a fűszerpaprikát és enged fel a paradicsom sűrítménnyel és vízzel. Rakd bele a vöröshagymát egészben és a zeller szárait. Majd ízlés szerint ízesítsd sóval. 1 tányérnyi adagot fogyassz el belőle. Maradékot tedd félre másik nap ebédjeként akár.

Elkészítés: Pecsénye : A húsokat borsozd, sózd, majd közepesen erős hőfokon, oldalanként kb. 2-2 perc alatt pirítsd meg az olajon. Vedd ki a hússzeleteket a serpenyőből és forgasd meg őket a lisztben. A visszamaradt olajon, közepes hőfokon 1-2 perc alatt pirítsd a zúzott fokhagymát. Add hozzá a sűrített paradicsomot, kb. fél perc alatt pirítsd le azt is, majd öntsd fel a vízzel, tedd vissza a saftba a hússzeleteket, fedd le és kb. 10 perc alatt készre párold. Majd 1 szeletet fogyassz el 55g készre főzött bulgurral és friss vegyes salátával (100g). A friss vegyes salátát kedv szerint válogathatod össze, majd öntsd le kis tökmagolajjal. A maradékot elfogyaszthatod másik nap ebédjeként akár.

Uzsonna: 2 szelet medvehagymás mártogatós pirított kenyérrel

Összetevők: (2-3 adag) 100 g napraforgómag (hántolt), 1 csokor medvehagyma, 2 szál újhagyma, 50 g parmezán, 120 g tejföl, só, bors, 1 db citrom kifacsart leve

Elkészítése: Minden hozzávalót egy aprítógépbe helyezd bele és turmixold össze. Majd ha krémesre turmixoltad a hozzávalókat, akkor 1,5 szelet teljes kiőrlésű pirított kenyérre kenj rá 2-3 evőkanállal és fogyaszd 1db paradicsommal. Maradékot tedd félre és másik kis étkezésen elfogyaszthatod.

Vacsora: 1db sonkás szendvics

Összetevők: 1db teljes kiőrlésű zsemle, 12g vaj (light), 40g magas hústartalmú sertéssonka, 2 levél zöldsaláta, 1 gerezd paprika, 1db karika paradicsoma

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

Vasárnap

Reggeli: 3db banános zabpalacsinta bogyós gyümölcsökkel

Összetevők: (12db) 2 db érett banán, 2 db tojás, 125 ml mandulatej/1,5% tehen tej, 2 tk sütőpor, 130 g zabpehely, 1 mk őrölt fahéj, 1 csipet só, 60-80g friss/ fagyasztott bogyós gyümölcs (kedv szerint lehet összeválogatni: málna, áfonya, szeder, ribizli)

Elkészítése:A hozzávalókat egy magasabb falú edénybe rakd és botmixerrel/turmixszal csomómentesre turmixold. Vékonyan kend át egy serpenyőt olajjal és 1-1 evőkanálnyi halmokat rakj bele a tésztából és oldalanként 1-3 perc alatt süsd meg a palacsintákat. Fogyassz el 3db tenyérnyi nagyságú palacsintát és hozzá az adott gyümölcsöt. Maradékot másik nap reggelijére akár elfogyaszthatod.

Tízórai: 1db joghurt 3 evőkanál granolával és 1db banánnal

Ebéd: 1 adag töltött cukkini darált hússal és barna rizzsel, paprikával

Töltött cukkini összetevők (3-4 adag): 2 db cukkini, olaj, 2 gerezd fokhagyma, 1 csokor újhagyma, 4 db aszalt paradicsom/ 3-4 evőkanál paradicsomsűrítmény, 1db vöröshagyma, 40dkg darált sertéshús, só, bors, petrezselyemzöld, 20dkg light sajt

Töltött cukkini elkészítés: A megtisztított cukkinit vágd félbe, belsejét kanál segítségével szedd ki. A finomra vágott vöröshagymát kevés olajon dinszteld üvegesre, majd keverd hozzá a darált húst. A darált húst pirítsd fehéredésig, közben adj hozzá a zúzott fokhagymát, sót és borsot. Ezután a cukkini belsejét kapard ki és forgasd hozzá a finomra aprított újhagymával, petrezselyemmel és aszalt paradicsommal/paradicsom sűrítménnyel együtt, párold 15-20 percig, közben kevergesd. A félbevágott cukkiniket töltsd meg a darált hússal raguval, a tetejükre szórjunk reszelt sajtot, és csorgass a csónakokra kevés olajat. Ezután tedd 180 fokosra előmelegített sütőbe, 15-20 perc alatt süsd szép aranybarnára. Fogyassz el 2db félbe vágott cukkinit és hozzá 54g barna rizst, 4db savanyú paprikát.

Uzsonna: 1 adag Selfit Hey Pretty! 3 db győri zabkeksszel

Vacsora: 1 adag tonhalas omlett zöldségekkel

Összetevők: 3 tojás, 1 konzerv tonhal, 1 marék vöröshagymacsíra, fél kk só, frissen őrölt bors, 1 ek fekete/zöld magozott olívabogyó, 2ek feta, 1 tortilla lap

Elkészítés: A serpenyőt hevítsd fel, a tonhalkonzerv olaját öntsd bele. Az olívát aprítsd fel, és a hallal, a tojással, a csírával és a sóval együtt keverd el, sózd, borsozd, majd az egészet öntsd a serpenyőbe,

egyenletesen terítsd el benne, reszeld rá a parmezánt, és süsd készre. Amikor már a tojás alja megpirult, borítsd be a tortillával, egy másik serpenyő segítségével fordítsd meg, és a tészta lapot az így felülre került tojással fedve melegítsd át. Tálaláskor az egymáshoz simult omlettet és tortillát együtt tekerd fel. Fogyassz hozzá 7db koktélpáradicsomot.