

SELFBOMB

2. hét

1500kcal étrend

Hétfő

Reggeli: 1 adag zabkása eperrel

Összetevők: 40 g zab, 150ml 1,5% tej, 5 szem eper

Elkészítés: Főzd meg a zabot tejben. Majd ha kellően sűrűsödött, tálald kakirázott eperrel.

Tízórai: 2 vékony szelet édes cukkinikenyer

Összetevők: 155 g cukkini, só, 190 g finomliszt, édesítőszer (természetes, ha folyékony 2-3 csepp), 2 tk fahéj, 1 ½ tk szódabikarbóna, 1 ½ tk sütőpor, 2 db tojás, 50 ml olaj, 50 g sovány túró, 1 db vaníliarúd kikapart magja, 50 g dió, 80 g étcsoki csepp/ olvasztott 10g étcsoki

Elkészítés: Első lépésként reszeld le a cukkinit, szórd meg egy csipet sóval, keverd el és rakd félre, hogy kiengedje a levét. Egy nagy keverőtálba szórj lisztet, édesítőszert, fahéjat, szódabikarbónát és a sütőport. A cukkinit egy textilpelenkába borítsd be (de elegendő kézzel is simán) és nyomd ki a levét. Majd add hozzá a száraz alapanyagokhoz. Ezután mehetnek bele a tojások, kókuszolaj, túró és a vanília magok. Végül keverd hozzá az aprított diót és a csoki cseppeket is. Alaposan keverd el, majd a masszát egy sütőpapírral bélelt gerinc formájú tepsibe helyezd és 180 fokon 30-40 percig süsd. Több adag lesz belőle, így a maradékot másik napokon a kísértkezesekre elfogyaszthatod.

Ebéd 1 adag spenótos csicseriborsós édesburgonya csirkemell kockákkal

Összetevők: Spenótos csicseriborsóhoz (2 adag): 76 g barna rizs, 370 ml víz, só, bors, 350 g édesburgonya, 100 g konzerv csicseriborsó, 1 fej hagyma, 2 - 3 gerezd fokhagyma, 1 mk Cayenne-bors, 1 tk füstölt paprika, 2 ek olívaolaj, 50 g bébispenót, ½ db lime leve, 180g csirkemell

Elkészítés: Spenótos csicseriborsó: A spenótos-csicseriborsós-édesburgonyás barna rizs elkészítéséhez a rizst átmoszuk, majd üvegesre pirítjuk egy lábasban. Felöntjük a vízzel, sózzuk, borsozzuk, majd közepes lángon, időnként átkeverve, kb. 20 perc alatt

megfőzzük. Közben az édesburgonyát megtisztítjuk, 1,5 cm-es kockákra vágjuk, és egy tepsire szórjuk. A csicseriborsót is a burgonyához adjuk. A hagymát és a fokhagymát apróra vágjuk, ez is mehet az édesburgonyára. Megszórjuk sóval, borssal, Cayenne-borssal és füstölt paprikával, meglocsoljuk az olajjal, és az egészet összekeverjük. 190 fokra előmelegített sütőbe toljuk kb. 20 percre. Közben megpároljuk a kockára vágott csirkemelleket és ha elkészültek hozzáadjuk a csirkekockákat, a spenótleveleket, és még 5 percig hagyjuk a sütőben, majd az egészet átkeverjük, és a rizzsel kínáljuk a megadott adag felét. Tálaláskor pár csepp lime-ot csepegtetünk a tetejére. Megadott adag felét fogyasszuk el.

Uzsonna: 1 adag trópusi smoothie 3db háztartási keksszel

Összetevők: (1 adag): 200 g ananász, 1 db banán, fél alma, 250 ml ananászlé (100%)/víz,

Elkészítés: Mindent tegyél be egy turmixgépbe és turmixold össze őket.

Vacsora: 1 adag burrito salsával

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

Elkészítés: A 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 még Cayenne-borssal, és lágú rántottát készíts belőle. A tortilla lapok közepére rakj egy adag rántottát, erre jöhet az avokádós salsából is egy adag, majd mehet rá a vörös bab, pár karika jalapeno paprika, reszelt sajt. Kétoldalt hajtsd be, majd tekerd fel a tortillákat, és egy száraz serpenyőben pirítsd körbe őket. Végül a megmaradt salsával és tejföllel tálald. 1 töltött burritót fogyassz el. Maradékot tedd félre másik napok vacsorájára akár.

Kedd

Reggeli: 1 db sajtos sonkás szendvics zöldséggel

Összetevők: 1 db szénhidrát csökkentett zsemle, 1 szelet light sajt, 5g light vaj, 1 szelet magas hústartalmú sonka, 2 db levél saláta, 4 karika uborka

Elkészítés: Vágd ketté a teljes kiőrlésű kiflit, kend meg a választott vaj alternatívával, helyezd rá a szelet sonkát, szelet sajtot, saláta leveleket és a karika uborkákat.

Tízórai: 1 db zabmuffin és 1 maroknyi friss áfonya

Összetevők: (8-10db): 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 percig.

A muffinokból is több darab készül, maradékot elfogyaszthatod a többi kis étkezésekkor.

Ebéd: 1 adag zöldségleves, sült csirkemell (100g) bulgurral (70g) és ecetes, friss salátával (80g)

Összetevők: Zöldségleveshez: (4-5 adag) 30 dkg sárgarépa, 10 dkg fehérrépa, 10 dkg zöldborsó 10 dkg zellergumó, 5 dkg káposzta, fél fej vöröshagyma, olaj, só, bors, kömény, petrezselyemzöld

Csirkéhez: 100 g csirkemell, 70 g bulgur, 80 g saláta, víz, ecet

Elkészítés: Zöldségleves: Aprítsd fel a zöldségeket. A hagymát az olajon futtasd meg és add hozzá a többi zöldséget pirulni 2-3 percig. Majd öntsd fel 1,5-1l vízzel a zöldségeket és tedd bele a fűszereket és fedő alatt hagyd főni. Majd 1 tányérral fogyassz el belőle.

Sült csirkemell: Nincs más dolgod, mint sült csirke fűszersóval besózd a mellet és sütőben/airfryerben kevés olajjal meglocsolva készítsd el, hozzá a főtt bulgurt és az ecetes friss salátát fogyassz.

Uzsonna: 1 adag Selfit Kick it!, 1db banán

Vacsora: 1 adag brokkoli gratin lazaccal

Összetevők: (1 adag) 250 g brokkoli, 200 g light cottage cheese, 2 tojás, só, bors, 25 g light sajt, 150g lazac/ tőkehal, ízlés szerint: olívaolaj, kakukkfű, citrom

Elkészítés: Szedd rózsáira a brokkolit és félkész állapotig párold, majd helyezd egy sütőpapírral bélelt tepsibe. A cottage cheese-t és a tojást botmixerrel keverd össze és fűszerezd. A kapott keveréket oszlasd el a brokkolin, majd mehet rá a sajt. 200 fokon, kb. 10-15 perc alatt süsd készre. A lazac bőrös felét kendd meg kókuszolajjal, majd nagy lángon forró serpenyőben pirítsd le a bőrös oldalt 1 perc alatt. Közben finoman nyomd le a filét, hogy ne ránduljon össze rajta a bőr. Ha ez kész, a húsos oldalát sózd, borsozd és morzsolj rá kakukkfűvet is, majd 150 fokra előmelegített sütőben 15-20 percig süsd. Tálald együtt őket. (Úgy a legegyszerűbb, ha már olyan serpenyőben sütöd a lazacot, amit utána sütőbe is tehetsz.)

Szerda

Reggeli: 1 db tojásos szendvics zöldséggel

Összetevők: 1 db tojás, 1 db teljes kiőrlésű zsemle, 2 db gerezd paprika, 5 db karika kígyóuborka

Elkészítése: Üsd bele a tojást egy serpenyőbe és készíts belőle tükörtojást, majd helyezd bele a kettévágott zsemlebe és helyezd rá a paprikát, uborkát.

Tízórai: 1 maroknyi cseresznye

Ebéd: 1 adag tejszínes gombás pulykamell teljes kiőrlésű penne tésztával

Tejszínes gombás pulyka összetevők (2 adag): 200 g pulykamell, 15 ml olaj, 120 g gomba, 1 fej vöröshagyma, 150 ml alaplé vagy víz, só, bors, 100 ml tejszín, 1 ek liszt a sűrítéshez + kevés a hússzeletek belisztezéséhez, fél csokor petrezselyem

Elkészítése: A pulykamellet 1 centi vastag szelekre vágd és sózz, borsozz. A szeleteket lisztbe forgasd és az olajban süsd elő. A húst rakd félre és a serpenyőbe dobj a finomra vágott vöröshagymát, majd a szeletekre vágott gombát, sózz, borsozz és addig párolj, amíg összeesik a gomba, majd öntsd fel az alaplével (vagy vízzel), és a tejszínnel. Amikor újra felforrt, a lisztet picit vízzel keverj el, és sűrítsd be a mártást. Rakd vissza a húst, és alacsony hőmérsékleten pár perc alatt készre főzd. Adott adag felét fogyaszd el és hozzá 70g teljes kiőrlésű pennét. Maradékot tedd félre másik nap ebédjeire akár.

Uzsonna: 1 szelet csicseriborsós humusz kenyérral

Összetevők: 1 konzerv csicseriborsó, 2 ek tahini, 2 gerezd fokhagyma, 0,5 db citrom leve, só, bors, olívaolaj, pirospaprika

Elkészítés: A humusz elkészítéséhez a csicseriborsót csepegtesd le, majd turmixgépbe rakd bele. Adj hozzá a tahinit, a megtisztított és felaprított fokhagymát és a citromlevet. Ízlés szerint sózd, borsozd, majd krémes állagúra turmixold. Egy kevés olívaolajjal meglocsolva, pirospaprikával megszórva. 2 evőkanállal kenj a teljes kiőrlésű kenyered tetejére belőle. Fogyassz hozzá 1 szár zellert. Maradék humuszt tedd félre másik kis étkezésedre akár.

Vacsora: 2 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 balzsamecet, 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 balzsamecetet, apríts 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.

Csütörtök

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

Tízórai: 4 szem szőlő, 5 szem dió és 2 db gullon keksz

Ebéd: 1 adag spárgafőzelék tökmaggal és 1 szelet korpás kiflivel

Összetevők: (2-3 adag) 2 ek olaj, 1 fej hagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 csomag zöld spárga, ½ csomag fehér spárga (elhagyható), 2 db krumpli, só, bors, 800 ml zöldségalaplé, 1 tk citromlé, 1 ek vaj, 1 csokor friss snidling, tökmag

Elkészítés: Az olajon üvegesre párold az apróra vágott hagymát és fokhagymát. A spárga fás végét vágd le, hámozd meg (elkerülve azt, hogy keserű legyen) és kb. 1 cm-es darabokra vágd. A spárgák zsenge végeit és még néhány darabot tegyél félre (ez a mennyiség kb. ⅓-a), a többit pedig a hagymával és a kis kockákra vágott krumplival kicsit fonnyaszd meg az olajon. Sózz, borsozz, és öntsd fel az alaplével. Puhára főzd, majd turmixold le, és mehet bele a citromlé és a vaj. Rakd vissza a tűzre, dobd bele a félretett spárgát, a snidlinget, és még 3 percig főzd. 1 tányérnyit rakj ki majd tetejére tökmagot szórj (2 evőkanálnyit) és 1 szelet korpás kiflivel fogyaszd el. Maradékot tedd félre másik nap ebédjére akár.

Uzsonna: 3db házi energiagolyó

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

Elkészítés: Mandulákat előmelegített sütőben 190 fokba rakjuk 8-10 percig, majd hagyjuk kihűlni. Közben a datolyákat meleg vízben áztatjuk 10 percre, majd lecsepegtetjük őket. Mindent egy késes aprítóba rakunk és alaposan összetördeljük. Hogyha nem szeretnénk rusztikusabb állagú energiagolyókat, akkor először a mandulát zúzzuk le dara állagúra, majd jöhet hozzá a datolya és a többi alapanyag. Golyókat formázunk a masszából és a kakaóporba hempergetjük őket. Maradék tedd félre másik kis étkezésedre akár.

Vacsora: 1 szelet párolt alaszkaifilé, 250g kedv szerint válogatott párolt zöldségekkel

Péntek

Reggeli: 1 adag étcsokis-áfonyás-banános rizskása

Összetevők: 52 g natúr rizskása/1 csomag rizskása (52 g-os kiszerelés), 150 ml forró tej (1,5%), 1 db banán, 50 g friss áfonya, 2 kocka étcsoki

Elkészítés: A kását forrázd le 150ml tejjel, majd alaposan keverd el és fedd le alufóliával 10 percig(megpuhul ez idő alatt). Miután elkészült a kása, a tetejére mehet a felkarikázott banán, az áfonya és az étcsoki.

Tízórai: 1 db natúr joghurt (125g) 8 szem kesudióval/mogyoróval

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 rozmarin, 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 rozmarinot, 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 (7-8 evőkanálnyi), reszelt parmezánnal, és rukkolával a tetején. 1 adag tészta= 90g. Maradékot tedd félre másik napok ebédjeire akár.

Uzsonna: 4 db gullon keksz és 5 szem cseresznye

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

Szombat

Reggeli: 1 db körözöttes szendvics zöldséggel

Körözött (4 adag) összetevők: 200 g zsírszegény , 1 tk mustár, ½ fej lila hagyma (100 g/fej), 1 csipet őrölt kömény, 100 g 12% tejföl, 2 tk fűszerpaprika, só

Elkészítés: Az összes alapanyagot kavard össze egy tálba és már kenheted (2-2 evőkanál) is a teljes kiőrlésű zsemle. Fogyassz hozzá kedv szerint válogatott zöldséget (50g, pl. paprika, paradicsom, fehér retek). Maradékot tedd félre, hogy másik reggeliként elfogyasz.

Tízórai: 3 db korpovit keksz és 1db (160g) alma

Ebéd: 1 adag fitt töltött paprika 1 szelet teljes kiőrlésű kenyérral

Összetevők (4-5 adag) : 600 g darált csirkemell, 200 g hagyma , 20 g olaj, 2 gerezd fokhagyma, 1 ½ tk fűszerkömény, 1 ½ tk piros paprika, só, bors, 300 g rizs, 8 db palermo paprika (vastagabb, nagyobb fajtát válassz, amit lehet tölteni), 1 ek paradicsompüré, 500 ml zöldségalaplé, 2 konzerv darabolt paradicsom (400 g-os kiszerelés / konzerv), 1 tk folyékony édesítőszer, 1 kis csokor petrezselyem

Elkészítés: A fitt töltött paprika elkészítéséhez a darált húst egy nagyobb tálba tedd. A hagymát finomra vágd, majd közepes lángon, egy serpenyőben üvegesre párold 15 g olajon. A darált hústra nyomd rá a fokhagymákat, adj hozzá a fűszerköményt és a piros paprikát, sózz, borsozz, majd jöhet rá az üvegesre párolt hagyma is. Alaposan dolgozd össze , azután add hozzá a rizst, és ezzel is gyúrd át. A paprikákat csomázd ki , majd töltsd meg a keverékkel. Itt érdemes figyelni, mivel a rizs még dagadni fog, semmiképpen ne töltsétek szorosra. A paradicsomszószhoz 5 g kókuszolajon, közepes hőfokon, 2-3 perc alatt pirítsd át a paradicsompürét. Tedd rá a töltött paprikákat, majd öntsd fel a zöldségalaplével, és annyi vízzel, amennyi ellepi őket, ízlés szerint sózz, borsozz. Lefedve, alacsony hőfokon nagyjából 1-1,5 órán át rotyogtasd, de fél óra után add hozzá a konzerv paradicsomot és a petrezselymet. Ha sűrűbben szereted a levét, vedd ki a paprikákat, és forrald vissza. Édesítőszerrel és sóval, borssal ízesíts, végül pár levél petrezselyemmel díszíts. Fogyassz el 2db töltött paprikát lével (1 tányérnyi) és 1 szelet tk kenyérral. Maradékot tedd félre ha másik nap elfogyasztanád ebédre.

Uzsonna: fél doboz cottage cheese és 1db körte

Vacsora: 1 adag avokádós sonkás kenyér

Összetevők: 2 szelet tk kenyér, 3 tk pesto, 6 szelet avokádó, 2 szelet magas hústartalmú sonka, 2 saláta levél, 1 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/friss paradicsommal. Ehhez vágd félbe a paradicsomot, minimális olajon magas lángon süsd meg a paradicsom húsos oldalát.

Vasárnap

Reggeli: 2 tojásos tükörtojás, 1 szelet teljes kiőrlésű kenyérrrel és 80g friss zöldséggel (kedv szerint válogatott)

Tízórai: 1 adag Selfit Hey Pretty! kollagén és 2 db rozsos abonett

Ebéd: 1 adag tárkonyos zöldségleves, spenótos lasagne

Összetevők leveshez: (6 adag): 1 fej vöröshagyma (130 g/fej), 2 szál sárgarépa (200 g/szál), 300 g burgonya, 200 g zeller, 30 ml olívaolaj, 3 gerezd fokhagyma, 350 g gomba, só, bors, 2 tk kurkuma, 4 tk tárkony, 2 tk fűszerpaprika, 2 l zöldségalaplé, 200 g fagyasztott zöldborsó, 150 g 12% tejföl, 2 db citrom leve

Spenótos lasagne (6 adag): 800g spenót, 5 gerezd fokhagyma, 2 ek olaj, só, bors, 80g light vaj, 80g liszt, 800ml 1,5% tej, fél szerecsendió reszelve, teljes kiőrlésű lasagne lapok, 300g Tenkes sajt, 20g reszelt parmezán

Leves elkészítése: A tárkonyos zöldséraguleveshez először apró kockákra vágd a vöröshagymát, tisztítsd meg a répát, a burgonyát, a zellert, és ezeket egyforma kockákra vágd fel. Egy lábasban olajat hevíts, majd rakd bele a vöröshagymát és alaposan pirítsd le. 3-4 perc után mehetnek bele a felkockázott zöldségek és a lereszelt fokhagyma. Magas lángon kapasd meg, figyelve arra, hogy fél percenként azért keverj rá. Mikor szép színt kaptak a zöldségeid, vedd lejjebb a lángot, aprítsd fel a gombát, majd ezt is add hozzá, és alaposan forgasd össze a zöldséges alapodat. Mehetnek rá a fűszerek: só, bors, kurkuma, tárkony és fűszerpaprika. Forgasd át a zöldségeket a fűszerekkel, még 1-2 percig pirítsd, majd öntsd fel az alaplével és lefedve kb. 10 percig főzd közepes lángon. Ezután add hozzá a fagyasztott zöldborsót, és további 2 percig lefedve főzd. Egy tálba kanalazz tejfölt, két merőkanálnyit szedj rá a levesed levéből, habverő segítségével csomómentesre keverd ki és csorgasd vissza a levesbe. Utolsó simításként két citrom levét facsarj ki és a leveshez add hozzá. Majd 1 tányérral fogyassz el belőle.

Spenótos lasagne elkészítése: A spenótot néhány órával főzés előtt vedd ki, hogy kiengedjen. A fokhagymát aprítsd fel, pirítsd meg az olajon, majd add hozzá a spenótot, sózz, borsozz, és kb. negyedórát főzd, hogy egy sűrű spenótmártást kapj. A besamelhez olvasd fel a vaját, szórd rá a lisztet, és 2 percig kevergesd, majd öntsd fel a tejjel. Folyamatos keverés közben várd meg, míg felforr és besűrűsödik, sózz, borsozz, szerecsendióval fűszerezz. Kb. akkora tepsit használj, ami 3 lasagne lap nagyságú. Alulra

tegyél egy réteg besamelt, jöhet egy réteg tésztaalap, egy réteg spenót, erre egy adag besamel, csipkedj rá a sajtból és szórj rá a reszelt parmezánból, majd újra jöhet a tészta. Ezt a műveletet még kétszer ismételd meg, az utolsó tészta rétegre még csurgass egy kis spenótmártást és besamelt, és szórd meg sajttal. 200 fokos sütőben 35 perc alatt süsd meg. Ha megsült, kicsit hagyd állni, és csak azután vágd fel, 6 egyenlő szeletre, 1-et fogyassz el belőle. Maradékot tedd félre másik napi ebédre.

Uzsonna: 5db eper és 1 kis pohár görög joghurt

Vacsora: 1 adag paradicsomos csirke curry

Összetevők (4 adag): 300 g hagyma, 5 gerezd fokhagyma, 50 g olívaolaj, 3 ek curry-fűszerkeverék, 400 g darabolt paradicsom konzerv, 500 ml csirke alaplé/víz, 400 g csirkemell, só, bors, 2 db lime, 1 1/2 tk édesítő, 400 g basmati rizs, 1 kis csokor friss koriander

Elkészítés: A paradicsomos csirke curry elkészítéséhez először készíts egy alapot, ehhez a vékonyra felszeletelt hagymát és fokhagymát közepes lángon, pár perc alatt pirítsd meg olajon. Adj hozzá 2 evőkanálnyit a curry-fűszerkeverékből, és még 1 percig pirítsd. Öntsd rá a darabolt paradicsomot és az alaplevet, forrald fel, majd egy botmixerrel krémesítsd. A csirkét vékony csíkokra vágd fel, aztán sózd, borsozd és szórd meg 1 evőkanál curryvel, majd mehet a mártásba és 20 percig főzd. Ezután reszeld bele a lime héját, facsard bele a levét, és jöhet bele az édesítő is. Rizst készítsd el mellé. Fogyassz el 2 merőkanálnyit curryt szórt aprított korianderrel és rizzsel (80g).