

Hétfő

Reggeli: 1 db körözött, korpás kifli friss kígyóuborkával

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

Elkészítés: Az összes alapanyagot kavard össze egy tálba és már kenheted is a félbevágott kifli tetejére (2-3 evőkanálnyit/fél kifli). Fogyassz mellé 40g kígyóuborkát. Maradékot másik napok reggelijére elfogyaszthatod akár.

Tízórai: 1 maroknyi cseresznye és 2db korpás abonett

Ebéd: 1 adag mediterrán csirkemell kuzkusszal

Összetevők (6 adag): 2 ek olívaolaj, 550g csirkemell, 1 közepes vöröshagyma, 1 közepes cukkini, 1db paradicsom, 1 db paprika, 1 bögre víz, koriander, petrezselyem, bazsalikom, oregánó, só, bors és citrom leve ízlés szerint

Elkészítés: Fűszerezd be a melleket sóval és borssal ízlés szerint. Majd egy serpenyőbe olíva olajon pirítsd meg. Majd tedd félre egy tányérra. Másik serpenyőbe tegyél kis olíva olajat, fokhagymát és vöröshagymát aprítva és főzd pár percig. Ezután mehet bele a kockázott cukkinit, paradicsomot és a paprikát. Ebbe a cukkinis serpenyőbe helyezd vissza a már félkész melleket, fűszereket. Fedő alatt párold. Végezetül 1,5 szelet mellet fogyassz el, 3 evőkanál készített zöldséget (amibe a pulykamell készült) és az elkészített (50g) kuzkuszt. Maradékot másik napok ebédjeire elfogyaszthatod akár.

Uzsonna: 1 adag Selfit kollagén és 3db cukormentes gullon keksz

Vacsora: 2db magas hústartalmú virsli, kenyérral és zöldségekkel

Magas hústartalmú (baromfiból ha lehet) virslit válassz és kedv szerint fogyassz 80g friss zöldségeket (paprika, kígyóuborka, lilahagyma, paradicsom) hozzá a 1,5 szelet szénhidrátcsökkentett kenyérral.

Kedd

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: 1db alma és 7 szem kölesgolyó

Ebéd: 1 adag szilvaleves, kölesgombóc szilvamártással

Leves összetétele (4 adag): 700g szilva, 2 tk. őrölt fahéj, 6-8 db egész vagy 1tk. őrölt szegfűszeg, 2 ek. juharszirup, 2 dl kókuszital, kb.5 dl víz (fele lehet kókuszital is)

Leves elkészítése: A szilvákat mosd meg, magozd ki őket, negyedeld és egy edénybe helyezd őket. Add hozzájuk a juharszirupot és a fűszereket. Az egész szegfűszeget érdemes fűszertojásba tenni, hogy a végén könnyebb legyen kivenni. Kezd el melegíteni, majd amikor elkezd összeesni és levét engedni, add hozzá a vizet (először csak a fent írt felét) és kb. 10 percig forrald. Amikor puhára főtt a szilvád, botmixerrel darabosra vagy simára turmixold. Add hozzá a tejet és ha még szükséges a kívánt állaghoz, akkor vizet. Forralj rajta még egyet, majd hagyd kihűlni és fogyasztásig tedd a hűtőbe. Szilvadarabokkal és szeletelt mandulával (opcionális) tálald. 1 tányérral fogyassz el belőle.

Gombóchoz: (4-5 adag) 200 g köles, 400 ml víz, 200 ml 1,5% tej, 5 ek kukoricadara, 120 ml kókuszkrém, 2 tk vaníliakivonat, 1 db citrom, 20 g porcukor, 1 csipet só, 80 g zsemlemorzsa, 2 tk őrölt fahéj

Mártáshoz: 500g magozott szilva, 1db citrom, 1 ek cukor, 10g light vaj

Gombóchoz: A kölesgombóc elkészítéséhez rakd fel a kölest főzni a vízben, majd fedd le és 1-2 percenként kevergesd meg. Mikor elfőtte a levét, add hozzá a tejet, a kukoricadarát, a kókuszkrémet, a vanília kivonatot, a citrom reszelt héját és kifacsart levét, a porcukrot és a sót. Keverd össze és alacsony lángon addig főzd, amíg összeáll a masszád, majd vedd le a tűzről, és hagyd 20 percig hűlni. Egy serpenyőben pirítsd le a zsemlemorzsat a fahéjjal, majd egy kisebb keverőtálba öntsd. A szilvamártáshoz egy lábasban vaját olvassz, majd a felaprított szilvát 3-4 perc alatt pirítsd le. Add hozzá a citrom reszelt héját és a levét, a cukrot. Forrald fel a mártásodat, majd további 2-3 percig főzd. Ezután húzd le a tűzről, botmixerrel nagyon krémesre turmixold, és rakd félre, hogy kihűljön. A kihült „hamis” túrógombóc alapja egy könnyen formázható masszává kellett, hogy változzon a pihentetés során. Benedvesített kézzel evőkanálnyi adagokból gombócokat formázz, forgasd meg a fahéjas zsemlemorzzában és már tálalhatod is leöntve a szilvamártással. 4db gombócot fogyassz el. Maradékot tedd félre, amit akár következő ebédeken elfogyaszthatsz.

Uzsonna: 2db cukormentes málnás 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 málna

Elkészítés: A 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 őket, lapítsd le, majd 180 fokra előmelegített sütőbe rakd be kb. 14-15 percre. Rácsra tedd a megsült kekszeket, hogy a gőz távozhasson belőlük és már kész is vagy. Maradékot másik nap kisétkezéseire elfogyaszthatod.

Vacsora: 1 adag lecsó 1 szelet teljes kiőrlésű kenyérral

Összetevők: (2-3 adag) 40 dkg paradicsom, 80dkg paprika, 2 fej hagyma, 1 ek olaj, 1 ek pirospaprika, só

Elkészítés: Paradicsomokat, paprikákat, hagymákat szeleteld fel. Egy serpenyőbe (amibe kis olaj, víz van) helyezd őket és fedő alatt párold. Majd ízlés szerint fűszerezd. Maradékot tedd félre és akár másik nap vacsorájára is elfogyaszthatod.

Szerda

Reggeli: 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, salátaleveleket, paprikát és a karika paradicsomot végezetül.

Tízórai: 1 adag kivis chia puding

Összetevők: 4 ek. chiamag, 250 ml 1,5% tej, 1/2 ek. méz, 1db kivi

Elkészítés: Keverd össze a chiamagot, édesítőt és a tejet. Tedd hűtőbe minimum 2 órára, lehetőség szerint néha keverd meg. Tálaláskor add hozzá a szeletelt kivit.

Ebéd: 1 adag zöldborsófőzelék párolt sertéskarajjal és kenyérral

Összetevők: (2-3 adag) 50dkg zöldborsó, 1 ek zabliszt, 2dl főzőtejszín, 1 tk citrombors, 1 ek xilit, 4dl víz, 1kk fűszerpaprika, 2 szelet párolt sertéskaraj, 2 szelet tk kenyér

Elkészítése: A borsót tedd bele a lobogó vízbe, 10 perc alatt főzd puhára, közben borsozz és tedd bele az édesítőt. (A citrombors kellemes citromos-csípősebb ízt ad, így nem szükséges a só használata (de ha nincs otthon citrombors, akkor sóval helyettesítheted). A zablisztet és a pirospaprikát a tejszínben csomómentesre keverd el, majd add hozzá a borsóhoz, és még 5-8 percig főzd. Közben a megpárolt 1 szelet sertéskarajjal, fél szelet tk kenyereddel együtt fogyassz el 1 tányérral belőle. Maradékot tedd félre, amit akár másik nap ebédjére is elfogyaszthatsz.

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

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

Rántotthoz: 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 csomázd ki, szedd ki kiskanállal a belsejüket, hogy ne áztassák el a tortillát, majd a húsuikat kis kockákra vágd. A lilahagymát 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 levélével. 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 lágy 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 burritot fogyassz el. Maradékot tedd félre, amit másik napok vacsoráira elfogyaszthatsz akár.

Csütörtök

Reggeli: 1 adag zabkása eperrel

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

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

Tízórai: 1 adag Selfit Kick it! és 2db Győri zabkeksz

Ebéd: 1 adag sült harcsafilé kölessel és párolt spárgával

Sült harcsafilé: A harcsafilét (100g) sózd meg majd egy serpenyőben fokhagymával együtt süsd meg kis olajban. Majd ha elkészült friss citromot facsarja tetejére és fogyaszd az elkészült 50g kölessel és 120g párolt spárgával.

Uzsonna: 1 maroknyi diákcsemege natúr 1,2% joghurttal

Vacsora: 1 db melegszendvics friss paradicsommal

Elkészítése: 2 szelet teljes kiőrlésű kenyér közé helyezz light vaját, az 2 szelet magas hústartalmú felvágottat és 2 szelet light sajtot. Majd nyomd össze az összerakott szeleteket (melegszendvics sütőben, ha nincs otthon akkor nem összenyomva hanem simán süsd meg sütőben) és fogyassz 2db friss paradicsomot hozzá.

Péntek

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

Tízórai: 2 vékony szelet édes cukkinikenyer

Összevetők: 155 g cukkini, só, 190 g finomliszt, édesítőszer (természetes, ha folyékony 2-3 csepp), 2 tk fahéj, 1 ½ tk szódaikarbóna, 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 szórd a lisztet, édesítőszert, fahéjat, szódaikarbónát és a sütőport. A cukkinit egy textiltelencsibe borítsd és nyomd ki a levét. Majd add hozzá a száraz alapanyagokhoz. Ezután mehetnek bele a tojások, kókuszolaj, túró és a vaníliamagok. Végül keverd hozzá az aprított diót és a csocicseppeket is. Alaposan keverd el, majd a masszát egy sütőpapírral bélelt gerincformájú tepsibe helyezd és 180 fokon 30-40 percig süsd. Maradékot tedd félre, amit akár a következő kisétkezéseken elfogyaszthatsz.

Ebéd: 1 adag zöldségleves, mascarpone zöldséges rakott tészta

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

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.

Rakott tészta összetevők: (4 adag) 350 g teljes kiőrlésű tészta, 3 ek étolaj, 500 g fagyasztott/ friss zöldségkeverék (kedv szerint minimum 3 féle legyen), 2 gerezd fokhagyma, só, bors, 500 g light mascarpone, 150 g reszelt light sajt

Elkészítése: A mascarpone-zöldséges rakott tészta első lépéseként a tésztát bő, sós, lobogó vízben főzd ki a csomagoláson feltüntetett idő alatt. Amíg fő a tészta, készítsd elő a ragut. Ehhez olajat melegíts egy serpenyőben, rakd rá a zöldségkeveréket, és közepesen erős hőfokon kb. 3 percig pirítsd. Nyomj mellé 2 gerezd fokhagymát, sózz, borsozz, adj hozzá a mascarpone-t, és további 1 percig hőkezeld. A tésztát szűrd le, majd keverd össze a mascarpone raguval. Egy 20 x 30 cm-es tepsibe vagy sütőformába borítsd a tésztát, a tetejét szórd meg a reszelt sajttal, és 200 fokra előmelegített sütőbe tedd kb. 15 percre, míg a sajt barnára pirul a tetején. Amikor megsült, vedd ki a sütőből, és tálald. 1 tányérral fogyassz el belőle. Maradékokat tedd félre a következő napokra amit ebédként akár el is fogyaszthatsz.

Uzsonna: 1db alma és 1db puffasztott rizs

Vacsora: 1 adag Caprese csirkemell salátával

Összetevők: (4 adag) 4db egész szelet csirkemellfilé, só, bors, oregánó (őrölt), 1 ek olívaolaj, 4db light mozzarella golyó, 8 db paradicsom, 1 csokor bazsalikom, 1 db kisebb uborka, fél lilahagyma, madár/jégsaláta, balzsamecet mártás

Elkészítés: A melleket keresztben fél centinként kicsit vagdosd be (úgy, hogy az alsó egy centin maradjon egyben). Mindenhol dörzsöld be sóval, borssal, oregánóval és az olívaolajjal. A mozzarellákat és 6 db paradicsomot vékonyan szeleteld fel, a sajtról itasd fel a nedvességet és a bazsalikomlevelekkel együtt oszd el a húсок vágataiban, majd tedd egy tepsire, és 1 dl vizet locsolj mellé. A melleket 180 fokos sütőben süsd kb. 30 percig. Addig süsd amíg a sajt megolvad és kissé megbarnul - addigra a hús is átsül. A salátához vágd kockára az uborkát és a 2 db paradicsomot. Ezután vágd apró kockákra vagy vékony szeletekre a lilahagymát, és keverj össze mindent egy tálban. Add hozzá a 100g madár- vagy jégsalátát, majd locsold meg az egészet olívaolajjal, balzsamecet mártással és alaposan forgasd át. Majd fogyaszd el 1 egész szelet csirkemellel és hozzá a kész salátából (4-5 merőkanál). Maradékot tedd félre és a következő napok vacsorájára elfogyaszthatod akár.

Szombat

Reggeli: 2db avokádós teljes kiőrlésű kenyér

Összetevők: 2 szelet tk kenyér, 4-4 tk pesto, 5-5 szelet avokádó, 2-2 szelet magas hústartalmú sonka, 2-2 saláta levél, 2 db 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.

Tízórai: 1 maroknyi málna és 1db görög joghurt

Ebéd: 1 szelet párolt sertéskaraj barna rizzsel és párolt cukkinivel

Karaj elkészítése:A karajt (100g) sózd és borsozd be ízlés szerint, majd fedő alatt párold meg. Közben készítsd el a főtt barna rizst (50g) és hozzá a 120 g párolt cukkinit.

Uzsonna: 1 adag Selfit fehérje és 2db cukormentes gullon keksz

Vacsora: 1 adag quinoas sült zöldségtál humusszal

Összetevők: 1 kisebb cékla, 1 kisebb édesburgonya, fél/1 fej lilahagyma, negyed cukkini, 1 maroknyi madársaláta, 2 ek hummus, 30 g quinoa, fűszerek (só, bors, szerecsendió, pirospaprika)

Elkészítés: Vágd össze a céklát, édesburgonyát, a cukkinit és lilahagymát, (de bármilyen zöldséget használhatsz hozzá). Fűszerezd sóval, borssal, pirospaprikával, szerecsendióval, és locsold meg olívaolajjal. 170- 180 fokon süsd kb 40-30 percig légkeverésen. Alaposan mosd át a quinoát egy sűrű szűrő segítségével. Ezután főzd ki 2x mennyiségű vízben, és adj a vízhez egy kevés sót. Ha kész tedd egy tálba a salátát, a zöldségeket és a quinoát, a tetejére pedig 2-3 ek hummus-t.

Vasárnap

Reggeli: 1 adag hajdinakása málnával és tökmaggal

Összetevők (1 adag) : 1 bögre hajdina, fél bögre mandulatej, 1 evőkanál chia mag, fél kávéskanál vaníliakivonat, 2 evőkanál természetes édesítőszer/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 mandulatejet, chiát és a vaníliát. Turmixolás végén ízesíts cukorral/ édesítőszerrel és fahéjjal összekeverve. Majd egy tányérba helyezd és mehet rá a (80g) málna és a 2-1 evőkanál tökmag.

Tízórai: 1 adag Selfit kollagén és 3db korpás abonett

Ebéd: 1 adag curry karfiolkrémleves, carbonara

Leves összetevők: (4adag) 3 ek étolaj, 1 fej vöröshagyma (120 g/fej), 1 fej karfiol (900 g/fej), 2 tk currypor, só, bors, 200 ml zsírszegény habtejszín, 2 ek fehér balzsamecet

Carbonara összetevők (4 adag): 400g teljes kiőrlésű spagetti tészta, 200g sonka, 2db tojássárgája, 4dl zsírszegény főzötejszín, 3 gerezd fokhagyma, 7dkg light sajt, 1 ek light vaj, 2 ek olívaolaj, só, bors (ízlés szerint)

Leves elkészítése: A currys karfiolkrémleves első lépése, hogy olajat melegíts egy lábasban, tedd rá a szeletekre vágott hagymát és közepes hőfokon kb. 3 percig dinszteld. Add hozzá a rózsáira szedett karfiolt, szórd meg a curryvel, sózz, borsozz és kb. 1 percig pirítsd, majd öntsd fel annyi vízzel, ami nagyjából kétujjnyira ellepi. Addig főzd, amíg a karfiol meg nem puhul, ez a karfiolrózsáktól függően 15-20 perc. Amikor megpuhult a karfiol, az egészet egy botmixer segítségével turmixold le. Add hozzá a tejszínt, egyet forralj rajta, ízesítsd az ecettel és egy tányérral fogyassz el belőle.

Carbonara elkészítése: Sonkát olajon pirítsd le. Egy keverőtálban keverd össze a tojásokat, tejszínt, sót, borsot és a sajtnak a felét reszelve. Majd a kifőtt tésztahoz öntsd hozzá a mártást és a sonkát, majd pirítsd össze. 1 tányérral fogyassz el belőle. Maradékokat tedd félre a következő napokra amit ebédként akár el is fogyaszthatsz.

Uzsonna: 2db cukormentes málnás 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 málna

Elkészítés: A cukormentes málnás 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 őket, lapítsd le, majd 180 fokra előmelegített sütőbe rakd kb. 14-15 percre. Rácsra tedd a

megsült kekszeket, hogy a gőz távozhasson belőlük és már kész is vagy. Maradékokat tedd félre a következő napok kísértéseire akár el is fogyaszthatsz.

Vacsora: 1 adag sonkás pulykamell ARC salátával

Összetevők: (4 adag): 400g 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 salit, hogy összeérjenek az ízek. A csirkemellet vágd kockákra, és keverd össze a többi hozzávalóval (a sonka kivételével). Az őzgerinc formát béleld ki a sonkával, majd tedd bele a húsos keveréket. 180 fokon kb 30-40 perc alatt süsd készre. Szeletelj 2db 1-2 ujjnyi vastagság húst a tányérra és add a salátával (3-4 merőkanálnyit). Maradékokat tedd félre a következő napokra amit vacsorájaként akár el is fogyaszthatsz.