

Hétfő

Reggeli: 1,5 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 vaj, 100 g tejföl, 2 tk fűszerpaprika, só

Elkészítés: Az összes alapanyagot kavard össze egy tálba és már kenheted is a félbevágott kiflid tetejére (2-3 evőkanálnyit/fél kifli). Fogyassz mellé 50g kígyóuborkát. Maradékot másik napok reggelijére elfogyaszthatod akár.

Tízórai: 1,5 maroknyi cseresznye és 4 db korpás abonett

Ebéd: 1 adag mediterrán csirkemell kuskusszal

Összetevők (6 adag): 2 ek olívaolaj, 600g 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 2 szelet mellet fogyassz el, 4 evőkanál készített zöldséget (amibe a pulykamell készült) és az elkészített (55g) kuskuszt. Maradékot másik napok ebédjeire elfogyaszthatod akár.

Uzsonna: 1 adag Selfit kollagén és 4db cukormentes gullon keksz

Vacsora: 3 db magas hústartalmú virsli, kenyérrel és zöldségekkel

Magas hústartalmú (baromfiból ha lehet) virslit válassz és kedv szerint fogyassz 80g friss zöldségeket (paprika, kígyóuborka, lilahagyma, paradicsom) hozzá a 2 szelet szénhidrátcsökkentett kenyérrel.

Kedd

Reggeli: 1 adag joghurtos granola gyümölcscsel

Összetevők: 1 db görög joghurt (125g), 55g granola (Hester's life), 1db 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 9 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 vanília kivonat, 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 tálalható

is leöntve a szilvamártással. 5 db gombócot fogyassz el. Maradékot tedd félre, amit akár következő ebédeken elfogyaszthatsz.

Uzsonna: 3db cukormentes málnás keksz

Összetevők: (14-15 db): 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 kísétkézéseire elfogyaszthatod.

Vacsora: 1 adag lecsó 2db kis szelet teljes kiőrlésű kenyérral

Összetevők: (2-3 adag) 50 dkg paradicsom, 85 dkg 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 sertés sonka, 40g light Tolle sajt, 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, sajtot, saláta leveleket, paprikát és a karika paradicsomot végezetül.

Tízórai: 1 adag kivis chia puding

Összetevők: 4 ek. chiamag, 250 ml tej, 1/2 ek. méz, 2db 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) 50 dkg zöldborsó, 1 ek zabliszt, 2 dl főzőtejszín, 1 tk citrombors, 1 ek xilit, 4 dl víz, 1 kk fűszerpaprika, 2 szelet párolt sertéskaraj, 2 szelet tk kenyér

Elkészítése: A borsót tedd bele a lobogó vízbe, 10 perc alatt puhára főzd, 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 adj hozzá a borsóhoz, és még 5-8 percig főzd. Közben a megpárolt 1 szelet sertés karajoddal, 1 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 4 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, 1/2 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 csumázd ki, szedd ki kiskanállal a belsejüket, hogy ne áztassák el a tortillát, majd a húsukat 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 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 tejjel tálald. 1,5 töltött burritot fogyassz el. Maradékot tedd félre, amit másik napok vacsoráira elfogyaszthatsz akár.

Csütörtök

Reggeli: 1 adag zabkása eperrel

Összetevők: 45 g zab, 160 ml tej, 6 szem eper

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

Tízórai: 1 adag Selfit Kick it! és 4db Győri zabkeksz

Ebéd: 1 adag sült harcsafilé , kölessel és párolt spárgával

Sült harcsafilé: A harcsafilédet (120g) sózd meg majd egy serpenyőben fokhagymával együtt süsd meg kis olajban. Majd ha elkészült friss citromot facsarja tetejére és fogyassz az elkészült 55g kölessel és 130g párolt spárgával.

Uzsonna: 1 maroknyi diákcsemege natúr joghurttal

Vacsora: 1 db melegszendvics friss paradicsommal

Elkészítése: 2 szelet teljes kiőrlésű kenyér közé helyezz 1 vajat, az 2 szelet magas hústartalmú felvágottat és 2 szelet 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: 3 tojásos tükörtojás, 2 szelet teljes kiőrlésű kenyérrrel és 80g friss zöldséggel (kedv szerint válogatott)

Tízórai: 2,5 vékony szelet édes cukkinikenyér

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 textiltelapokba 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 csokicseppeket 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. Fogyaszd 2 villányi főtt cérnametéllel. 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 mascarpone, 150 g reszelt 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, add hozzá a mascarpone, és további 1 percig hőkezeled. 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 2db 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, balsamecet 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 húsvágataiban, 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, balsamecet mártással és alaposan forgasd át. Majd fogyaszd el 1,5 szelet csirkemellel és hozzá a kész salátából (5-6 merőkanál). Maradékot tedd félre és a következő napok vacsorájára elfogyaszthatod akár.

Szombat

Reggeli: avokádós teljes kiőrlésű kenyér

Összetevők: 3 szelet tk kenyér, 4-4-4 tk pesto, 5-5-5 szelet avokádó, 2-2-2 szelet magas hústartalmú sonka, 2-2-2saláta 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: 2 maroknyi málna és 1db görög joghurt

Ebéd: 2 szelet párolt sertéskaraj barna rizzsel és párolt cukkinivel

Karaj elkészítése: 1 szelet karajodat (100g) sózd és borsozd be ízlés szerint, majd fedő alatt párold meg. Közben készítsd el a főtt barna rizst (55g) és hozzá a 130g párolt cukkinit.

Uzsonna: 1 adag Selfit fehérje és 3db 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 4-5 ek hummus-t.

Vasárnap

Reggeli: 1 adag hajdinakása málnával és tökmaggal

Összetevők (1 adag) : 1 bögre hajdina, fél bögre tej, 1 evőkanál chiamag, 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 (85g) málna és a 3 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, 3 ek levesgyönggyel.

Carbonara elkészítése: Sonkát olajon pirítsd le. Egy keverőtálban keverd össze a tojásokat, tejszínt, sót, borsot és a sajtnak a felét reszelve. Majd a kifőtt tésztához 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: 3db 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 kísértkezéseire 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, mert jól áll neki, ha összeérnek 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 3db 1 ujjnyi vastagság húst a tányérra és edd a salátával (5-6 merőkanálnyit). Maradékokat tedd félre a következő napokra amit vacsorájaként akár el is fogyaszthatsz.