



# MINTAÉTREND

## magas vérnyomás esetén



### 1. NAP, HÉTFŐ

REGGELI	<b>Bodza tea:</b> vízzel, cukor nélkül, 200 ml; <b>zabkása málnával és dióval:</b> 200 ml 1,5%-os zsírtartalmú tej, 40 g finomszenű zabpehely, 10 g dió, 30 g málna, 5 g méz, fahéj
TÍZÓRAI	20 g (2 szelet) <b>ABONETT extrudált rozsos kenyér;</b> 5 g nem sózott, light <b>margarin;</b> 25 g <b>sócsökkentett kockasajt;</b> 50 g <b>sárgarépa</b>
EBÉD	<b>Paradicsomleves betűtésztával:</b> 40 g sűrített paradicsom, 5 g napraforgóolaj, 5 g Graham-liszt, 5 g vöröshagyma, 5 g zeller, 5 g cukor, 10 g betűtészta; <b>zöldséges csirke kuskusszal:</b> 50 g cukkini, 50 g sárgarépa, 50 g csiperkegomba, 20 g lila hagyma, 1 gerezd fokhagyma, 5 g olívaolaj, 100 g csirkecomb, 70 g kuskusz, 5 g szárított menta, chili ízlés szerint
UZSONNA	<b>Görögdinnye</b> 300 g, <b>mogyoró</b> 10 g
VACSORA	<b>Csőben sült brokkoli beszelmártással:</b> 250 g brokkoli, 100 ml 1,5%-os zsírtartalmú tej, 30 g 12%-os tejföl, 10 g Graham-liszt, 0,5 db tojás, 10 g nem sózott, light margarin, szerecsendió, fehér bors, csökkentett nátriumtartalmú só; <b>teljes kiőrlésű kifli</b> 45 g; <b>ásványvíz,</b> alacsony nátriumtartalmú, 200 ml

### 2. NAP, KEDD

REGGELI	<b>Csipkebogyótea:</b> vízzel, cukor nélkül, 200 ml; <b>Bakonyi Barna kenyér</b> 60 g; <b>tonhalkrém:</b> 40 g tonhal, 5 ml olívaolaj, bors; <b>kaliforniai paprika:</b> sárga színű, 0,5 db
TÍZÓRAI	<b>Ham-let natúr puffasztott rizsszelet</b> 2 db, <b>humusz</b> 40 g, <b>paradicsom</b> 70 g
EBÉD	<b>Zöldséges daragaluska leves:</b> 40 g sárgarépa, 20 g petrezselyemgyökér, 10 g zellergumó, 5 g nem sózott, light margarin, petrezselyemzöld, csökkentett nátriumtartalmú só, vasfű; <b>daragaluska:</b> 1/3 tojás, 10 g búzadara, 3 g nem sózott, light margarin, szóda-bikarbóna; <b>zabkorpás túrógombóc:</b> 150 g félszíros túró, 15 g búzadara, 15 g zabkorpora, 1 tojás, 20 g teljes kiőrlésű zsemlemorzsa, 20 g 12%-os tejföl, 10 g nem sózott, light margarin, 5 g porcukor
UZSONNA	<b>Áfonyás smoothie:</b> 120 g natúrjoghurt, 60 ml 1,5%-os zsírtartalmú tej, 100 g áfonya, 5 g méz, összezúzott jégkocka
VACSORA	<b>Hirtelen sült karaj:</b> 100 g sertéskaraj, 10 g Graham-liszt, 5 g étolaj, csökkentett nátriumtartalmú só, majoranna; <b>tökfőzelék kaprosan:</b> 200 g spárgatök, 20 g paradicsom, 5 g napraforgóolaj, 10 g Graham-liszt, 30 g joghurt, 3 g vöröshagyma, 100 ml író, kapor, cukor, csökkentett nátriumtartalmú só, <b>zöld tea:</b> vízzel, cukor nélkül, 200 ml

### 3. NAP , SZERDA

REGGELI	<b>Tej</b> 1,5%-os zsírtartalmú, 200 ml; <b>hagymás kenyér</b> 60 g, <b>tojáskrém:</b> 1 főtt tojás, 20 g kefir, 3 g mustár, bazsalikom, petrezselyemzöld, csökkentett nátriumtartalmú só, <b>kígyóuborka</b> 70 g
TÍZÓRAI	<b>Kaukázusi kefir</b> 150 g, <b>extrudált kölesgolyó</b> , sótlan, 20 g
EBÉD	<b>Sárgaborsóleves:</b> 40 g sárgaborsó, 5 g napraforgóolaj, 8 g teljes kiőrlésű búzaliszt, 5 g fokhagyma, csökkentett nátriumtartalmú só, vasfű, fűszerpaprika, őrölt bors; <b>töltött cukkini:</b> 250 g cukkini, 100 g darált pulykacomb, 1/3 db rozsos zsemle, 1/3 db tojás, 5 g napraforgóolaj, 10 g vöröshagyma, fekete bors, bazsalikom, csökkentett nátriumtartalmú só
UZSONNA	<b>Alma</b> 200 g, <b>földimogyoró</b> 10 g, Korpovit keksz 2 db
VACSORA	<b>Heringsaláta:</b> 60 g hering növényi olajban, 50 g paradicsom, 20 g lila hagyma, 100 g vegyes salátakeverék, citromlé, chilibors; <b>lenmagos barna kenyér</b> 60 g, <b>házi limonádé:</b> vízzel, 5 g cukorral, mentával, 200 ml

### 3. NAP , CSÜTÖRTÖK

REGGELI	<b>Kamillatea:</b> vízzel, cukor nélkül, 200 ml; <b>szezámagos zsemle</b> 1 db, <b>csirkehúskrém:</b> 60 g főtt csirkemell, 2 g mustár, 5 g light majonéz, bors, csökkentett nátriumtartalmú só, <b>kaliforniai paprika:</b> piros színű, 0,5 db
TÍZÓRAI	<b>Spenótos-banános smoothie:</b> 25 g friss bébispenót, 50 g banán, 150 ml 1,5%-os zsírtartalmú tej, 50 ml alacsony nátriumtartalmú víz, 1 csipet fahéj; <b>ropogós kenyér teljes kiőrlésű rozslisztből</b> 9 g (1 szelet)
EBÉD	<b>Zöldborsóleves:</b> 80 g zöldborsó, 20 g sárgarépa, 10 g petrezselyemgyökér, 5 g Graham-liszt, 5 ml napraforgóolaj, petrezselyemzöld, vasfű, csökkentett nátriumtartalmú só; <b>mustáros lazac:</b> 120 g lazacfilé, 5 ml napraforgóolaj, 5 g mustár, 3 g méz; <b>mentás burgonya:</b> 150 g burgonya, 5 g napraforgóolaj, szárított mentalevél; <b>hagymás paradicsomsaláta olívaolajjal:</b> 100 g paradicsom, 15 g vöröshagyma, 5 g olívaolaj, bazsalikom, bors, csökkentett nátriumtartalmú só
UZSONNA	<b>Meggy</b> 180 g, <b>tökmag</b> 10 g
VACSORA	<b>Padlizsánkrémrel töltött gombafejek:</b> 150 g csiperkegomba, 70 g padlizsán, 50 g paradicsom, 5 ml napraforgóolaj, 10 g vöröshagyma, 20 ml joghurt, 1 gerezd fokhagyma, majoranna, vasfű, borsikafű; <b>magos stangli</b> 1 db, <b>paradicsomos ital:</b> 30 g sűrített paradicsom, nátriumban szegény ásványvíz, 5 g cukor, csökkentett nátriumtartalmú só

### 3. NAP , PÉNTEK

REGGELI **Tej** 1,5%-os zsírtartalmú, 200 ml;

**tökmagos zsemle** 1 db, margarin nem sózott, light, 10 g, endíviasaláta 30 g

TÍZÓRAI **Alma** 150 g, **zabkeksz** 2 db

**Zelleres laskagombaleves:** 50 g laskagomba, 10 g sárgarépa, 5 g petrezselyemgyökér, 30 g zeller, 10 g vöröshagyma, 5 g napraforgóolaj, 5 g Graham-liszt, 3 g petrezselyemzöld, vasfű, csökkentett nátriumtartalmú só.

EBÉD **Főtt tojás** 2 db, **vöröslencse-főzelék:** 80 g vörös lencse, 5 g napraforgóolaj, 10 g Graham-liszt, 30 g joghurt, 5 g mustár, 1 babérlevél, 15 g vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, őrölt bors, csökkentett nátriumtartalmú só,

**áfonya** 100 g

UZSONNA **Sárgadinnye** 200 g

VACSORA **Tejszínes, szőlős-almás szárzellersaláta dióval:** 100 g szárzeller, 25 g alma, 25 g csemegeeszőlő, 10 g dió, 20 g trappista sajt, 25 g endíviasaláta, 25 ml 10%-os főzőtejszín, citrom, fehér bors, kakukkfű, citrom;

**olívás ciabatta** 1 db,

**lime-menta ízű gyümölcszörp** 200 ml

### 3. NAP , SZOMBAT

REGGELI **Nátriumban szegény ásványvíz** 200 ml,

**házi müzli zabpehellyel és szederrel:** 40 g finom szemű zabpehely, 10 g kesudió, 5 g napraforgómag, 200 ml natúr joghurt, 80 g szeder

TÍZÓRAI **Bruschetta fokhagymás olívaolajjal, friss bazsalikkal:** olívás ciabatta 1 db, 10 g olívaolaj, 1 gerezd fokhagyma, friss bazsalikom,

**paradicsom** 70 g

EBÉD **Hideg meggyleves pirított mandulával:** 100 g meggy, 25 ml 10%-os főzőtejszín, 15 g cukor, 10 g szárazon pirított mandula, citrom, fahéj, szegfűszeg;

**natúr tőkehalszelet:** 150 g alaszakai tőkehal, 5 g napraforgóolaj, 10 g Graham-liszt.

**Rizibizi:** 30 g fényezett rizs, 60 g zöldborsó, 3 ml napraforgóolaj, 5 g vöröshagyma, petrezselyemzöld, csökkentett nátriumtartalmú só.

**Fejes saláta:** 0,5 db fejes saláta, 5 ml ételecet, 4 g cukor, csökkentett nátriumtartalmú só

UZSONNA **Kajszibarack** 150 g, **Korpovit keksz** 2 db

VACSORA **Spenótos-ricottás spagetti fenyőmaggal:** 60 g spagetti tészta, 5 ml olívaolaj, 1 gerezd fokhagyma, 100 g bébispenót, 5 g szárazon pirított fenyőmag, 40 g zsírsegény ricotta, csökkentett nátriumtartalmú só,

**ásványvíz:** alacsony nátriumtartalmú, 200 ml

### 3. NAP , VASÁRNAP

REGGELI	<b>Tej</b> , 1,5%-os zsírtartalmú, 200 ml, <b>teljes kiőrlésű kifli</b> 1 db, margarin light, nem sózott, 10 g, <b>szamóca extradzsem</b> 25 g
TÍZÓRAI	<b>Céklasaláta almával:</b> 60 g cékla, 40 g alma, 5 ml tökmagolaj, 5 g pirított napraforgómag, bors, citrom, csökkentett nátriumtartalmú só; <b>ABONETT Extrudált rozsos kenyér</b> , natúr, nem sózott, 2 db
EBÉD	<b>Joghurtos karfiolleves pirított mandulával:</b> 125 g karfiol, 15 g vöröshagyma, 30 ml 1,5 % 1,5%-os zsírtartalmú tej, 50 g joghurt, 5 g nem sózott, light margarin, 5 g szárazon pirított mandula, 5 g teljes kiőrlésű búzaliszt, petrezselyemzöld, frissen reszelt szerecsendió. <b>Fűszeres pulykacsíkok:</b> 100 g pulykacomb, 10 g vöröshagyma, 5 ml napraforgóolaj, 0,5 gerezd fokhagyma, fűszerpaprika, fekete bors, majoranna, csökkentett nátriumtartalmú só; <b>urgonyahab:</b> 150 g burgonya, csökkentett nátriumtartalmú só; <b>tökmagos céklasaláta:</b> 120 g cékla, 8 g szárazon pirított tökmag, 5 ml balzsamecet, 5 ml olívaolaj, kezeletlen citrom reszelt héja
UZSONNA	<b>Őszibarack</b> 170 g, <b>Korpovit keksz</b> 2 db
VACSORA	<b>Félbarna kenyér</b> 70 g; <b>diós túrókrém:</b> 50 g félszíros túró, 10 g nem sózott, light margarin, 10 g dió, 0,5 db kaliforniai paprika, zöld színű