

MINTAÉTREND

pajzsmirigy alulműködés esetén

1. NAP, HÉTFŐ

REGGELI	Hársfatea: vízzel, cukor nélkül, 200 ml; bajor rozscipó körözöttel: 80 g bajor rozscipó, 50 g félzsíros túró, 8 g vaj, 6 g vöröshagyma, köménymag, fűszerpaprika; paradicsom: 120 g (1 db közepes méretű).
TÍZÓRAI	Cseresznyeturmix: 250 ml 1,5%-os tej, 50 g cseresznye (mirelit)
EBÉD	Karalábéleves árpagyönggyel, sűrités nélkül: 100 g karalábé, 10 g sárgarépa, 10 g petrezselyemgyökér, 3 g vöröshagyma, 3 g zeller, petrezselyemlevél, édes fűszerpaprika, fokhagyma, fekete bors, nem jódosított só, 10 g árpagyöngy; fokhagymás tőkehalfilé: 120 g tőkehal, 5 ml olívaolaj, 10 g teljes kiőrlésű liszt, 2 gerezd fokhagyma, fehér bors, nem jódosított só; párolt barna rizs: 60 g barna rizs, 5 ml olívaolaj, 10 g vöröshagyma, petrezselyemzöld, nem jódosított só; fejes saláta: 70 g saláta (kb. 70 g), 6 ml 20%-os ételcetet, nem jódosított só, stevia
UZSONNA	Sárgadinnye 200 g, brazildió 10 g
VACSORA	Sajtos-zöldfűszeres tepsis zöldség: 100 g sárgarépa, 50 g padlizsán, 50 g cukkini, 50 g zöldpaprika, 30 g light gouda sajt, 5 ml olívaolaj, kakukkfű, bazsalikom, oregánó, nem jódosított só; tönkölybúzás kovászos kenyér 60 g; ásványvíz: 200 ml

2. NAP, KEDD

REGGELI	Almás smoothie: 200 ml víz, 50 g alma, 1/3 db citrom leve, stevia, őrölt fahéj; teljes kiőrlésű toast búzakenyér sajttal: 63 g teljes kiőrlésű toast kenyér búzaliszttel (3 szelet); 8 ml olívaolaj, 40 g light trappista sajt; zöldpaprika: 120 g
TÍZÓRAI	Natúr joghurt: 100 g, natúr kukoricapehely: 25 g
EBÉD	Fejtettbab-leves: 40 g fejtett bab, 10 g sárgarépa, 10 g petrezselyemgyökér, 5 g zeller, 5 g Graham-liszt, 4 g vöröshagyma, 5 ml napraforgóolaj, petrezselyemlevél, fokhagyma, fűszerpaprika, nem jódosított só; rakott tők: 80 g darált sertéscomb, 250 g spárgatök, 20 g barna rizs, 50 g sovány kefir, 5 ml napraforgóolaj, 10 g vöröshagyma, bors, petrezselyemzöld, kapor, nem jódosított só; áfonya: 60 g
UZSONNA	Sárgarépa: 120 g, tökmag: 10 g, Korpvit keksz: natúr, 2 db
VACSORA	Sonkatekercs aszpicban: 20 g gépsonka, 25 g gombakrém, 100 g aszpic, 30 g sárgarépa, 20 g petrezselyemgyökér; ½ db főtt tojásfehérje; félbarna kenyér: 70 g, szederlevél tea: vízzel, cukor nélkül, 200 ml

3. NAP , SZERDA

REGGELI	Tej 1,5%-os zsírtartalmú, 200 ml; korpás kifli: 66 g, (1,5 db), feketeberkenye-feketeáfonya-bodza-alma light dzsem: 30 g feketeberkenye-feketeáfonya-bodza-alma light dzsem
TÍZÓRAI	Piros gyümölcsös light müzliszelet 1 db, brazildió: 10 g
EBÉD	Burgonyaleves: 60 g burgonya, 10 g sárgarépa, 10 g petrezselyemgyökér, 5 ml olívaolaj, 5 g teljes kiőrlésű búzaliszt, 5 g vöröshagyma, 20 g sovány kefir, 20 g zöldpaprika, 5 g paradicsom, nem jódozott só, petrezselyemzöld, fűszerpaprika, őrölt bors; natúr csirkemell: 120 g csirkemell, 10 g Graham-liszt, 5 g olívaolaj, nem jódozott só; zöldbabfőzelék: 200 g zöldbab, 5 ml olívaolaj, 10 g Graham-liszt, 5 g vöröshagyma, fokhagyma, petrezselyemzöld, 30 g 12%-os tejföl, 3 ml ecet, nem jódozott só, 5 g paradicsom, 10 g zöldpaprika
UZSONNA	Málna 100 g, mandula 15 g, Abonett extrudált rozsos kenyér 10 g
VACSORA	Ropogós zellersaláta almával, pekándióval és sajttal: 15 g pekándió, 1 csipet cayenne-i bors, 100 g zellergyökér, 5 ml citromlé, 30 g alma, 30 g natúr joghurt, 2 g dijoni mustár, 5 ml olívaolaj, reszelt citromhéj (kezeletlen citromból!), korpás zsemle: 54 g (1 db), házi limonádé: 200 ml víz, stevia, citrom

3. NAP , CSÜTÖRTÖK

REGGELI	Narancsital: 150 ml víz, 50 g narancs, stevia (elhagyható); sárgabarackos zabpehely joghurttal: 40 g finom szemű zabpehely, 5 g búzacsíra, 200 ml natúr joghurt, 60 g sárgabarack, stevia (elhagyható)
TÍZÓRAI	Kaukázusi kefir: 120 g, lenmagos zsömle 28 g (0,5 db)
EBÉD	Hideg almaleves: 100 g alma, 30 ml 1,5%-os tej, 8 g vaníliás pudingpor, stevia, citrom, fahéj, szegfűszeg; töltött padlizsán: 2250 g padlizsán, 100 g darált pulykacomb, 30 ml 12%-os tejföl, 30 g barna rizs, 5 ml olívaolaj, 10 g vöröshagyma, fekete bors, fűszerpaprika, nem jódozott só; céklasaláta: 80 g cékla, stevia, 7 ml 20%-os ecet, köménymag, nem jódozott só
UZSONNA	Szeder 100 g, brazildió 20 g
VACSORA	Barnarizses lecsó: 160 g zöldpaprika, 80 g paradicsom, 20 g vöröshagyma, 3 ml olívaolaj, fűszerpaprika, nem jódozott só, 30 g barna rizs; bécsi virsli 50 g (1 szál), ásványvíz: 200 ml

3. NAP , PÉNTEK

REGGELI	Kakaó: 200 ml 1,5%-os tej, 1 kávéskanál kakaópor; hajdinas kenyér: 60 g; sonkakrém: 40 g gépsonka, 5 g vaj, 20 g natúr joghurt, mustár, metélőhagyma, őrölt fekete bors; endíviasaláta búzacsírával: 120 g endíviasaláta, 10 g búzacsíra, 5 ml olívaolaj
TÍZÓRAI	Citromos sárgarépasaláta: 100 g sárgarépa, 10 g dióbél, 5 g méz, citrom; Abonett extrudált kenyér teljes kiőrlésű tönkölybúzával: 2 szelet
EBÉD	Hagymaleves: 100 g póréhagyma, 25 g vöröshagyma, 5 g vaj, 10 g Parmezán parmezán sajt, 20 ml 12 %-os 12%-os tejföl, 5 g Graham liszt Graham-liszt, fehér bors, szerecsendió, petrezselyemzöld, nem jódzott só; teljes kiőrlésű penne tejszínes lazaccal: 80 g teljes kiőrlésű penne, 60 g lazac, 30 ml 10 %-os 10%-os tejföl, 10 g vöröshagyma, 5 ml olíva olaj olívaolaj, fokhagyma, fehérbors fehér bors, nem jódzott só
UZSONNA	Kiwi: 150 g, pisztácia: 10 g (nem sózott)
VACSORA	Párolt zöldborsó: 180 g zöldborsó, 3 ml olíva olaj olívaolaj, petrezselyemzöld; marhafasírt: 770 g darált marhahús (pl. lapocka), 8 g búzakupor, 0,5 db tojásfehérje, 3 g vöröshagyma, petrezselyemzöld, őrölt fekete bors fekete bors, nem jódzott só; citromos-mentás ásványvíz 200 ml ásványvíz, citrom, 2 db mentalevél

3. NAP , SZOMBAT

REGGELI	Citromfű tea 200 ml (cukor nélkül), teljes kiőrlésű magvas zsömlé: 70 g (1 db); sajtkrém: 40 g light Trappista trappista sajt, 10 g kefir kefir, metélőhagyma, szerecsendió, citrom; sárga színű kaliforniai paprika: 120 g
TÍZÓRAI	Natúr joghurt: 120 g; zabpehely-zabkorpora keverék: 15 g finom szemű zabpehely, 5 g zabkorpora
EBÉD	Tésztaleves: 10 g tarhonya, 5 ml olívaolaj, 30 g burgonya, fűszerpaprika, nem jódzott só; tárkonyos tonhal: 120 g tonhal, 5 ml olívaolaj, 50 ml joghurt, citrom, tárkony, nem jódzott só párolt quinoa (fél adag): 30 g quinoa, 3 g vöröshagyma, 2 ml olívaolaj, nem jódzott só; párolt kelbimbó (fél adag): 100 g kelbimbó, 50 g sárgarépa, 3 ml olívaolaj, petrezselyemzöld, köménymag, nem jódzott só
UZSONNA	Szilva: 100 g, kesudió: 15 g
VACSORA	Balsaláta füstölt mozzarellával: 40 g szárazbab, 15 g vöröshagyma, 30 g füstölt mozzarella mozzarella (light), citrom, őrölt fekete bors, nem jódzott só; wellness zsömlé: 35 g (0,5 db); csipkebogyó tea: 200 ml (cukor nélkül)

3. NAP, VASÁRNAP

REGGELI	Fekete tea: 200 ml (cukor nélkül), bakonyi barna kenyér: 70 g; zöldfűszeres túrókrém búzacsírával: 50 g félszíros túró, 5 g vaj, 5 ml olívaolaj, petrezselyemzöld, kakukkfű, majoranna, 5 g búzacsíra; zöld színű kaliforniai paprika: 120 g
TÍZÓRAI	Szőlő: 80 g; Korpovit keksz (natúr): 2 db
EBÉD	Zellerkrémleves: 100 g zeller, 5 g vaj, 20 ml 10%-os főzőtejszín, 10 g kukoricakeményítő, őrölt fekete bors, petrezselyemzöld, szerecsendió, nem jódosított só; olasz csirkecomb: 100 g csirkecomb, 5 ml olívaolaj, 10 g csiperkegomba, 20 g gépsonka, 10 g óvári sajt, 10 g sűrített paradicsom, rozmaring, oregánó, petrezselyemzöld, őrölt fekete bors, nem jódosított só; petrezselymes burgonya: 200 g burgonya, 5 ml olívaolaj, petrezselyemlevél, nem jódosított só; vitaminsaláta: 40 g fejes saláta, 20 g sárgarépa, 20 g retekcsíra, 5 ml olívaolaj, 3 g mustár, stevia
UZSONNA	Görögdinnye 300 g, napraforgómag: 10 g
VACSORA	Orosz hússaláta: 40 g főtt marhahús, 20 g burgonya, 30 g ecetes uborka, 15 g light majonéz, petrezselyemzöld, nem jódosított só; Graham-kenyér: 50 g, erdei gyümölcs tea: 200 ml (cukor nélkül)