



# MINTAÉTREND

## pajzsmirigy-túlműködés esetén



### 1. NAP, HÉTFŐ

REGGELI	<b>Laktózmentes tej:</b> 2,8%-os, 200 ml; <b>burgonyás rozskenyér trappista sajttal:</b> 90 g burgonyás rozskenyér, 15 ml olívaolaj, 40 g laktózmentes trappista sajt; <b>dió:</b> 20 g
TÍZÓRAI	<b>Meggyes müzliszelet:</b> 20 g; <b>laktózmentes görög joghurt:</b> 180 g
EBÉD	<b>Tejfölös gombaleves:</b> 30 g csiperkegomba, 10 g sárgarépa, 10 g petrezselyemgyökér, 200 ml csontlé, 5 ml napraforgóolaj, 20 ml 20%-os zsírtartalmú, laktózmentes tejföl, borsikafű; <b>citromos tőkehalfilé:</b> 200 g tőkehal, 10 ml olívaolaj, ½ citrom, 1 g petrezselyemzöld, nem jódzott só; <b>kukoricás barna rizs:</b> 70 g barna rizs, 30 g kukorica, 8 ml napraforgóolaj, petrezselyemzöld, nem jódzott só; <b>tzatziki saláta:</b> 80 g uborka, 100 g laktózmentes görög joghurt, 5 ml olívaolaj, 3 ml borecet, fokhagyma, kapor, citromlé, nem jódzott só
UZSONNA	<b>Burgonyás pogácsa</b> 50 g; <b>tökmag</b> 20 g
VACSORA	<b>Főtt tojás:</b> 2 db; <b>avokádókrém:</b> 100 g avokádó, 10 g 20%-os, laktózmentes tejföl, fekete bors, oregánó, fokhagyma, nem jódzott só; <b>félbarna kenyér:</b> 80 g; <b>paradicsom:</b> 70 g; <b>ásványvíz:</b> 200 ml
UTÓVACSORA	<b>Túróval töltött sült alma:</b> 200 g sült alma, 40 g laktózmentes, félszíros tehéntúró, 15 g méz, 5 ml 2,8%-os laktózmentes tej

### 2. NAP, KEDD

REGGELI	<b>Csipkebogyótea:</b> 200 ml tea, 8 g méz; <b>hagymás kenyér:</b> 70 g hagymás kenyér; <b>házi májkrém:</b> 40 g csirkemáj, 5 g vöröshagyma, 3 ml napraforgóolaj, 3 g laktózmentes vaj, 8 g Graham-liszt, 20 ml 2,8%-os, laktózmentes tej, 5 g 20%-os, laktózmentes tejföl, fekete bors, majoranna, kakukkfű, szerecsendió; <b>narancs:</b> 1 db közepes
---------	--

TÍZÓRAI	<b>Eperturmix:</b> 250 ml 2,8%-os, laktózmentes tej, 50 g szamóca; <b>zabkeksz:</b> 3 db
EBÉD	<b>Tárkonyos csirkebecsinált leves:</b> 80 g csirkemell, 30 g sárgarépa, 20 g petrezselyemgyökér, 20 g csiperkegomba, 20 g zöldborsó, 40 g burgonya, 10 g karalábé, 10 g vöröshagyma, 8 ml napraforgóolaj, 25 g 20%-os, laktózmentes tejföl, tárkony, citromlé, babérlevél, petrezselyemzöld, nem jódozott só; <b>vajas galuska:</b> 10 g teljes kiőrlésű búzaliszt, 3 g laktózmentes vaj, 0,2 db tojás; <b>túrós kölesfelfújt:</b> 30 g hántolt köles, 60 g laktózmentes, félzsíros tehéntúró, 1 db tojás, 15 g méz, 10 g mazsola, 100 ml 2,8%-os, laktózmentes tej, 60 ml víz, 5 g laktózmentes vaj, 20 g sárgabaracklekvár
UZSONNA	<b>Banán:</b> 150 g; <b>brazildió:</b> 20 g
VACSORA	<b>Fetás parajfőzelék:</b> 200 g mirelit paraj, 80 ml 2,8%-os, laktózmentes tej, 20 ml 20%-os, laktózmentes főzõtejszín, 15 g teljes kiőrlésű búzaliszt, 6 g laktózmentes vaj, 20 g laktózmentes feta sajt, nem jódozott só, fokhagyma, fekete bors; <b>sertésfasírt golyócskák:</b> 70 g sertéscomb, 8 g búzakorpa, ½ db tojásfehérje, 3 g vöröshagyma, petrezselyemzöld, fekete bors, nem jódozott só; <b>ásványvíz:</b> 200 ml
UTÓVACSORA	<b>Laktózmentes edami sajt:</b> 25 g (kb. 1 szelet); <b>natúr céklacsipsz:</b> 20 g

### 3. NAP, SZERDA

REGGELI	<b>Kakaó:</b> 200 ml, 2,8%-os zsírtartalmú tej, 5 g kakaópor, 5 g méz; <b>magos stangli:</b> 70 g, (kb. 1,5 db); <b>paszternákos-répás szendvicskrém:</b> 20 g paszternák, 20 g sárgarépa, 30 g 20%-os, laktózmentes tejföl, 5 g vöröshagyma, petrezselyemzöld, citromlé, nem jódozott só; <b>köményes sajt:</b> laktózmentes, 25 g; <b>zöldpaprika:</b> 120 g
TÍZÓRAI	<b>Zelleres narancslé gyömbérel:</b> 2 db hámozott és kimagozott közepes narancs, 60 g zellerszár, gyömbér; <b>vajas pirítós:</b> 21 g (2 szelet) teljes kiőrlésű toast kenyér, 10 g laktózmentes vaj
EBÉD	<b>Burgonyakrémleves:</b> 90 g burgonya, 200 ml csontlé, 10 g teljes kiőrlésű búzaliszt, 5 g laktózmentes vaj, 20 ml 2,8%-os, laktózmentes tej, 20 g 20%-os, laktózmentes főzõtejszín, ½ db tojássárgája, 5 g zellergumó, 3 g vöröshagyma, petrezselyemzöld, nem jódozott konyhasó; <b>tejfölös töltött paprika:</b> 120 g darált pulykacomb, ¼ db tojás, 30 g barna rizs, 5 g vöröshagyma, majoranna, őrölt kömény, fekete bors, piros paprika, fokhagyma, (nem jódozott) só, 200 g zöldpaprika, 250 g paradicsom, 80 g sűrített paradicsom, 20 g 20%-os, laktózmentes tejföl

UZSONNA	<b>Őszibarack</b> 200 g (1 nagyobb db); <b>fenyőmag</b> 20 g; <b>vegyes zöldségcsipsz</b> 15 g
VACSORA	<b>Mákos guba:</b> 80 g (kb. 2 db) teljes kiőrlésű kifli, 100 ml 2,8%-os, laktózmentes tej, 5 g vaníliás cukor, 5 g méz, 20 g mák, 5 g mazsola, 5 g porcukor; <b>laktózmentes tej:</b> 200 ml, 2,8%
UTÓVACSORA	<b>Teljes kiőrlésű toast kenyér:</b> 42 g (kb. 2 db); <b>mozzarella sajt:</b> laktózmentes, 30 g; paradicsom: 40 g

### 3. NAP, CSÜTÖRTÖK

REGGELI	<b>Limonádé:</b> 250 ml víz, ½ citrom leve, 5 g méz; <b>lenmagos zsömlé:</b> 80 g (kb. 1,5 db); <b>tojáskrém:</b> 2 db tojás, 15 g laktózmentes vaj, 4 g vöröshagyma, 2 g mustár, petrezselyemzöld, őrölt fekete bors; <b>paradicsom:</b> 100 g
TÍZÓRAI	<b>Zabkorpás pogácsa (2 db):</b> 1,2 g élesztő, 20 ml 2,8%-os, laktózmentes tej, 12 g teljes kiőrlésű búzaliszt, 6 g zabkorpa, 6 g laktózmentes vaj, 4 g tojás, 8 g 20%-os, laktózmentes tejföl, nem jódózott só
EBÉD	<b>Zöldborsóleves:</b> 80 g zöldborsó, 20 g sárgarépa, 10 g petrezselyemgyökér, 5 g Graham-liszt, 5 ml napraforgóolaj, petrezselyemzöld, nem jódózott só; <b>túrós galuska:</b> 6 g Graham-liszt, 6 g félzsíros, laktózmentes tehéntúró, 0,2 db tojás, nem jódózott só; petrezselymes burgonya: 220 g burgonya, 10 g olívaolaj, petrezselyemzöld, nem jódózott só; <b>reszelt borjúmáj:</b> 100 g borjúmáj, 8 ml napraforgóolaj, 20 g vöröshagyma, majoranna, őrölt fekete bors, fokhagyma, nem jódózott só; <b>majonézes kukoricasaláta:</b> 40 g kukorica, 8 g majonéz, 5 g 20%-os, laktózmentes tejföl, 1 g mustár, fehér bors
UZSONNA	<b>Szilva:</b> 150 g; <b>mandula:</b> 20 g
VACSORA	<b>Rukkola:</b> 60 g; <b>csicseriborsókrém feta sajttal:</b> 75 g főtt csicseriborsó, 3 ml citromlé, 5 ml olívaolaj, bors, bazsalikom, 20 g laktózmentes feta sajt; <b>tökmagos rozskenyér:</b> 60 g; mentatea: 200 ml
UTÓVACSORA	<b>Narancsos-sárgarépás zabpehelysaláta:</b> 100 g narancs, 70 g sárgarépa, 20 g zabpehely

### 3. NAP , PÉNTEK

REGGELI	<b>Laktózmentes tej:</b> 200 ml 2,8%-os; <b>túrós batyu:</b> 80 g laktózmentes, félzsíros túró, 60 g teljes kiőrlésű búzaliszt, 40 ml laktózmentes, 2,8%-os tej, 10 g méz, 11 g tojás, 4 g citrom, 4 g laktózmentes vaj, 3 g élesztő, 5 g mazsola, nem jódózott só
TÍZÓRAI	<b>Karamellizált magkeverék:</b> 10 g karamellizált földimogyoró, 10 g karamellizált mandula, 10 g karamellizált kesudió; <b>mandarin:</b> 2 nagyobb darab
EBÉD	<b>Zellerkrémleves:</b> 80 g zeller, 250 ml csontlé, 5 g laktózmentes vaj, 6 g Graham-liszt, 20 ml 2,8%-os, laktózmentes tej, 20 ml laktózmentes, 20%-os főzőtejszín, 0,3 db (kb. 6 g) tojássárgája, zellerlevél, fekete bors, nem jódózott só; <b>natúr pulykacomb:</b> 120 g pulykacomb, 10 g Graham-liszt, 10 ml napraforgóolaj, majoranna, őrölt bors, nem jódózott só; <b>csőben sült zöldbab besamelmártással:</b> 250 g zöldbab, 250 ml laktózmentes, 2,8%-os tej, 20 g laktózmentes vaj, 20 g Graham-liszt, 30 g laktózmentes trappista sajt, szerecsendió, fehér bors
UZSONNA	<b>Gyümölcssaláta pirított magvakkal:</b> 60 g narancs (kb. fél db), 40 g alma, 30 g sárgarépa, citrom, 15 g tökmag, 15 g fenyőmag, menta, citromfű
VACSORA	<b>Zöldséges bulgur:</b> 70 g bulgur, 20 g sárgarépa, 20 g zöldborsó, 20 g kukorica, 10 g petrezselyemgyökér, 6 g napraforgóolaj, petrezselyemzöld, nem jódózott só; <b>sajtós gombafasírt:</b> 80 g csiperkegomba, 20 g teljes kiőrlésű zsemle, 10 g vöröshagyma, 8 g tojás, 10 g napraforgóolaj, 1 g petrezselyemzöld, őrölt fekete bors, 35 g óvári sajt (laktózmentes), nem jódózott só; <b>gyermekláncfűtea:</b> 200 ml
UTÓVACSORA	<b>Teljes kiőrlésű pirítós paradicsomos mozzarellaival:</b> Teljes kiőrlésű toast kenyér 2 szelet (21 g/szelet), 20 g laktózmentes mozzarella sajt, 50 g paradicsom

### 3. NAP , SZOMBAT

REGGELI	<b>Kakukkfűtea 200 ml (cukor nélkül);</b> <b>tökmagos zsömlé:</b> 70 g (1 db); <b>tahinikrém:</b> 5 ml olívaolaj, 15 g tahini, citrom; <b>laktózmentes gauda sajt:</b> 30 g; alma: 120 g
TÍZÓRAI	<b>Teljes kiőrlésű kakaós csiga:</b> 1 db (kb. 90 g)
EBÉD	<b>Frankfurti leves:</b> 80 g kelkáposzta, 6 ml olívaolaj, 8 g teljes kiőrlésű búzaliszt, 20 g virsli, 20 ml laktózmentes, 20%-os tejföl, 5 g vöröshagyma, fokhagyma, majoranna, köménymag, nem jódózott só; <b>kurkumás rakott burgonya svájci módra:</b> 250 g burgonya, 8 g laktózmentes vaj, 1 db tojás, 40 ml laktózmentes tejföl, 15 g laktózmentes trappista sajt, 5 g teljes kiőrlésű zsemlemorzsa, kurkuma, szerecsendió, fehér bors, nem jódózott só; <b>grapefruit:</b> 1 db

UZSONNA	<b>Mandulás-mazsolás-aszalt barackos házi müzli kókuszitalal:</b> 40 g finom szemű zabpehely, 10 g mazsola, 10 g mandula, 10 g aszalt sárgabarack, 250 ml kókuszital
VACSORA	<b>Legénysaláta:</b> 70 g lenmagos barna kenyér, 90 g főtt marhahús, 70 g kígyóuborka, 50 g paradicsom, 10 ml olívaolaj, 5 ml borecet, 20 g ecetes uborka, 10 g vöröshagyma, 20 g fejes saláta, petrezselyemzöld, snidling, kapor, citromlé, nem jódozott só; <b>hársfatea:</b> 200 ml (cukor nélkül)
UTÓVACSORA	<b>Köményes-sárgarépas túrókrém:</b> 40 g laktózmentes, félzsíros tehéntúró, 10 g laktózmentes görög joghurt, 20 g sárgarépa, őrölt kömény, szerecsendió, nem jódozott só; <b>szezámagos kifli:</b> 50 g (kb. 1 db); <b>kaliforniai paprika:</b> sárga színű, 60 g (kb. ¼ db)
<b>3. NAP , VASÁRNAP</b>	
REGGELI	<b>Grapefruit-alma-narancs 100%-os gyümölcslé:</b> 200 ml (cukor nélkül); <b>bundás magos vekni:</b> 70 g magos vekni, ½ db tojás, 10 ml olívaolaj; <b>Karaván sajt (laktózmentes):</b> 30 g; karalábé: 60 g
TÍZÓRAI	<b>Molnárka olívaolajjal:</b> 50 g molnárka (kb. ½ db), 10 ml olívaolaj, (chili); <b>fekete áfonya:</b> 120 g
EBÉD	<b>Minestrone leves:</b> 200 ml csontlé, 20 g sárgarépa, 20 g petrezselyemgyökér, 5 g zellergumó, 20 g kelkáposzta, 10 g karalábé, 20 g burgonya, 10 g laktózmentes parmezán sajt, 3 ml olívaolaj, 5 g császárszalonna, 10 g paradicsom, 10 g zöldpaprika, 5 g vöröshagyma, fehér bors, kakukkfű, nem jódozott só; <b>Esterházy-rostélyos:</b> 120 g marha hátszín, 10 ml napraforgóolaj, 30 ml 20%-os, laktózmentes tejföl, 5 g Graham-liszt, 35 g sárgarépa, 35 g petrezselyemgyökér, 10 g vöröshagyma, 3 g mustár, citrom, nem jódozott só; <b>zsemlegombóc:</b> 0,3 db teljes kiőrlésű zsemle, 30 g burgonya, 50 g Graham-liszt, 0,2 db tojás, 5 ml napraforgóolaj, 20 ml 2,8%-os, laktózmentes tej, petrezselyemzöld, fehér bors, nem jódozott só; <b>kiwi:</b> 150 g (kb. 2 db)
UZSONNA	<b>Szilvás piskóta:</b> 20 g szilva, 15 g tojás (0,3 db), 7,5 g teljes kiőrlésű búzaliszt, 7,5 g cukor; <b>dióbél:</b> 30 g
VACSORA	<b>Sokmagvas kenyér:</b> 70 g; lazacpástétom: 60 g olajos lazac, 7 g mustár, 7 g majonéz, 5 g vöröshagyma, őrölt fekete bors; <b>száritott füge:</b> 30 g; <b>passióvirág-tea:</b> 200 ml
UTÓVACSORA	<b>Pászka:</b> 40 g; <b>földimogyoró:</b> 20 g



