

MINTAÉTREND

refluxbetegség esetén

1. NAP, HÉTFŐ

REGGELI	Kamillatea: 200 ml; barna kenyér zsírcsökkentett vajjal és csirkemellsonkával: 80 g félbarna kenyér, 5 g zsírcsökkentett vaj, 30 g csirkemellsonka; jégsaláta: 50 g
TÍZÓRAI	Túróval töltött alma dióval: 150 g alma, 20 g félszíros tehéntúró, 5 ml 12%-os tejföl, 7 g porcukor, 10 g dió
EBÉD	Sütőtökrémleves tökmaggal: 120 g sütőtök, 20 ml 10%-os főzõtejszín, 30 g burgonya, 5g tökmag, 150 ml erõleves alaplé, szerecsendió, borsikafû; sütõzacskóban sült csirkecomb provence-i fûszerkeverékkel: 1 db bõr nélküli csirkecomb, provence-i fûszerkeverék, konyhasó, 3 ml olívaolaj; burgonyapüré: 200 g burgonya, 5 g zsírcsökkentett vaj, 50 ml 1,5%-os tej, szerecsendió, borsikafû, konyhasó; citromos sárgarépa-saláta: 100 g sárgarépa (nagylyukú reszelõn reszelve), citromlé (kevés), borsikafû
UZSONNA	Zabpehely tejjel: 150 l 1,5%-os tej, 25 g zabpehely
VACSORA	Céklasaláta trappista sajttal: 150 g sült cékla, 30 g trappista light sajt, 3 ml tökmagolaj, 2 ml citromlé, borsikafû, 5 g tökmag; teljes kiõrlésû kifli: 1 db (44 g); édesgyõkértea: 250 ml
UTÓVACSORA	Háztartási keksz: 3 db; citromfûtea (langyos): 150 ml

2. NAP, KEDD

REGGELI	Zöld tea (világosra főzve!): 250 ml, ízlés szerint stevia; korpás zsömlé tonhalkrémmel: 1 db nagy búzakorpás zsömlé (60 g-os), 40 g tonhal (sós lében és nem olajban eltett), 5 g zsírcsökkentett vaj; kígyóuborka: 60 g
TÍZÓRAI	Õszibarackbefõtt: 150 g hámozott, felezett vízben eltett (nem cukrozott) õszibarackbefõtt /konzerv, Korpás Abonett Classic: 4 szelet
EBÉD	Zöldborsóleves: 80 g zöldborsó, 10 g sárgarépa, 10 g petrezselyemgyõkér, 8 g Graham-liszt, 3 ml olívaolaj, petrezselyemzöld; vajas galuska: 10 g teljes kiõrlésû búzaliszt, 3 g zsírcsökkentett vaj, 4 g tojás, konyhasó; töltött gomba: 200 g csiperkegomba, 50 ml 12%-os tejföl, 50 g darált marhahús, 3 ml olívaolaj, borsikafû, édes-nemes paprika, konyhasó; petrezselyemmártás: 200 ml 1,5%-os tej, 10 g Graham-liszt, 5 ml olívaolaj, 1 nagy csokor petrezselyem zöldje (kb. 10 g), borsikafû, konyhasó

UZSONNA	Banános-almás joghurtturmix: 150 ml natúr joghurt, 30 g banán, 30 g alma, 10 g nem cukrozott kukoricapehely; dió: 10 g
VACSORA	Spenótos-ricottás penne: 80 g teljes kiőrlésű penne (durum tészta), 40 g ricotta, 70 g spenót, 20 ml 10%-os főzőtejszín, borsikafű, fokhagyma (kevés), konyhasó; Fonyódi ásványvíz: 200 ml
UTÓVACSORA	Tej: 100 ml 1,5%-os tej; natúr kölesgolyó: 15 g

3. NAP, SZERDA

REGGELI	Tejes cikóriakávét: 200 ml, 1,5%-os zsírtartalmú tej, 2 g cikóriakávét, 5 g méz, 10 ml víz; kalács: 60 g
TÍZÓRAI	Alma sajttal: 200 g alma, 20 g trappista light sajt; rozsos Abonett: 9,6 g (2 szelet)
EBÉD	Burgonyaleves baromfivirslivel: 70 g burgonya, 20 g sárgarépa, 10 g petrezselyemgyökér, 8 g Graham-liszt, 4 ml olívaolaj, 20 ml 12%-os tejföl, 40 g baromfivirslit, petrezselyemzöld, konyhasó; pulykavagdalt: 120 g darált pulykacomb, 1/3 db korpás zsömlé, 1/3 db tojás, 3 ml olívaolaj, konyhasó, kakukkfű, rozmaring, borsikafű, petrezselyemzöld; cukkini-főzelék: 200 g cukkini, 20 ml 10%-os zsírtartalmú főzőtejszín, 3 ml olívaolaj, 8 g étkezési kukoricakeményítő, só, borsikafű
UZSONNA	Kaukázusi kefir árpapehellyel: 150 ml zsírszegény kaukázusi kefir, 20 g árpapehely; dió: 10 g
VACSORA	Zöldbabos tojáslepény reszelt citrommal: 1 db tojás, 4 ml olívaolaj, 50 g zöldbab, citromhéj (kezeletlen!), konyhasó; tönkölykifli: 1 db (60 g); jégsaláta: 60 g; fehér akácvirág tea: 200 ml
UTÓVACSORA	Tönkölyös pászka: 20 g; langyos kamillatea: 150 ml

4. NAP, CSÜTÖRTÖK

REGGELI	Almaital: 100 g alma, 150 ml víz, stevia; Graham-kenyér: 70 g; répás szendvicskrém: 15 g paszternák, 15 g sárgarépa, 15 ml 12%-os tejföl, 15 g félzsíros túró, petrezselyemzöld, citromlé; zöldpaprika: 60 g
TÍZÓRAI	Áfonyás joghurt: 150 ml joghurt, 30 g áfonya; puffasztott kukoricapehely: 15 g
EBÉD	Brokkolikrémleves: 100 g brokkoli, 5 g zsírcsökkentett vaj, 20 ml 10%-os zsírtartalmú főzőtejszín, 10 g étkezési kukoricakeményítő, borsikafű, kakukkfű, konyhasó, 10 g zsemlekocka (teljes kiőrlésű zsemleléből); roston sült alaszka-i tőkehalfilé: 150 g alaszka-i tőkehalfilé, 3 ml olívaolaj, citromlé, grill fűszerkeverék; spenótos köles: 70 g köles, 50 g bébispenót, 20 ml 10%-os zsírtartalmú főzőtejszín, borsikafű, konyhasó

UZSONNA	Céklás muffin dióval: 25 g cékla, 20 g teljes kiőrlésű búzaliszt, 8 g cukor, 0,25 db tojás, 10 ml olívaolaj, sütőpor, mézeskalács fűszerkeverék, 5 g dió
VACSORA	Cézár-saláta: 50 g csirkemell, rozmaring, konyhasó, borsikafű, 150 g jégсалáta, 60 g zsemlekočka (teljes kiőrlésű zsömléből), 2 ml Worcester-szós; 3 ml olívaolaj, citromháj (kezeletlen!), citromlé; szénsavmentes ásványvíz: 200 ml
UTÓVACSORA	Tej: 100 ml 1,5%-os zsírtartalmú tej; ropogós rozskenyér szelet: 1 szelet (9 g)

5. NAP , PÉNTEK

REGGELI	Rooibos tea: 200 ml, 5 g méz; joghurtos rozskenyér Tenkes sajttal: 80 g joghurtos rozskenyér, 5 g zsírcsökkentett vaj, 30 g Tenkes sajt; jégcsapretek: 60 g
TÍZÓRAI	Reszelt alma búzacsírával: 150 g alma, 20 g búzacsíra; mandula: 10 g
EBÉD	Reszeltészta-leves: 25 g sárgarépa, 20 g petrezselyemgyökér, 20 g teljes kiőrlésű búzaliszt, 15 g zeller, 8 g tojás, 3 ml olívaolaj, konyhasó, borsikafű, édes-nemes paprika; rakott tök: 250 g spárgatök, 80 g darált pulykacomb, 20 g barna rizs, 30 ml kefir, 5 ml olívaolaj, konyhasó, borsikafű, petrezselyemzöld, kapor; ananász: 150 g
UZSONNA	Banán: 1 db kisebb (120 g)
VACSORA	Lágytojás: 1 db; Kornspitz petrezselymes vajjal: 1 db Kornspitz (70 g), 7 g zsírcsökkentett vaj, petrezselyemzöld; sárga színű kaliforniai paprika: 100 g; édesgyökértea: 250 ml
UTÓVACSORA	Tej: 100 ml 1,5%-os zsírtartalmú tej; búzapehely: 15 g

6. NAP , SZOMBAT

REGGELI	Cickafarkfű tea: 250 ml, kukoricás kenyér: 70 g; házi májas: 40 g csirkemáj, 2,5 g vöröshagyma, 3 g zsírcsökkentett vaj, 3 g teljes kiőrlésű búzaliszt, 25 ml 1,5%-os tej, 8 ml 12%-os tejföl, borsikafű, kakukkfű, majoranna, szerecsendió, konyhasó; piros színű kaliforniai paprika: 120 g
TÍZÓRAI	Körtekompót: 120 g körte, stevia, víz, citromlé, szegfűszeg
EBÉD	Vaníliás őszibarackleves: 100 g hámozott, felezett, vízben eltett őszibarack (nem cukrozott!), 30 ml 1,5%-os zsírtartalmú tej, 8 g vaníliás pudingpor, stevia, citromháj (kezeletlen!), fahéj, szegfűszeg; töltött karalábé: 80 g darált sertéscomb, 200 g karalábé, 100 ml csontlé, 8 g teljes kiőrlésű búzaliszt, 5 ml olívaolaj, 0,2 db teljes kiőrlésű zsömlé, 0,2 db tojás, 20 ml 1,5%-os tej, 20 ml 10%-os zsírtartalmú főzõtejszín, borsikafű, petrezselyemzöld, konyhasó; áfonya: 100 g
UZSONNA	Ananászos zabkása mandulával: 100 ml 1,5%-os tej, 30 g ananász, 20 g zabpehely, 3 g méz, 10 g mandula, 100 ml víz, fahéj

VACSORA **Túrós guba:** 1,5 db teljes kiőrlésű kifli, 4 g zsírcsökkentett vaj, 170 ml 1,5%-os tej, 60 g félzsíros tehéntúró, stevia, citromhéj (kezeletlen!), 5 g mazsola; **szénsavmentes ásványvíz:** 200 ml

UTÓVACSORA **Sós pálcika:** 15 g; **macskagyökértea:** 150 ml, langyos

7. NAP, VASÁRNAP

REGGELI **Kamillatea:** 250 ml, **magos ciabatta gouda sajttal:** 60 g magos ciabatta, 5 g zsírcsökkentett vaj, gouda light sajt: 30 g (1,5 szelet);
bébispenót: 60 g

TÍZÓRAI **Natúr joghurt:** 150 ml; **alma:** 50 g; **kukoricás extrudált kenyér:** 3 szelet kukoricás Abonett extrudált kenyér (1 szelet = 4,8 g)

EBÉD **Daragaluska-leves:** 20 g sárgarépa, 20 g teljes kiőrlésű búzaliszt, 20 g búzadara, 10 g petrezselyemgyökér, 6 g tojás, 3 ml olívaolaj, 2,5 g vöröshagyma, 5 g zeller, petrezselyemzöld, borsikafű, konyhasó;
sertés bélszín: 120 g sertés bélszín, 3 ml olívaolaj, só, majoranna, borsikafű;
szilvamártás: 150 g szilva, 100 ml csontlé, 2 g cukor, szegfűszeg, gyömbér, fokhagyma, 4 g étkezési kukoricakeményítő;
fenyőmagos-kapros kuskusz: 50 g kuskusz, 10 g szárazon pírított fenyőmag, kapor, konyhasó

UZSONNA **Madártej:** 130 ml 1,5% zsírtartalmú tej, 5 g méz, 10 g tojás, 5 g teljes kiőrlésű búzaliszt, 10 g mazsola

VACSORA **Csőben sült karfiol:** 200 g karfiol, 30 g burgonya, 30 g gépsonka, 3 ml olívaolaj, 50 ml 12%-os tejföl, 3/4 db tojás, szerecsendió, borsikafű, konyhasó, 10 g gouda light sajt (szóráshoz);
teljes kiőrlésű kifli: 1 db (44 g);
Salvus víz: 200 ml

UTÓVACSORA **Korpvit keksz:** 3 db; **fehér árvacsalán tea:** 150 ml, langyos
