



MINTAÉTREND

köszvény esetén



1. NAP, HÉTFŐ

REGGELI	Feketeribizli tea: 200 ml (cukor nélkül); teljes kiőrlésű zsömlé: 1 db (kb. 50 g), 5 g zsírcsökkentett vaj, óvári sajt: 30 g, zöldpaprika: 90 g
TÍZÓRAI	Mandarin: 150 g mandarin; földimogyoró: 10 g (sótlan)
EBÉD	Burgonyaleves: 100 g burgonya, 20 g sárgarépa, 10 g petrezselyemgyökér, 5 g Graham-liszt, 3 ml napraforgóolaj, 20 ml 12%-os tejföl, majoranna, szerecsendió, petrezselyemzöld, fehér bors, só; gombapörkölt: 150 g csiperkegomba, 10 g vöröshagyma, 5 ml olívaolaj, 40 g zöldpaprika, 30 g paradicsom, 30 ml 12%-os tejföl, só, petrezselyemzöld; főtt barna rizs: 60 g barna rizs, petrezselyemzöld, só; szénsavmentes (alkalikus) ásványvíz: 200 ml
UZSONNA	Áfonyás joghurt: 150 ml natúr joghurt, 40 g áfonya
VACSORA	Sajtfelújít: 30 g óvári sajt, 20 g Graham-liszt, 6 g zsírcsökkentett vaj, 40 ml 1,5%-os tej, ½ db tojás, só; félbarna kenyér: 50 g; szénsavmentes (alkalikus) ásványvíz: 200 ml

2. NAP, KEDD

REGGELI	Erdei málnalevél tea: 200 ml; bakonyi barna kenyér: 70 g; tárkonyos-petrezselymes körözött: 50 g félzsiros tehéntúró, 10 ml 12%-os tejföl, 8 g zsírcsökkentett vaj, 5 g póréhagyma, tárkonylevél, petrezselyemzöld; kígyóuborka: 80 g
TÍZÓRAI	Meggyturmix: 150 ml 1,5%-os tej, 100 g meggy, stevia
EBÉD	Paradicsomleves: 150 g paradicsom, 8 g teljes kiőrlésű liszt, 5 ml olívaolaj, 5 g zeller, 3 g cukor, vöröshagyma, zellerlevél, 10 g betűtészta; rakott kel: 150 g kelkáposzta, 10 g rizs, 60 g darált sertéscomb, 8 ml olívaolaj, 10 g vöröshagyma, 20 ml 12%-os tejföl, fűszerpaprika, őrölt bors, konyhasó; limonádé: 200 ml szénsavmentes ásványvíz, citrom, stevia
UZSONNA	Narancs: 250 g
VACSORA	Diós tészta: 80 g 8 tojásos szélesmetélt, 25 g dió, 8 g porcukor; szederlevél tea: 200 ml

3. NAP, SZERDA

REGGELI	Tej: 200 ml, 1,5%-os; korpás kifli: 1 db (kb. 44 g); zsírcsökkentett vaj: 5 g; zalai felvágott: 10 g; jégsaláta: 80 g
TÍZÓRAI	Grapefruit: 130 g
EBÉD	Kertészleves: 20 g sárgarépa, 15 g petrezselyemgyökér, 20 g karfiol, 15 g karalábé, 15 g zöldborsó, 15 g kelbimbó, 5 ml olívaolaj, 10 g 4 tojásos levestészta, petrezselyemzöld, só; sajtós busa: 100 g busa, 8 g Graham-liszt, 5 ml olívaolaj, 15 g light trappista sajt, citrom, konyhasó; tepsis burgonya: 150 g burgonya, 5 g zsírcsökkentett vaj, 40 g póréhagyma, petrezselyemzöld, kakukkfű, konyhasó; céklasaláta: 100 g cékla, ecet, citrom, méz, köménymag
UZSONNA	Almás-túrós lepény: 25 g teljes kiőrlésű liszt, 17 ml 12%-os tejföl, 25 g félzsíros tehéntúró, 5 g zabkorpa, 80 g alma, őrölt fahéj, citromlé, stevia; szénsavmentes (alkalikus) ásványvíz: 200 ml
VACSORA	Ricottás-zsályás gnudi: 80 g ricotta, 10 g light trappista sajt, 1 db tojássárgája, szerezsendió, 50 g búzadara, 8 g zsírcsökkentett vaj, zsályalevél; lollo saláta: 100 g; csalánteá: 200 ml

4. NAP, CSÜTÖRTÖK

REGGELI	Zöld tea: 200 ml (+ stevia); fehér kenyér: 70 g, 8 g zsírcsökkentett vaj, baromfi-párizsi: 20 g, zöldpaprika: 120 g
TÍZÓRAI	Almás-narancsos-banános gyümölcssaláta: 100 g alma, 50 g banán, 50 g narancs, 5 g méz (vagy stevia)
EBÉD	Padlizsánkrémleves tökmaggal: 100 g padlizsán, 5 g zsírcsökkentett vaj, 8 g Graham-liszt, 20 ml 12%-os tejföl, ½ db tojássárgája, 10 g póréhagyma, 5 g tökmag, petrezselyemzöld, fekete bors, konyhasó; zöldséges vagdalt: 40 g darált pulykacomb, 40 g sárgarépa, 20 g petrezselyemgyökér, 20 g karalábé, 5 g vöröshagyma, 1/3 db tojás, 4 g olívaolaj, 7 g zsemlemorzsa, petrezselyemzöld, szerezsendió, konyhasó; párolt rizs: 40 g rizs, 3 ml olívaolaj, petrezselyemzöld, konyhasó; joghurtos uborkasaláta: 100 g kígyóuborka, 20 ml natúr joghurt, kapor, citromlé; szénsavmentes ásványvíz: 200 ml
UZSONNA	Kiwi: 2 db
VACSORA	Buggyantott tojás brokkolival: 60 g brokkoli, 2 db tojás, 70 g teljes kiőrlésű kenyér, 5 g tökmag, 3 ml hidegen sajtolt tökmagolaj, (csilipehely); erdei málnalevél tea: 200 ml

5. NAP , PÉNTEK

REGGELI	Tej: 150 ml, 1,5%-os; császárszömlé: 1 db, 8 g zsírcsökkentett vaj, fokhagymás sajt: 30 g; paradicsom: 80 g
TÍZÓRAI	Körte: 180 g
EBÉD	Zöldbaleves: 80 g zöldbab, 10 g zeller, 30 g zöldpaprika, 5 g olívaolaj, 8 g Graham-liszt, fekete bors, petrezselyemzöld, konyhasó; csőben sült zöldséges csirke kölessel: 50 g csirkemellfilé, 25 g sárgarépa, 10 g zeller, 25 g sütőtök, 40 g cukkini, 30 g köles, ½ db tojás, 20 ml 12%-os tejföl, 10 ml 10%-os főzőtejszín, kakukkfű, fekete bors, petrezselyemzöld, konyhasó; piskóta: 1 db tojás, 20 g teljes kiőrlésű liszt, 10 g méz; szénsavmentes ásványvíz: 200 ml (alkalikus)
UZSONNA	Kaukázusi kefir eperrel és dióval: 150 ml kaukázusi kefir, 20 g eper, 10 g dió
VACSORA	Lazacfilé ropogós édesburgonyával és író kukoricával: 60 g lazac, 4 ml olívaolaj, citromlé, konyhasó, 100 g édesburgonya, 5 ml olívaolaj, konyhasó, 20 g kukorica, 30 ml joghurt; vizes zsömlé: 1 db; szederlevél tea: 200 ml

6. NAP , SZOMBAT

REGGELI	Tej: 150 ml, 1,5%-os; fonott vajjas kalács sárgabaracklekvárral: 70 g fonott kalács, 8 g zsírcsökkentett vaj, 8 g sárgabaracklekvár
TÍZÓRAI	Pomelo: 100 g
EBÉD	Meggyleves: 100 g meggy, 25 ml 10%-os főzőtejszín, 15 g cukor, szegfűszeg, fahéj, citromhéj (kezeletlen héjú); párolt sertésszelet: 60 g sertéscomb, 10 g zsírcsökkentett vaj, 10 g Graham-liszt, konyhasó; rizibizi: 40 g rizs, 30 g zöldborsó, 3 g napraforgóolaj, 5 g vöröshagyma, petrezselyemzöld, konyhasó; csemegeuborka: 80 g
UZSONNA	Tönkölybúzas toastkenyér: 40 g; lapkasajt: 20 g; szénsavmentes ásványvíz (alkalikus): 200 ml
VACSORA	Waldorf saláta: 60 g zeller, 60 g alma, 20 g dió, 40 g grapefruit, 80 g jégsaláta, 25 ml 10%-os főzőtejszín, 10 ml light majonéz, fehér bors, konyhasó; teljes kiőrlésű kifli: 1 db; csipkebogyó tea: 200 ml

7. NAP , VASÁRNAP

REGGELI	Feketeribizli tea: 200 ml, korpás zsömlé: 70 g; körözött: 40 g félszíros túró, 8 g zsírcsökkentett vaj, 6 g vöröshagyma, köménymag, édes fűszerpaprika; sárga színű kaliforniai paprika: 120 g
TÍZÓRAI	Alma: 150 g; mandula: 10 g
EBÉD	Frankfurti leves: 70 g kelkáposzta, 30 g burgonya, 5 ml napraforgóolaj, 10 g keményítő, 30 g baromfivirslis, 30 ml 12%-os tejföl, 10 g vöröshagyma, fokhagyma, majoranna, fűszerpaprika, őrölt kömény, konyhasó; mozzarella-gombás penne: 100 g csiperkegomba, 10 g vöröshagyma, 30 g mozzarella sajt, 10 ml 10%-os főzőtejszín, 10 g Graham-liszt, 5 ml olívaolaj, fekete bors, oregánó, petrezselyemzöld, konyhasó; 70 g penne durum tészta
UZSONNA	Meggyes rétes: 0,1 db réteslap, 60 g meggy, 5 g búzakorpa, stevia; hársfatea: 200 ml
VACSORA	Sóskafőzelék: 150 g sóska, 15 g liszt, 5 ml napraforgóolaj, 20 ml 12%-os tejföl, 8 g cukor, konyhasó; tojás: 1 db; vizes zsömlé: 1 db (kb. 50 g); szénsavmentes ásványvíz: 200 ml (alkalikus)