

# MINTAÉTREND

## bélgyulladás esetén

### 1. NAP, HÉTFŐ

REGGELI	<b>(Laktózmentes) tej, 1,5%-os:</b> 200 ml; <b>vizes kifli margarinnal:</b> 2 db vizes kifli, 10 g zsírcsökkentett (light) margarin; <b>endíviasaláta:</b> 80 g
TÍZÓRAI	<b>Reszelt alma babapiskótával:</b> 200 g alma (hámozott), 30 g babapiskóta
EBÉD	<b>Tárkonyos csirkeraguleves (habarással):</b> 80 g csirkemellfilé, 30 g sárgarépa, 10 g petrezselyemgyökér, 5 g vöröshagyma (egészben hagyva, főzés végén eltávolítva!), 5 g napraforgóolaj, 5 g liszt, 30 g (laktózmentes) joghurt, 20 g levestészta (durum), csemege fűszerpaprika, morzsolt tárkony, konyhasó, 5 ml citromlé, petrezselyemzöld; <b>túrós guba:</b> 100 g vizes kifli, 160 ml (laktózmentes), 1,5%-os tej, 55 g félzsíros tehéntúró, 7 g zsírcsökkentett margarin, 5 g majsola, reszelt citromhéj, 5 g cukor; <b>limonádé:</b> 250 ml víz, 20 ml citromlé, 5 g méz
UZSONNA	<b>Eperízű iható tápszer:</b> 1 üveg (200 ml)
VACSORA	<b>Fehér kenyér főtt tojással és sárgarépacsíkokkal:</b> 80 g fehér kenyér, 10 g light margarin, 1 db főtt tojás, 20 g köményes sajt, 80 g sárgarépa; <b>apróbojtorján tea:</b> 250 ml
ÚTÓVACSORA	<b>Joghurt (laktózmentes):</b> 150 ml; banán: 120 g

### 2. NAP, KEDD

REGGELI	<b>Csalánleveles teakeverék:</b> 250 ml; <b>félbarna kenyér:</b> 90 g; <b>light margarin:</b> 8 g; Tenkes sajt: 30 g; <b>kígyóuborka:</b> 80 g
TÍZÓRAI	<b>Joghurt (laktózmentes):</b> 150 ml; <b>iható tápszer (vaníliás):</b> 30 ml; <b>meggy:</b> 80 g
EBÉD	<b>Burgonyaleves (diétás rántással):</b> 80 g burgonya, 20 g sárgarépa, 10 g petrezselyemgyökér, 5 ml napraforgóolaj, 10 g búzaliszt; 10 g levestészta (durum), 1 g édes fűszerpaprika, 1 g konyhasó; <b>sütőzacskóban sült csirkecomb:</b> 100 g csirkecomb, 3 ml napraforgóolaj, 0,4 g rozmaring, 0,5 g só; <b>kefíres tökfőzelék:</b> 250 g gyalult tök, 15 g búzaliszt, 50 ml kefir (laktózmentes), 1 g kapor, 0,4 mg só; szénsavmentes ásványvíz: 200 ml
UZSONNA	<b>Iható tápszer (vaníliás ízű):</b> 170 ml

VACSORA	<b>Céklás rakott burgonya:</b> 80 g burgonya, 80 g cékla, 80 g édesburgonya, 8 g light margarin, 60 ml 12%-os tejföl (laktózmentes), 10 ml 10%-os főzőtejszín (laktózmentes), 1 db tojás, só, bors, petrezselyemzöld, 30 g óvári sajt; <b>apróbojtorján tea:</b> 250 ml
UTÓVACSORA	<b>Joghurt (laktózmentes):</b> 100 ml; <b>puffasztott köles:</b> 50 g

### 3. NAP, SZERDA

REGGELI	<b>Csalánleveles teakeverék:</b> 250 ml, félbarna burgonyás kenyér: 80 g; kapros túrókrém: 40 g félzsíros túró, 12 g joghurt (laktózmentes), 6 g light margarin, 1 g kapor, 300 mg só; sárgarépa: 70 g
TÍZÓRAI	<b>Tejbekuszkusz aszalt sárgabarackkal:</b> 60 ml 1,5%-os tej (laktózmentes), 30 g kuszkusz, 5 g kókuszreszelék, 10 g szárított sárgabarack, 30 ml <b>iható tápszer (csokoládés)</b>
EBÉD	<b>Zöldborsópüré-leves:</b> 100 g zöldborsó, 50 ml 1,5%-os tej (laktózmentes), 5 g Protifar, 8 g light margarin, 5 g búzaliszt, petrezselyemlevél, konyhasó; <b>kókuszszírral sült tepsis sügér:</b> 120 g sügér, 0,6 g só, 8 g kókuszszír, 150 g burgonya, 50 g sárgarépa, 50 g cukkini, kakukkfű, petrezselyemlevél; <b>szénsavmentes ásványvíz:</b> 200 ml
UZSONNA	<b>Banánturmix:</b> 120 g banán, 30 ml <b>iható tápszer (eperízű)</b> , 100 ml 1,5%-os tej (laktózmentes)
VACSORA	<b>Kifli:</b> 2 db; light margarin: 10 g; <b>baromfivirslit:</b> 60 g; <b>fejes saláta:</b> 70 g; <b>apróbojtorján tea:</b> 250 ml
UTÓVACSORA	<b>Iható tápszer (eperízű):</b> 170 ml

### 4. NAP, CSÜTÖRTÖK

REGGELI	<b>Csalánleveles teakeverék:</b> 250 ml; <b>császárszömlé:</b> 60 g; <b>paszternákos-répás szendvicskrém:</b> 10 g paszternák, 10 g sárgarépa, 10 ml 12%-os tejföl (laktózmentes), petrezselyemlevél, citromlé, konyhasó; <b>köményes sajt:</b> 30 g
TÍZÓRAI	<b>Banános-céklás turmix:</b> 60 g cékla, 70 g banán, 50 ml <b>iható tápszer (vaníliás ízű)</b> , 70 ml joghurt (laktózmentes), 50 ml víz
EBÉD	<b>Salátaleves (joghurtos habarással):</b> 100 g saláta, 50 ml joghurt (laktózmentes), 7,5 g Protifar, 5 g búzaliszt, 5 g útifű maghéj, só, kapor; <b>joghurtos pulykamell:</b> 100 g pulykamell, 30 ml joghurt (laktózmentes), 3 ml olívaolaj, konyhasó; rozmaringos süttők: 250 g süttők, 10 g kókuszszír, 1 gerezd fokhagyma, rozmaring, konyhasó

UZSONNA	<b>Almás müzli puffasztott rizsből:</b> 100 g alma (héj nélkül), 100 ml frissen facsart narancslé, 40 g puffasztott rizs
VACSORA	<b>Fehér kenyér:</b> 70 g; <b>light margarin:</b> 8 g; <b>lágytojás:</b> 1 db; kígyóuburka: 60 g; <b>cukrozatlan 100%-os őszibaracklé:</b> 200 ml víz
UTÓVACSORA	<b>Sós pálcika:</b> 40 g

## 5. NAP , PÉNTEK

REGGELI	<b>Csalánleveles teakeverék:</b> 250 ml; <b>kifli:</b> 1,5 db; <b>párizsikrém:</b> 40 g párizsi, 5 g light margarin, 12 ml 12%-os tejföl (laktózmentes), petrezselyemzöld, konyhasó
TÍZÓRAI	<b>Kaukázusi kefir (laktózmentes):</b> 150 ml, <b>iható tápszer (csokoládés):</b> 50 ml; <b>amarántpehely:</b> 40 g
EBÉD	<b>Kímélő májgombóclevés:</b> 50 g burgonya, 25 g sárgarépa, 25 g petrezselyemgyökér, 5 ml olívaolaj, 5 g búzaliszt, 25 g csirkemáj, ¼ zsemle, ¼ tojás, rozmaring, petrezselyemzöld, konyhasó; <b>brokkolis vagdalt:</b> 80 g darált pulykacomb, ¼ zsemle, ¼ tojás, 100 g brokkoli, köménymag, petrezselyemzöld, édes fűszerpaprika, konyhasó; köles: 60 g, konyhasó; <b>vizes almaturmix:</b> 100 g alma, 8 g méz, citromlé, fahéj, őrölt szegfűszeg, víz
UZSONNA	<b>Iható tápszer (csokoládés):</b> 150 ml
VACSORA	<b>Sonkás-sajtos tészta:</b> 80 g szélesmetélt, 30 g gépsonka, 40 g köményes sajt, konyhasó; <b>szénsavmentes ásványvíz:</b> 200 ml
UTÓVACSORA	<b>Pászka:</b> 40 g

## 6. NAP , SZOMBAT

REGGELI	<b>Csalánleveles teakeverék:</b> 250 ml, <b>fehér kenyér:</b> 100 g; <b>padlizsánkrém:</b> 40 g padlizsán, 7 g light margarin, konyhasó; óvári sajt: 20 g
TÍZÓRAI	<b>Gyümölcsös túrókrém kölessel:</b> 80 g félszíros tehéntúró, 80 g banán, 30 ml 12%-os (laktózmentes) tejföl, citromhéj, 30 g puffasztott köles
EBÉD	<b>Brokkolileves:</b> 100 g brokkoli, 10 g búzaliszt, 20 ml 12%-os (laktózmentes) tejföl, oregánó, köménymag, konyhasó; <b>színes bulgur köret:</b> 40 g bulgur, 80 g zöldbab, 30 g sárgarépa, 30 g petrezselyemgyökér, 5 g kókuszszír, konyhasó, bazsalikom, petrezselyemzöld; <b>párolt sertéscomb:</b> 100 g sertéscomb, 5 ml napraforgóolaj, majoranna, konyhasó, szénsavmentes ásványvíz: 200 ml

UZSONNA	<b>Banán:</b> 150 g; <b>mandula:</b> 3 szem
VACSORA	<b>Zöldséges-sajtos rizssaláta:</b> 30 g barna rizs, 60 g sárgarépa, 60 g brokkoli, 5 g póréhagyma, 3 ml olívaolaj, 20 g óvári sajt, citromlé, konyhasó, köménymag, bazsalikom; <b>kifli:</b> 1 db, <b>apróbojtorján tea:</b> 250 ml
UTÓVACSORA	<b>Joghurt puffasztott amaránttal:</b> 100 g joghurt (laktózmentes), 40 g amarántpehely

## 7. NAP , VASÁRNAP

REGGELI	<b>Csalánleveles teakeverék:</b> 250 ml, <b>félbarna burgonyás kenyér:</b> 90 g; <b>csirkemellpástétom:</b> 40 g csirkemell, 10 g light margarin, 5 g sárgarépa, majoranna, konyhasó
TÍZÓRAI	<b>Túróval töltött alma:</b> 100 g alma (hámozott), 30 g félszíros tehéntúró, 10 g joghurt (laktózmentes), 5 g citromlé, 3 g méz; <b>puffasztott rizs:</b> 30 g
EBÉD	<b>Őszibarackleves:</b> 100 g őszibarack, 10 ml citromlé, 8 g búzaliszt, 50 ml joghurt (laktózmentes); <b>zöldséges pulykacomb rizzsel:</b> 100 g pulykacomb, 60 g sárgarépa, 50 g petrezselyemgyökér, 6 ml olívaolaj, 4 g búzaliszt, konyhasó, 60 g barna rizs, petrezselyemzöld; <b>szénsavmentes ásványvíz:</b> 200 ml
UZSONNA	<b>Iható tápszer (epres):</b> 150 ml
VACSORA	<b>Csőben sült karfiol:</b> 200 g karfiol, 10 g búzaliszt, 5 g zsemlemorzsa, konyhasó, 50 ml 1,5%-os tej (laktózmentes), 10 g óvári sajt, 10 g light margarin, szerecsendió; <b>császársömle:</b> 1 db; <b>apróbojtorján tea:</b> 250 ml
UTÓVACSORA	<b>Háztartási keksz:</b> 40 g