

# MINTAÉTREND

## életmódváltás vagy diéta esetén

### 1. NAP, HÉTFŐ

REGGELI	<b>Tej, 1,5%-os:</b> 200 ml; <b>Graham-kenyér:</b> 50 g; <b>köményes sajt:</b> 15 g; sárga színű kaliforniai paprika: 100 g
TÍZÓRAI	<b>Körte:</b> 150 g; <b>mandula:</b> 10 g; <b>szénsavmentes ásványvíz:</b> 200 ml
EBÉD	<b>Csurgatott tojásleves:</b> 20 g tojás, 8 g Graham-liszt, 7 ml napraforgóolaj, édes-nemes fűszerpaprika, konyhasó; <b>sütőzacskóban sült zöldfűszeres csirke felsőcomb:</b> 100 g csirke felsőcomb, bazsalikom, kakukkfű, konyhasó; <b>zöldbabfőzelék saját anyagával sűrítve:</b> 250 g zöldbab, 30 ml zsírszegény kefir, fokhagyma, fűszerpaprika, konyhasó; <b>szénsavmentes ásványvíz:</b> 200 ml
UZSONNA	<b>Mozzarella light:</b> 20 g; <b>olívaolajos paradicsom bazsalikkal:</b> 100 g paradicsom, bazsalikom, 5 ml olívaolaj
VACSORA	<b>Töltött cukkini:</b> 200 g cukkini, 40 g darált pulykamell, 1 db korpás zsemle, 1/3 db tojásfehérje, 50 ml zsírszegény kefir, 10 g félzsíros óvári sajt, fűszerpaprika, vöröshagyma, konyhasó, <b>tea (üresen vagy sztíviával ízesítve):</b> 200 ml

### 2. NAP, KEDD

REGGELI	<b>Tea:</b> 200 ml sztíviával; <b>rozskenyér:</b> 40 g; <b>lágytojás:</b> 1 db; <b>endíviasaláta:</b> 80 g
TÍZÓRAI	<b>Napraforgómagos céklasaláta almával:</b> 60 g cékla, 40 g alma, 5 ml tökmagolaj, 5 g pirított napraforgómag, bors, citrom, konyhasó; <b>ABONETT Extrudált rozsos kenyér,</b> natúr, 2 db
EBÉD	<b>Bajor káposztaleves:</b> 40 g sárgarépa, 4 ml napraforgóolaj, 80 g fejes káposzta, 15 g vöröshagyma, 30 g pulykacomb felkockázva, konyhasó, fekete bors, kapor, kakukkfű; <b>gombával töltött zsemle:</b> 1 db korpás zsemle, 4 ml napraforgóolaj, 7 g vöröshagyma, 40 g csiperkegomba, 20 g darált pulykahús, 1 db tojásfehérje, 15 ml 12%-os tejföl, fekete bors, konyhasó; <b>szénsavmentes ásványvíz:</b> 200 ml
UZSONNA	<b>Vegyes téli gyümölcssaláta gránátalmamagokkal:</b> 50 g alma, 50 g mandarin, 40 g körte, 10 g gránátalmamag, 8 g pörkölt tökmag
VACSORA	<b>Diétás lecsó:</b> 200 g zöldpaprika, 70 g paradicsom, 7 g vöröshagyma, 3 ml napraforgóolaj, 1 db tojásfehérje, 50 g virsli, 50 g rozsos kenyér, konyhasó; <b>szénsavmentes ásványvíz:</b> 200 ml

### 3. NAP, SZERDA

REGGELI	<b>Tej, 1,5%-os:</b> 200 ml; <b>szezámagos kifli:</b> 1 db; <b>aszpikos felvágott:</b> 40 g; <b>kígyóuborka:</b> 100 g
TÍZÓRAI	<b>Banán (kicsi):</b> 120 g, <b>dió:</b> 10 g
EBÉD	<b>Paradicsomleves (levesbetét nélkül):</b> 150 g paradicsom, 5 g teljes kiőrlésű liszt, 5 ml olívaolaj, 5 g zeller, sztívia, vöröshagyma, zellerlevél; <b>sajtos busa:</b> 140 g busa, 5 g Graham-liszt, 5 ml olívaolaj, 10 g light trappista sajt, citrom, konyhasó; <b>zöldséges vegyes köret:</b> 50 g sárgarépa, 50 g petrezselyemgyökér, 40 g karalábé, 60 g zöldborsó, 6 g zsírcsökkentett vaj, petrezselyemzöld, szerecsendió, konyhasó; <b>szénsavmentes ásványvíz:</b> 200 ml
UZSONNA	<b>Zsírsegény kefir:</b> 150 ml; <b>Korpovit keksz (natúr):</b> 3 db
VACSORA	<b>Orosz hússaláta:</b> 50 g főtt marhahús, 20 g burgonya, 30 g ecetes uborka, 15 g light majonéz, petrezselyemzöld, nem jódosított só; <b>Graham-kenyér:</b> 40 g; <b>limonádé:</b> 200 ml ásványvíz, citromlé, sztívia

### 4. NAP, CSÜTÖRTÖK

REGGELI	<b>Tea:</b> 200 ml sztíviával; <b>teljes kiőrlésű zsemle:</b> 1 db; <b>zöldfűszeres túrókrém búzacsírával:</b> 30 g félzsíros tehéntúró, 10 ml zsírsegény joghurt, petrezselyemlevél, majoránna, kakukkfű, 5 g búzacsíra (megszórva a tetején); <b>jégcsapretek:</b> 70 g
TÍZÓRAI	<b>Alma:</b> 120 g (közepes), <b>pekándió:</b> 10 g
EBÉD	<b>Sütőtöklevés:</b> 100 ml 1,5%-os tej, 80 g sütőtök, konyhasó, 3 ml hidegen sajtolt tökmagolaj (tetejére); <b>fokhagymás sertéssült:</b> 120 g sertéscomb, 3 ml napraforgóolaj, 4 g vöröshagyma, 2 g paradicsompüré, 3 gerezd fokhagyma, konyhasó, fekete bors; <b>angolos brokkoli:</b> 250 g brokkoli, 10 g zsírcsökkentett vaj, konyhasó; <b>szénsavmentes ásványvíz:</b> 200 ml
UZSONNA	<b>Joghurt:</b> 150 ml, zsírsegény; <b>teljes kiőrlésű zsemle:</b> 0,5 db
VACSORA	<b>Gombafasírt:</b> 90 g csiperkegomba, 1/3 db teljes kiőrlésű zsemle, 9 g vöröshagyma, 1/3 db tojás, petrezselyemlevél, őrölt fekete bors, konyhasó; <b>zöldséges hajdina:</b> 50 g hántolt hajdina, 20 g sárgarépa, 20 g zöldborsó, 10 g kukorica, 8 g petrezselyemgyökér, 3 ml napraforgóolaj, 2 g petrezselyemlevél, konyhasó; <b>ízesített cukormentes ásványvíz:</b> 200 ml

## 5. NAP, PÉNTEK

REGGELI	<b>Mézes zabpehely tejjel:</b> 220 ml 1,5%-os tehéntej, 40 g zabpehely, 3 g méz
TÍZÓRAI	<b>Grapefruit:</b> 150 g, <b>pörkölt kesudió (nem sózott):</b> 10 g
EBÉD	<b>Karfiolleves (sűrítetlen):</b> 50 g karfiol, 15 g sárgarépa, 8 g petrezselyemgyökér, 5 g karalábé, 4 g zeller, 4 g vöröshagyma, 3 ml napraforgóolaj, 5 g Graham-liszt, őrölt fekete bors, édes-nemes fűszerpaprika, konyhasó; <b>Stefánia vagdalt marhahúsból:</b> 100 g darált marhahús, 15 g vöröshagyma, 20 g tojás, 8 g teljes kiőrlésű zsemle, 8 g zabkorpa, 4 ml napraforgóolaj, fokhagyma, fekete bors, édes-nemes fűszerpaprika, konyhasó; <b>kelkáposztafőzelék:</b> 180 g kelkáposzta, 50 g burgonya, 6 g Graham-búzaliszt, 4 ml napraforgóolaj, 5 g vöröshagyma, fokhagyma, konyhasó; <b>szénsavmentes ásványvíz:</b> 200 ml
UZSONNA	<b>Vizes almaturmix:</b> 100 g alma, 5 g méz, citromlé, fahéj, őrölt szegfűszeg, víz; <b>natúr Korpovit keksz:</b> 3 db
VACSORA	<b>Joghurtos-fokhagymás padlizsánsaláta:</b> 200 g padlizsán, 5 g fokhagyma, 130 ml zsírszegény natúr joghurt, 5 ml olívaolaj, őrölt fekete bors; <b>bakonyi barna kenyér:</b> 30 g; <b>szénsavmentes ásványvíz:</b> 200 ml

## 6. NAP, SZOMBAT

REGGELI	<b>Tej, 1,5%-os:</b> 150 ml; <b>sokmagvas kifli:</b> 1 db; <b>körözött:</b> 20 g zsírszegény tehéntúró, 7 g 12%-os tejföl, 3 g vöröshagyma, köménymag, édes-nemes fűszerpaprika, konyhasó; <b>zöld színű kaliforniai paprika:</b> 100 g
TÍZÓRAI	<b>Szilva:</b> 80 g; <b>tökmag (nem sózott):</b> 8 g
EBÉD	<b>Zöldborsóleves zabkorpával (betét nélkül):</b> 80 g zöldborsó, 10 g sárgarépa, 10 g petrezselyemgyökér, 5 g zabkorpa, 5 g Graham-liszt, 1/5 db tojásfehérje, 3 g zsírsökkentett vaj, petrezselyemzöld, 3 ml napraforgóolaj, konyhasó; <b>földimogyorós tofugolyók:</b> 60 g tofu, 10 g földimogyoró, 10 g póréhagyma, fokhagyma, tárkony, konyhasó; <b>szójás téli saláta:</b> 50 g póréhagyma, 50 g gomba, 20 g zellergumó, 30 g sárga színű kaliforniai paprika, 30 g piros színű kaliforniai paprika, 10 g szójacsíra, 8 ml szójaszós, 5 ml olívaolaj, fehér bors, konyhasó; <b>szénsavmentes ásványvíz:</b> 200 ml
UZSONNA	<b>Gyümölcskocsonya bogyósgyümölcsökből:</b> 25 g szamóca, 25 g málna, 25 g fekete áfonya, 25 g szeder, 10 g étkezési zselatin, citromlé, sztívia
VACSORA	<b>Mozzarellás kínaikeel-saláta narancssal:</b> 150 g kínai kel, 50 g narancs, 15 g lila hagyma, konyhasó, 5 ml olívaolaj, borecet, 1/3 db narancs leve és héja (kezeletlen!), 20 g zsírszegény mozzarella sajt, őrölt fekete bors; <b>szeszámogatos kifli:</b> 1 db, <b>paradicsom ivólé:</b> 25 g sűrített paradicsom, 200 ml víz, sztívia, konyhasó

## 7. NAP , VASÁRNAP

REGGELI	<b>Tea:</b> 200 ml sztíviával; <b>tönkölybúzakenyér:</b> 50 g; <b>mustáros hering:</b> 35 g; <b>koktélpáradicsom:</b> 100 g
TÍZÓRAI	<b>Narancs:</b> 120 g alma; <b>bokormogyoró:</b> 10 g
EBÉD	<b>Padlizsánkrémleves:</b> 100 g padlizsán, 5 g zsírcsökkentett vaj, 6 g Graham-liszt, 20 ml 12%-os tejföl, 10 g póréhagyma, petrezselyemzöld, fekete bors, konyhasó; <b>fokhagymával-zöldséggel tűzdelt sült pulykamell:</b> 120 g pulykamell, 30 g sárgarépa, 30 g petrezselyemgyökér, 10 g fokhagyma, őrölt fekete bors, konyhasó (sütőzacskó vagy kevés napraforgóolaj); <b>párolt almás lila káposzta:</b> 200 g lila káposzta, 50 g alma, 10 g lila hagyma, 3 ml olívaolaj, köménymag, almaecet, konyhasó; <b>szénsavmentes ásványvíz:</b> 200 ml
UZSONNA	<b>Áfonyás gyümölcsjoghurt amarántpehellyel:</b> 150 ml zsírszegény joghurt, 40 g fekete áfonya, 20 g amarántpehely
VACSORA	<b>Almás szárzellersaláta fürjtojással:</b> 120 g szárzeller, 50 g alma, 5 db fürjtojás, 50 ml zsírszegény joghurt, 10 ml light majonéz; <b>tönkölybúzakenyér:</b> 50 g; <b>szénsavmentes ásványvíz:</b> 200 ml