



MINTAÉTREND

az egészséges és szép bőrért



1. NAP, HÉTFŐ

REGGELI	Házi bazsalikomos limonádé sztíviával: 250 ml ásványvíz, 15 ml citromlé, sztívia; sokmagvas teljes kiőrlésű kenyér: 60 g; csicseriborsókrém: 30 g csicseriborsó, 10 g lila hagyma, 5 ml olívaolaj, 3 g fokhagyma, babérlevél, őrölt fekete bors, római kömény, konyhasó; pulykamell selyemsonka: 20 g; retekcsíra: 3 g; kígyóuborka: 60 g
TÍZÓRAI	Sárgadinnye: 200 g; kesudió: 10 g (nem szózott!)
EBÉD	Hideg görög gyümölcsleves: 40 g ribizli, 15 g szőlő, 30 g körte, 10 g cukrozatlan ananász, 10 g őszibarack, 110 ml szójajoghurt, 50 g narancslé, mentalevél, őrölt fahéj, sztívia; rakott cukkini: 150 g cukkini, 35 g darált pulykacomb, 20 g barna rizs, 5 ml napraforgóolaj, 5 g vöröshagyma, 2 g teljes kiőrlésű zsemlemorzsa, 15 ml szójatejföl, fokhagyma, kapor, őrölt fekete bors, konyhasó; szénsavmentes ásványvíz: 250 ml
UZSONNA	Lenmagos zellerkréker: 75 g zellergumó, konyhasó, 1 szál zellerzöld, 20 g durvára őrölt lenmag, 15 g szezám-mag
VACSORA	Frittata: 5 ml napraforgóolaj, 20 g lila hagyma, currypor, 40 g koktélpáradicsom, 1,5 db tojás, őrölt koriander, konyhasó; avokádósaláta: 60 g friss avokádó, 60 g friss koktélpáradicsom, 10 g vöröshagyma, citromlé, olívaolaj; bakonyi barna kenyér: 70 g; kókuszital (kalciummal dúsított): 150 ml

2. NAP, KEDD

REGGELI	Mandulaital (kalciummal dúsított): 200 ml; pulykahúsos-salátás szendvics rozskenyérből: 70 g rozskenyér, 35 g főtt pulykamell, 30 g koktélpáradicsom, 20 g kígyóuborka, 4 g light majonéz, 5 g újhagyma, 8 ml szójajoghurt
TÍZÓRAI	Tönkölybúzas sóspálcika: 25 g; kivis smoothie chiamaggal: 60 g kivi, 30 g alma, 150 ml víz, 4 g chiamag
EBÉD	Zöldbaleves: 45 g zöldbab, 12 g sárgarépa, 6 g petrezselyemgyökér, 4 g karalábé, 3 g zeller, 3 g vöröshagyma, 1 g fokhagyma, 0,5 g petrezselyemlevél, 4 ml napraforgóolaj, 6 g teljes kiőrlésű liszt, fűszerpaprika, őrölt fekete bors, konyhasó; tojásos-korpás galuska: 75 g búzaliszt, 25 g búzakorpa, 2 db tojás, víz, konyhasó, 10 ml napraforgóolaj; kovászos uborka: 80 g; szénsavmentes ásványvíz: 250 ml
UZSONNA	Uborkás görögdinnyesaláta növényi sajttal: 150 g görögdinnye, 30 g kígyóuborka, 20 g növényi sajt (pl. Violife), 5 ml olívaolaj
VACSORA	Rukkolás beluga lencse füstölt tofuval: 80 g beluga lencse, 40 g cukkini, 3 ml olívaolaj, 20 g lila hagyma, 15 g friss rukkola, 40 g füstölt tofu; kombucha tea: 200 ml

3. NAP, SZERDA

REGGELI	Szénsavmentes ásványvíz: 250 ml; korpás kifli: 60 g; tonhal olívaolajban: 40 g; zöldpaprika: 80 g
TÍZÓRAI	Banán: 130 g; ribizli: 60 g
EBÉD	Almapüréleves: 100 g alma, 3,5 g kukoricakeményítő, 0,5 db tojássárgája, 30 g citrom, szegfűszeg, fahéj, sztívia; valenciai paella a tenger gyümölcseivel: 85 g paradicsom, 75 g garnélarák, 50 g barna rizs, 50 g kagyló, 15 g zöldpaprika, 15 g piros húsú paprika, 25 g csirkemell, 15 g zöldborsó, 15 g lila hagyma, 1 g fokhagyma, 5 ml olívaolaj, konyhasó, sáfrány, őrölt fekete bors, tetejére szórva: 5 g kukoricacsíra; ízesített, málna-citrom ízű ásványvíz: 200 ml
UZSONNA	Meggyes-diós chiapuding: 15 g chiamag, 50 ml kalciummal dúsított mandulaital, 25 g meggy, 10 g dióbél, sztívia
VACSORA	Zöldbabos-szójacsíras tészta csirkével: 5 ml olívaolaj, 30 g csirkecomb, 100 g ceruzabab, 1 gerezd fokhagyma, 7 g kukoricakeményítő, 3 ml szójaszós, 5 ml rizsecet, 60 g teljes kiőrlésű száraztészta, 5 g szójacsíra; őszibaracklé: 200 g őszibarack, 1 teáskanál citromlé, sztívia, 100 ml víz

4. NAP, CSÜTÖRTÖK

REGGELI	Erdei gyümölcsös zabkása chiamaggal: 250 ml kalciummal dúsított madulaital, 50 g zabpehely, 20 g fekete áfonya, 20 g szeder, 20 g ribizli, 5 g chiamag, 5 g kesudió, sztívia
TÍZÓRAI	Cukkiniturmix: 100 ml szójajoghurt, 100 ml szójaital, 1 db tojássárgája, 20 g növényi sajt (pl. Violife), 15 g cukkini, 0,5 csokor kapor; Abonett extrudált kukoricakenyér: 2 szelet (9,6 g)
EBÉD	Laskagombaleves árpagyönggyel: 25 g póréhagyma, 10 ml olívaolaj, 1 kisebb babérlevél, kakukkfű (ha lehet, friss), 100 g laskagomba, konyhasó, őrölt fehér bors, 5 g fokhagyma, 4 g zabliszt, 40 g szójajoghurt, 20 g szárzeller, 10 g gersli; citromszószos borjúszelet: 120 g borjúhús, 20 g citrom, 10 ml olívaolaj, 2 g cukor, citromfű (ha lehet, friss), konyhasó, fekete bors; angolos sárgarépa: 200 g sárgarépa, petrezselyemzöld, 4 g tejmentes margarin, citromhéj; szénsavmentes ásványvíz: 200 ml
UZSONNA	Gyümölcstál kukoricacsírával: 100 g lichi, 25 g mangó, 15 g banán, 25 g ananász, 5 g kukoricacsíra
VACSORA	Paradicsomos bab fürjtojással: 100 g vörös vesebab, 100 g paradicsom, apróra vágott koriander, 3 ml olívaolaj, 10 g vöröshagyma, fokhagyma, 3 ml fehérborecet, 3 g cukor, 3 db fürjtojás; kombucha tea: 200 ml

5. NAP , PÉNTEK

REGGELI	Mangó sörbet: 100 g friss mangó, 2 dl szénsavmentes víz, 10 g méz, 15 ml citromlé; bakonyi barna kenyér: 70 g; házi szárnyasmájkrém: 20 g szárnyasmáj, 5 g vöröshagyma, 3 g mustár, 8 g tejmentes margarin, bazsalikom, majoranna, 0,3 g konyhasó; zöldpaprika: 70 g
TÍZÓRAI	Sárgadinnye pármái sonkával: 150 g sárgadinnye, 15 g pármái sonka
EBÉD	Csontleves (marhacsontból): 10 g zeller, 0,5 g fokhagyma, 10 g kelkáposzta, 15 g petrezselyemgyökér, 25 g sárgarépa, 10 g karalábé, 5 g vöröshagyma, 1 g petrezselyemlevél, 80 g nyers marhacsont, őrölt fekete bors, gyömbér, konyhasó; fűszeres vadlazac quinoával: 120 g lazacfilé, 10 ml olívaolaj, 5 ml citromlé, őrölt fekete bors, szerecsendió, kapor, konyhasó, 45 g quinoa; fermentált cékla: 60 g; szénsavmentes ásványvíz: 200 ml
UZSONNA	Zöldséges mártogatós sült paprikás humusszal: 40 g sárgarépa, 30 g ceruzabab, 30 g hónapos retek, 40 g humusz, 10 g sült paprika, 40 g szójajoghurt, 5 ml citromlé
VACSORA	Töltött szőlőlevél búzacsírával: 80 g szőlőlevél, 40 g barna rizs, 30 g vöröshagyma, 15 g dió, 10 ml olívaolaj, 10 ml friss citromlé, 10 g mazsola, 2 g petrezselyemzöld, 1 g kapor, 1 g menta, 15 g köményes sajt (aki bírja a kevés tejet, aki nem, annál elhagyható), konyhasó, őrölt fekete bors, 8 g búzacsíra; szénsavmentes ásványvíz: 200 ml

6. NAP , SZOMBAT

REGGELI	Szénsavmentes ásványvíz: 200 ml; Graham-kenyér: 70 g; szárnyashúskrém: 23 g csirkemell, 10,8 g tejmentes margarin, 4 g vöröshagyma, 0,04 g őrölt fekete bors, 0,4 g köménymag, majoranna, kakukkfű, 0,3 g konyhasó
TÍZÓRAI	Fekete áfonya: 120 g
EBÉD	Daragaluskaleves: 20 g sárgarépa, 15 g petrezselyemgyökér, 10 g zeller, 5 g karalábé, 3 g vöröshagyma, 3 g napraforgóolaj, 12 g búzadara, 4 g tojás, 0,5 g friss petrezselyemlevél, konyhasó; fokhagymás-rozmaringos báránysült: 120 g báránycomb, 5-6 szál friss rozmaringág, 3 gerezd fokhagyma, konyhasó; párolt lila káposzta almával: 150 g lila káposzta, 15 g lila hagyma, 50 g alma, 10 ml olívaolaj, babérlevél, citromlé; szénsavmentes ásványvíz: 200 ml
UZSONNA	Lenmagos vegyesgyümölcs-turmix: 50 g körte, 25 g alma, 25 g sárgabarack, 7 g lenmagpehely, 100 ml kalciummal dúsított mandulaital
VACSORA	Gazpacho: 100 g paradicsom, 50 g kígyóuborka, 40 g zsemlemorzsa, 35 g zöldpaprika, 20 g félbarna kenyér, 10 g piros színű paprika, 0,25 db tojás, 7 ml olívaolaj, 6 ml ecet, 5 g újhagyma, 3 g paradicsompüré, fokhagyma, konyhasó, őrölt fekete bors; cheddar sajt: 20 g (aki bírja a kevés tejet, aki nem, annál elhagyható); szénsavmentes ásványvíz: 150 ml

7. NAP , VASÁRNAP

REGGELI	Jégbe hűtött meggyes-gyömbéres tea (élvezeti tea): 100 ml cukrozatlan meggylé, 2 kiskanál friss citromlé, 7 g gyömbér, 200 ml tea; félbarna kenyérből készült pirítós olívaolajjal megkenve: 60 g félbarna kenyér, 6 ml extraszűz olívaolaj, baromfivirslit: 30 g; sárga színű kaliforniai paprika: 80 g
TÍZÓRAI	Lenmagos növényi joghurt sárgabarack-darabkákkal: 100 g növényi joghurt (pl. szója), 5 g lenmag, 50 g sárgabarack
EBÉD	Paradicsomleves: 60 g paradicsompüré, 6 g zeller, 6 g vöröshagyma, 6 ml napraforgóolaj, 10 g búzaliszt, 5 g cukor, őrölt fekete bors, jódosított só; főtt tojás: 1 darab; vöröslencse-főzelék: 80 g vörös lencse, 8 ml olívaolaj, 30 ml növényi tejföl (pl. szója), babérlevél, őrölt fekete bors, konyhasó; szénsavmentes ásványvíz: 200 ml
UZSONNA	Citromos-olívaolajos jégsláta búzacsírával: 100 g jégsláta, 10 ml olívaolaj, 10 g búzacsíra, 10 ml citromlé
VACSORA	Bolognai spagetti borjúhúsos raguval: 70 g durum száraztészta, 80 g sovány marhahús, 10 ml olívaolaj, 20 g vöröshagyma, 25 g paradicsompüré, 5 g növényi sajt (pl. Violife), őrölt fekete bors, konyhasó; mandarinízű ízesített ásványvíz: 200 ml