

MIT ESZEM EGY NAP

receptgyűjtemény



EGYSZERŰ, EGÉSZSÉGES ÉTELINSPIRÁCIÓK A KONYHÁMBÓL
EGY KIEGYENSÚLYOZOTT, SPORTOS ÉLETVITELHEZ

Mit eszem egy nap...

Ez az e-book nem csak a mindennapi kedvenc receptjeimet foglalja magába, de pontos kalória és makrótápanyag adatokat is mutat az adott ételekhez.

Könnyen elkészíthető, magas fehérjetartalmú receptjeim hozzásegítenek ahhoz, hogy egy életen át tudd tartani a kívánt fizikumot, miközben élvezed az ételeket! Nagy hangsúlyt fektettem arra, hogy az egyes ételek ne csak ízükben legyenek kielégítőek, de megfelelő, kiegyensúlyozott makrótápanyag tartalmuk legyen! Nálam a kívánt külső és a finom ételek kéz a kézben járnak.

Mutatom, hogyan csináld!

Irányelveim

1. 130g fehérje / nap
2. minimum 40g rost / nap
3. egyszerű, gyors receptek
4. színes, változatos, finom ételek
5. friss, feldolgozatlan alapanyagok
6. minél kevesebb csomagolt és
ultrafeldolgozott élelmiszer
7. minimális hozzáadott zsiradék
8. 0 % hozzáadott cukor
9. kiegyensúlyozott makrótápanyagok
10. 100% -ban kielégítő ízélmény

Mire számíts?

1. megnövekedett energiaszint
2. jobb emésztés
3. magasabb sportteljesítmény
4. jobb kedélyállapot
5. tisztább fókusz
6. szebb bőr
7. tónusosabb test
8. csökkenő narancsbőr
9. kielégítő teltségérzet
10. jobb önkép

Tartalomjegyzék

Reggeli

- Másnapos zabkása fehérjeporral
- Mákos cottage cheese palacsinta
- Lazac és rántotta kovászos kenyéren
- Tükörtojás & cottage cheese tál
- Chia puding bowl
- Banános zabpalacsinta
- Tépett csirkés szendvics
- Tojáskrémés pirítós & céklasaláta
- Áfonyás protein muffin
- Humusztál & főtt tojás és zöldségek
- Házi granola & fehérjedús joghurt
- Hajdina kása fehérjeporral
- Házi bagel krémsajttal és lazaccal
- Török tojás & házi tortilla
- Müzli szelet

Tartalomjegyzék

Ebéd

- Miso lazac buddha bowl
- Csirke & quinoa tál tzatzikivel
- Pulyka fasírt & fűszeres fetás édesburgonya
- Burrito tál darált marhával
- Chilis mogyorószószos soba tészta tofuval
- Csirke curry fekete rizzsel
- Kulorica saláta marha köftével
- Bélszín édesburgonya hasábbal & grill padlizsán
- Spárgás kuskusz saláta tonhallal
- Tonhalkrémmel töltött édesburgonya
- Hideg pad thai saláta
- Fehérbab saláta & cottage cheese krém
- Cukkinis krémsajtos garnéla rizzsel
- Nyári tekercsek csípős tahini szósszal
- Fűszeres csirkecomb édesburgonyával & céklasaláta

Tartalomjegyzék

Uzsonna/snack:

- Fagyasztott joghurt szeletek
- Vegán protein truffel
- Epres chia mousse
- Vegán csicseriborsó keksz
- Banánbrownie
- Fitness túrógombóc
- Répás protein smoothie
- Töltött datolya falatok
- Sirniki (túrópalacsinta)
- Házi fehérjeszelet
- Felhó rizskása
- Alma & házi karamell krém
- Sütőtökös csokipuding
- Fehérjedús sajttorta gyümölcsszósszal
- Túrórudi golyó

Tartalomjegyzék

Vacsora

- Mangós quinoa saláta garnélával
- Lazac & sült krumpli, párolt zöldségek & kapros joghurt
- Fekete lencsesaláta lágy tojással
- Édesburgonyás marha cottage cheese-el & babos mangó salsa
- Hummustál & répás csirkefasírt & tortilla
- Cukkinis pesztós tészta tőkehállal
- Hajdina tabulé csirkemell steakkal & paprikakrém
- Pisztráng héjában sült krumplival
- Céklakrémes tészta kecskesajttal
- Skakhsuka tojással és fetával
- Cézár saláta & ropogós csirkemell
- Tepsis citromos csirkecomb & gyökérzöldségek
- Tonhalas tésztasaláta
- Gyömbéres csirke leves barnarizzsel
- Lazac & avokadó sushi, edamame saláta

Magas fehérjetartalmú REGGELIK



INDÍTSD JÓL A NAPOT

Másnapos zabkása fehérjeporral



ADAG: 1

ELKÉSZÍTÉSI IDŐ: 5 PERC

HOZZÁVALÓK

- 50g zab
- 10g chiamag/lenmag
- 25g ízesítetlen fehérjepor
- 5 dl forró víz
- 150g tetszőleges gyümölcs
- 1 evőkanál méz
- stevia (más édesítőszer)
- fahéj
- 15g mandula vagy mandulavaj

ELKÉSZÍTÉS

Forrárzd le előző este a zabot és a chiamagot, keverd át egyszer és hagyd állni reggelig. Add hozzá reggel a fehérjeport, keverd csomómentesre és édesítsd steviával és/vagy mézzel. Tálald fahéjjal, gyümölcsökkel és mandulával vagy mandulavajjal!

TÁPÉRTÉK

Kalória: 540, Szénhidrát: 60 g, Fehérje: 40 g, Zsír 15 g

A zab tele van rosttal, lassú felszívódású szénhidrátokat tartalmaz, ezért hosszan biztosít energiát. Fehérjével és egészséges zsírokkal kiegészítve tökéletes reggeli opció!

Tipp: Használj kis és nagyszemű zabot vegyesen a tökéletes állag érdekében!



Máros cottage cheese palacsinta



HOZZÁVALÓK

- 30g rizskása (dm)
- 1 egész tojás + 1 fehérje
- 20g darált mák
- 100g cottage cheese
- stevia (más édesítőszer)
- fél bio citrom leve és héja
- fél dl növényi tej
- fél kis kanál sütőpor
- tetszőleges gyümölcs
- virágpor (opcionális)

ELKÉSZÍTÉS

Mérd ki a cottage cheese-t! Adj hozzá egy egész tojást + 1 fehérjét, majd a mákot, rizskását, citromlevet és héját!

Turmixold össze homogén állagúra, édesítsd ízlés szerint és hígítsd a tésztát egy kevés tejjel, hogy laza, krémes állagú legyen! Süss ki forró serpenyőn tenyérsnyi palacsintákat, egy két csepp olajon, oldalanként 1-2 percig és tálald gyümölccsel!

PALACSINTA TÁPÉRTÉKE
(GYÜMÖLCS NÉLKÜL)

Kalória: 420, Szénhidrát: 38 g, Fehérje: 34 g, Zsír 17 g

A cottage cheese tökéletes fehérjeforrás,
válassz alacsony zsírtartalmút!

Tipp: Rizskásával nagyon egyszerűen tudsz
palacsintákat készíteni, tökéletes állagot
biztosít, de ha épp nincs kéznél nyugodtan
helyettesítsd rizs vagy zabliszttel!



LAZAC ÉS RÁNTOTTA KOVÁSZOS KENYÉREN



ADAG: 1

ELKÉSZÍTÉSI IDŐ: 10 PERC

HOZZÁVALÓK

- 80g kovászos kenyér
- 50g füstölt lazac
- 2 tojás
- 15g light krémsajt
- só
- bors
- kapribogyó (opcionális)
- rukkola saláta

ELKÉSZÍTÉS

Az egész tojásokat verd fel kissé villával, sózd, borsozd, majd egy tapadásmentes serpenyön süsd meg 1-2 csepp olajon, közben folyamatosan kevergesd! A kenyeret pirítsd meg és kend meg vékonyan light krémsajttal, majd helyezd rá a lazacot, rántottát és néhány szem kapri bogyót! Tálalj mellé rukkolasalátát, vagy friss zöldségeket kedved szerint!

TÁPÉRTÉK

Kalória: 480, Szénhidrát: 40g, Fehérje: 38g, Zsír 19g

A teljes kiőrlésű kenyerek nagyon jó rost és szénhidrát források, emellett több egészséges zsírsavat és fehérjét is tartalmaznak, a fehér lisztből készült társaikkal szemben!

Tipp: Fagyaszd le felszeletelve a kenyeret, így mindig friss és ropogós lesz amikor kienged. Válassz kovászos kenyeret, ami könnyebben emészthető és jótékonyan hat a bélrendszeredre!



Tükörtojás & cottage cheese tál



ADAG: 1

ELKÉSZÍTÉSI IDŐ: 10 PERC

HOZZÁVALÓK

- 70g kovászos rozskenyér
- 80g cottage cheese
- 2 tojás + 1 fehérje
- kokélparadicsom
- friss bazsalikom, petrezselyem
- só
- bors
- chili
- bogyós gyümölcsök

ELKÉSZÍTÉS

Hevíts fel egy serpenyőt és néhány csepp olajra üsd rá az egész tojásokat plusz a fehérjét! Süsd 4-5 percig közepes hőfokon, majd hajtsd félbe! Tálald együtt cottage cheese-el, paradicsommal, friss zöldfűszerekkel, kenyérrel és egy marék bogyós gyümölccsel!

TÁPÉRTÉK

Kalória: 460, Szénhidrát: 37 g, Fehérje: 33 g, Zsír 19 g

A tojás kiváló fehérjeforrás, minden esszenciális aminosavat tartalmaz! Emellett a vitamintartalma is jelentős, B₁₂-, D-, A vitamint valamint szelént, vasat és cinket is tartalmaz!

Tipp: Adj egy marék gyümölcsöt a sós reggelid mellé, így az édesseg utáni vagy is kielégül és extra vitaminokhoz juttatod a szervezeted!



Chia pudding bowl



ADAG:1

ELKÉSZÍTÉSI IDŐ: 5 PERC

HOZZÁVALÓK

- 30g chiamag
- 1 dl növényi tej
- 130g skyr
- 15g méz
- stevia (ízlés szerint édesítőszer)
- fél banán
- gránátalma
- 40g granola

ELKÉSZÍTÉS

Add hozzá a chiamaghoz a a növényi tejet és a magas fehérjetartalmú skyr joghurtot, keverd át és hagyd, hogy a magok kocsonyás állagot kapjanak (min.1 óra).
Édemes előző este megcsinálni és a hűtőben pihentetni reggelig.
Édesítsd ízlés szerint!
Tálald együtt gyümölcsökkel és 40g granolával!

TÁPÉRTÉK

Kalória: 450, Szénhidrát: 50g, Fehérje: 27g, Zsír 15g

A chiamag nagyon jó rost forrás, emellett magas az omega3 zsírsav és fehérjetartalma is és jótékonyan hat az emésztésre!

Tipp: Ha szeretnéd adj a chiapudinghoz a kedvenc fehérjeporodból is!



Epres zabpalacsinta



HOZZÁVALÓK

- 40g zabpehely
- 15g fehérjepor (opcionális)
- 50g banán
- stevia (ízlés szerint édesítőszer)
- 2 tojás
- csipet só
- fahéj
- eper
- 50g kókuszjoghurt /skyr (tálaláshoz)

ELKÉSZÍTÉS

Tegyél minden hozzávalót egy blenderbe és turmixold homogén állagúra! Ha túl sűrű adj még hozzá egy kevés tejet! Süsd ki forró serpenyőn egy két csepp olajon a mini palacsintákat, oldalanként 1-2 percig! Tálald gyümölccsel és egy kis kókuszjoghurttal!

TÁPÉRTÉK

Kalória: 460, Szénhidrát: 50g, Fehérje: 35g, Zsír 15g

Ezek a palacsinták másnap is tökéletesek!

Készíts belőle nagyobb adagot és tárold hűtőben! Reggel csak adj hozzá gyümölcsöket, egy kevés joghurtot, vagy csurgasd meg mézzel és már fogyaszthatod is!

Tipp: Használhatsz zabkorpát is zabpehely helyett! Annak még magasabb a rost és fehérjetartalma!



Tépett csirkés szendvics



ADAG: 1

ELKÉSZÍTÉSI IDŐ: 45 PERC

HOZZÁVALÓK

- 80g kovászos kenyér
- 100g főtt csirkemell
- 30g skyr/görög joghurt
- fél avokádó
- fél lila hagyma
- 1 kanál dijoni mustár
- só
- bors
- fél citrom leve
- tetszőleges zöld fűszerek
- saláta, paradicsom, uborka vagy egyéb friss zöldségek

ELKÉSZÍTÉS

Pácold be a csirkemellet tetszőleges fűszerek, só, egy kanál olívaolaj és szójaszósز keverékébe, majd jénai edénybe locsolj egy kevés vizet, helyezd bele a csirkemellet és süsd fólia alatt puhára 40 perc alatt! A kész csirkemellel villával tépkedd szét, vagy tedd késes aprítóba és add hozzá a joghurtot, mustárt, fűszereket, avokádót, hagymát és fél citrom levét! A kenyérre helyezz saláta levelet, uborkát, paradicsomot, majd a csirkemell pástétomot!

TÁPÉRTÉK

Kalória: 400, Szénhidrát: 45g, Fehérje: 38g, Zsír: 9g

A csirkemell alacsony zsírtartalmú kiváló fehérjeforrás. Ízesítsd, fűszerezd kedved szerint és próbáld leváltani a bolti sonkákat saját készítésű szendvics feltételre!

Tipp: A recept főtt csirkemellel is tökéletes. Ez a magas fehérjetartalmú szendvicskrém 2-3 napig eláll, akár tésztával vagy héjában sült krumplival is fogyaszthatod.



Tojáskrèmes pirítós céklasalátával



ADAG: 1

ELKÉSZÍTÉSI IDŐ: 15 PERC

HOZZÁVALÓK

- 60g kovászos kenyér
- 2 db tojás
- 50g cottage cheese
- 1 kanál dijoni mustár
- só
- bors

Saláta:

- 100g főtt cékla
- 60g baby spenót vagy rukkola
- 20g kecske sajt/feta
- 15g dió
- 1 kanál méz
- 1 citrom leve

ELKÉSZÍTÉS

Főzd keményre a tojásokat! Pucold meg, majd villával törd össze, adj hozzá a cottage cheese-t, mustárt sót és borsot! Piríts meg egy szelet kenyeret és kend meg a tojáskrémme! A salátához darabold fel a főtt céklát, keverd össze a rukkolával vagy baby spenóttal! Az öntethez keverj össze ízlés szerint dijoni mustárt, 1 citrom levét egy kanál mézet és locsold a salátára! A végén szórd meg fetával és pirított dióval!

TÁPÉRTÉK

Kalória: 500, Szénhidrát: 43g, Fehérje: 32g, Zsír 23g

A cékla igazi szuperélelmiszer! Csökkenti a magas vérnyomást, növeli a sportteljesítményt! Magas vitamin, ásványi anyag és rosttartalma miatt emésztés támogató és immunerősítő hatása is jelentős!

Tipp: Számos boltban találsz főtt vákuumcsomagolt céklát, így nem kell a főzésével bajlódnod! Rengeteg ételben felhasználhatod, humuszok, tészták, saláták, desszertek szuper alapanyaga lehet!



Áfonyás protein muffin



ADAG: 2

ELKÉSZÍTÉSI IDŐ: 35 PERC

HOZZÁVALÓK

6 DB-HOZ

- 70g zabpehely
- 50g liszt
(zab/tönköly/rizs)
- 40g fehérjepor
- 100g áfonya
- 1 tojás
- 150g cottage cheese
- 30g méz
- 0,3 dl (növényi) tej
- fél citrom héja és leve
- csipet só
- kis kanál sütőpor

ELKÉSZÍTÉS

Keverd össze a száraz hozzávalókat: liszt, fehérjepor (használhatsz darált diót vagy mandulalisztet is helyette), csipet só és sütőpor. A tojást, cottage cheese-t, tejet, mézet, citrom levét és héját turmixold homogén állagúra! Keverd össze a nedves és száraz hozzávalókat, add hozzá az áfonyát, kanalazd őket muffin formákba és süsd előmelegített sütőben 25-30 percig 170 fokon!

3 DB MUFFIN TÁPÉRTÉK

Kalória: 420, Szénhidrát: 50g, Fehérje: 35g, Zsír 8g

Az áfonya igazi antioxidáns bomba! Magas vitamin, ásványi anyag és rosttartalma miatt pedig emésztés támogató és immunerősítő hatása is jelentős!

Tipp: A muffinok 4-5 napig elállnak a hűtőben! Készíts belőle nagyobb adagot és tálald egy kanál (kókusz) joghurttal plusz friss gyümölcsökkel!



Hummusztál & főtt tojás



ADAG: 1

ELKÉSZÍTÉSI IDŐ: 10 PERC

HOZZÁVALÓK

- 150g főtt csicseriborsó
- 15g tahini
- 1 kis kanál dijoni mustár (opcionális)
- só
- bors
- füstölt paprika
- római kömény
- 1 citrom leve
- 2 tojás
- répa
- zellerszár
- retek
- kapribogyó
- 50 g kovászos kenyér

ELKÉSZÍTÉS

Turmixold krémesre a csicseriborsót, a tahinivel, citrom levével, mustárral és fűszerekkel, ha túl sűrű adj hozzá egy kis vizet vagy növényi tejet! Főzd meg a tojásokat forrástól számítva 6 percig!

Szeletelj friss zöldségghasábokat és fogyaszd együtt egy szelet kenyérrel a humuszt és a tojásokat!

TÁPÉRTÉK

Kalória: 460, Szénhidrát: 37 g, Fehérje: 33 g, Zsír 19 g

A csicseriborsó nagyszerű növényi fehérje és rostforrás!

Tipp: Humuszt szinte bármilyen hüvelyes zöldségből tudsz készíteni, nyugodtan próbáld ki fehér és vörösbabból vagy akár zöldborsóból!



HÁZI GRANOLA FEHÉRJEDÚS JOGHURTTAL



HOZZÁVALÓK

Granola:

- 80g zabpehely
- 80g hajdina vagy quinoa (nyers)
- 40g tökmag /mandula (vagy más tetszőleges mag)
- 20g méz
- 20g mogyoróvaj
- 1 tojásfehérje
- fahéj
- stevia (édesítőszer)
- só

Tálalás:

- 200g skyr
- méz és/vagy stevia
- 150g tetszőleges gyümölcs
- 50g granola

ELKÉSZÍTÉS

Keverd össze egy tálban a száraz hozzávalókat:

zabpehely, hajdina, magvak, fahéj, csipet só.

A mogyoróvaját keverd össze a mézzel, majd üss hozzá egy tojásfehérjét! Adj hozzá néhány csepp steviát és keverd homogén állagúra!

Ezt a folyékony masszát keverd hozzá a száraz hozzávalókhoz úgy, hogy mindenhol bevonja. Simítsd vékony rétegben sütőpapírra és süsd airfryerben vagy sütőben 15-20 percig 150 fokon. Keverd át félidőben, vigyázz mert könnyen megég!

Akkor fog ropogóssá válni ha teljesen kihűlt!

Édesítsd a skyr-t ízlés szerint, szórd meg 50g házi granolával és tálald gyümölcsökkel!

TÁPÉRTÉK

Kalória: 400, Szénhidrát: 38g, Fehérje: 32g, Zsír 13g

A házi granola roppant könnyen elkészíthető.
A pénztárcád és az alakod is hálás lesz, ha
leváltod a bolti verziót!

Tipp: Nyugodtan készíts belőle nagy adagot,
és tárold zárt befőttes üvegben! Hónapokig
eláll és ropogós marad.



Hajdina kása fehérjeporral



HOZZÁVALÓK

- 40g hajdina
- 2 ml növényi tej
- 25g fehérjepor
- 100g barack
- 50g szőlő
- 1 evőkanál méz
(opcionális)
- stevia (vagy más
édesítőszer)
- fahéj
- 15g fenyőmag vagy
más mag

ELKÉSZÍTÉS

Mosd át a hajdinát és tedd fel főni 3x-os mennyiségű növényi tejjel és egy csipet sóval (vizet is használhatsz)! Főzd puhára kb 10 perc alatt alacsony hőfokon. Ha picit kihűlt adj hozzá egy adagot a kedvenc fehérjeporodból, plusz egy kis extra tejet, hogy finom krémes legyen! Ha ízesítetlen fehérjeport használsz, akkor édesítsd steviával és/vagy mézzel! Szórd meg fahéjjal és tálald együtt gyümölcsökkel, magvakkal!

TÁPÉRTÉK

Kalória: 460, Szénhidrát: 60g, Fehérje: 37g, Zsír 12g

A hajdina nagyon egészséges, gluténmentes szénhidrátforrás. Gazdag antioxidánsokban, rostokban vitaminokban és ásványi anyagokban.

Tipp: Ha nem szeretnél főzéssel időt tölteni, akkor válassz instant hajdinakását, ami extrudált hajdinából áll, csak le kell forrázni, kicsit pihentetni és kész is a kása alap.



Házi bagel krémsajttal és lazaccal



HOZZÁVALÓK

2 db bagel:

- 120g zabliszt
(tönkölybúza liszt is tökéletes)
- 120g skyr (vagy 0% görög joghurt)
- 1 nagy csipet só
- 1 kis kanál sütőpor
- 1 tojássárgája
- szezámmag
(opcionális)

Feltét:

- 20g sovány krémsajt
- 80g füstölt lazac
- rukkola saláta

ELKÉSZÍTÉS

Keverd össze egy tálban a lisztet, sót, sütőport és a joghurtot (túl folyékony joghurttal nem fog működni)! Gyúrj belőle tésztát és hagyd pár percre pihenni. Oszd két egyenlő részre és formázz belőle 2 db bagel karikát. Kend le a tojássárgájával és szórd meg szezámmaggal!

Süsd meg sütőben vagy airfryerben 20 perc alatt 180 fokon, amíg aranybarna nem lesz a teteje!

TÁPÉRTÉK
1 DB BAGEL + FELTÉT

Kalória: 430, Szénhidrát: 45g, Fehérje: 37g, Zsír 13g

A füstölt lazac kiváló fehérjeforrás, magas omega3 zsírsav tartalma lévén jótékonyan hat a szív és érrendszerre.

Tipp: A bagelt félbe vágva nyugodtan lefagyasztthatod, így csak elő kell venni, bedobni a kenyérpirítóba és már készülhet is egy finom reggeli vagy ebéd belőle.



Török tojás házi tortillával



HOZZÁVALÓK

ELKÉSZÍTÉS

4 db tortilla:

- 150g zabliszt
(tönkölybúza liszt is tökéletes)
- 125 ml langyos víz
- 1 nagy csipet só
- 2 kis kanál olívaolaj

Török tojás:

- 100g skyr
(0% görög joghurt)
- 2 db tojás
- 2 kanál extra szűzz olaj
- füstölt paprikapor
- friss kapor
- só

Add hozzá a liszthez a langyos vizet, sót és olajat! Gyúrj belőle tésztát és oszd 4 felé. A tésztagömböket nyújd ki lisztezett felületen vékonyra és süsd száraz forró serpenyőben oldalanként 1-2 percig! A tojásokat főzd meg forrástól számítva 6 percig! A joghurthoz reszelj hozzá egy gerezd fokhagymát és sózd ízlés szerint. 2 kanál olívaolajhoz keverj hozzá egy kis kanál csípős vagy füstölt paprikaport és öntsd rá a joghurtra. A tojásokat pucold meg, majd tálald együtt a joghurttal, tortillával és szórd meg friss kaporral!

TÁPÉRTÉK
1 DB TORTILLÁVAL

Kalória: 390, Szénhidrát: 30g, Fehérje: 34g, Zsír: 15g

Ez a fehérjedús reggeli nem csak az alakodnak de a bőrödnek is jót tesz, magas E-vitamintartalmának köszönhetően. Tálalj mellé friss zöldsalatát az extra antioxidáns hatásért!

Tipp: A tortillákat sütés után takard be konyharuhával, hogy puhák és rugalmasak legyenek! Használhatsz bolti tortillát is, például a GymBeam High Protein Wrap-et.



Müzli szelet



ADAG: 5

ELKÉSZÍTÉSI IDŐ: 25 PERC

HOZZÁVALÓK 5 DB -HOZ

- 90g zabpehely
- 90g tökmag
/fenyőmag (vagy
más tetszőleges
mag)
- 20g fehérjepor
(opcionális)
- 40g méz
- 40g mogyoróvaj
- 1 tojásfehérje
- fahéj
- stevia (édesítőszer)
- só

Díszítés:

- olvasztott étcsoki
(opcionális)

ELKÉSZÍTÉS

Keverd össze egy tálban a
száraz hozzávalókat:

zabpehely, magvak, aszalt
gyümölcsök, fahéj,
fehérjepor, csipet só!

A mogyoróvaját keverd
össze a mézzel, majd üss
hozzá egy tojásfehérjét! Adj
hozzá néhány csepp steviát
és keverd homogén
állagúra! Keverd hozzá ezt a
masszát a száraz

hozzávalókhoz úgy, hogy
mindenhol bevonja, majd
öntsd sütőpapírral bélelt
kenyérformába! Jól

nyomkodd bele a
sütőformába, majd süsd
előmelegített sütőben 160
fokon 15-20 percig amíg
aranybarna nem lesz a
teteje. Ha kihült szeleteld
fel és csurgass rá olvasztott
étcsokit!

TÁPÉRTÉK
1 DB MÜZLISZELET

Kalória: 270, Szénhidrát: 22g, Fehérje: 14g, Zsír 14g

A házi müzliszelet sokkal táplálódóbb mint a bolti verziók. Magasabb a fehérje és alacsonyabb a telített zsírtartalma. Hosszan biztosít energiát és lassan emeli meg a vércukorszintet!

Tipp: A müzliszelet ideális megoldás, ha nincs időd otthon reggelizni, vagy sokat utazol, hiszen bárhová magaddal tudod vinni. Praktikus, hiszen kis mennyiségben is sok értékes tápanyagot tartalmaz!



Magas fehérjetartalmú EBÉDEK



ENERGIALÖKET EGÉSZ NAPRA

MISO LAZAC BUDDHA BOWL



HOZZÁVALÓK

- 130g főtt vörös rizs
(vagy bármilyen
preferált
gabonaféle)
- 130g nyers lazac
- szójabab
- lilakáposzta (vagy
más preferált
nyers zöldség)
- fél avokádó
- újhagyma
- szójaszós
- rizsecet
- 1 citrom leve
- 2 kis kanál miso
- 2 kanál méz
- chili
- szezámmag

ELKÉSZÍTÉS

Egy kis edényben keverj el 2 kanál miso-t, 2-3 kanál szójaszószt, egy kanál mézet és a citrom levét! A lazacnak húzd le a bőrét, kockázd fel majd keverd el a miso-s pácban. Süsd airfryer-ben 25 percig 180 fokon, közben egyszer keverd át! A káposztát gyaluld le vékonyra, ízesítsd citrommal, sóval, rizsecettel és mézzel! A szójababot főzd 5 percig! Egy tálba helyezz 130g főtt rizst, 100g szójababot, nagy adag káposztasalátát, vagy egyéb zöldségeket! Helyezd a tálra a sült lazackockákat, fél avokádót és szórd meg újhagymával, szezámmal!

TÁPÉRTÉK

Kalória: 520, Szénhidrát: 48g, Fehérje: 43g, Zsír 17g

A buddha bowl friss zöldségekből, gabonafélékből és hüvelyesekből álló vitamin és tápanyagbomba. Vegetáriánus változatban is könnyen elkészíthető.

Tipp: A buddha tál egy szuper “maradékmentő” étel. Kedvedre variálhatod a zöldségeket, fehérje forrásokat és szénhidrátokat benne. Hidegen is tökéletes főétel lehet!



Csirke & quinoa tál tzatzikivel



HOZZÁVALÓK

- 50g quinoa (vagy bármilyen preferált gabonaféle)
- 130g nyers csirkemell

Csirke pác:

- 2 kanál joghurt
- fél citrom leve
- 1 kis kanál piros curry paszta
- 1 kis kanál mogyoróvaj
- chili
- só

Saláta:

- baby spenót
- paradicsom
- uborka
- lilahagyma
- 100g csicseri borsó
- 1 kanálméz
- fél citrom
- 1 kanál magos mustár
- 1 kanál olívaolaj

Tzatziki:

- 50g skyr
- 1 db kis uborka
- fél citrom leve
- só
- félgerezd fokhagyma

ELKÉSZÍTÉS

Főzd meg a quinoát 2x-es mennyiségű vízben! A csirke pác hozzávalóit keverd el egy kis edényben, majd helyezd bele a csirkemellet. Süsd airfrierben 180 fokon 20-25 percig. Vágd fel a saláta zöldségeket egyenlő kis kockákra és add hozzá a konzerv csicseriborsót! Keverd el egy csészében a citrom levét, magos mustárt, mézet, olíva olajat és öntsd rá a salátára. A tzatzikihez reszeld le az uborkát és fokhagymát majd keverd a joghurthoz, ízesítsd sóval és egy kis citromlével! Tálalj mindent együtt!

TÁPÉRTÉK

Kalória: 500, Szénhidrát: 50g, Fehérje: 44g, Zsír 14g

A quinoa egy fehérjében és ásványi anyagokban gazdag gluténmentes köret alternatíva. Minden esszenciális aminosavat tartalmaz.

Tipp: A quinoát fogyaszthatod főve, megpiríthatod ropogós salátafeltétnek de ha ledarálod akár tortillák és palacsinták alapja is lehet!



Pulyka fasírt fűszeres fetás édesburgonyával



HOZZÁVALÓK

- darált pulyka (130g)
- 1 db kisebb édesburgonya (kb 200g)
- 30g feta sajt
- fokhagyma
- petrezselyem
- dijoni mustár
- só, bors
- citrom
- saláta
- paradicsom
- újhagyma

ELKÉSZÍTÉS

Ízesítsd a darált húst sóval borssal, zöld fűszerekkel és egy kanál mustárral. Formázz kisebb golyókat és süsd meg őket serpenyőn egy kanál olajon, vagy tedd őket előmelegített sütőbe. Az édesburgonyát szurkáld meg villával és süsd meg félbe vágva sütőben vagy airfrierben 180 fokon körül belül 30 perc alatt, vágott felével lefelé fordítva. Ha megsült szórd meg fetával és zöld fűszerekkel és rakd vissza a sütőbe 3-4 percre, hogy rápiruljon! Tálalj mellé friss salátaleveleket, paradicsommal, újhagymával, ízesítsd citrom levével, sóval és borssal!

TÁPÉRTÉK

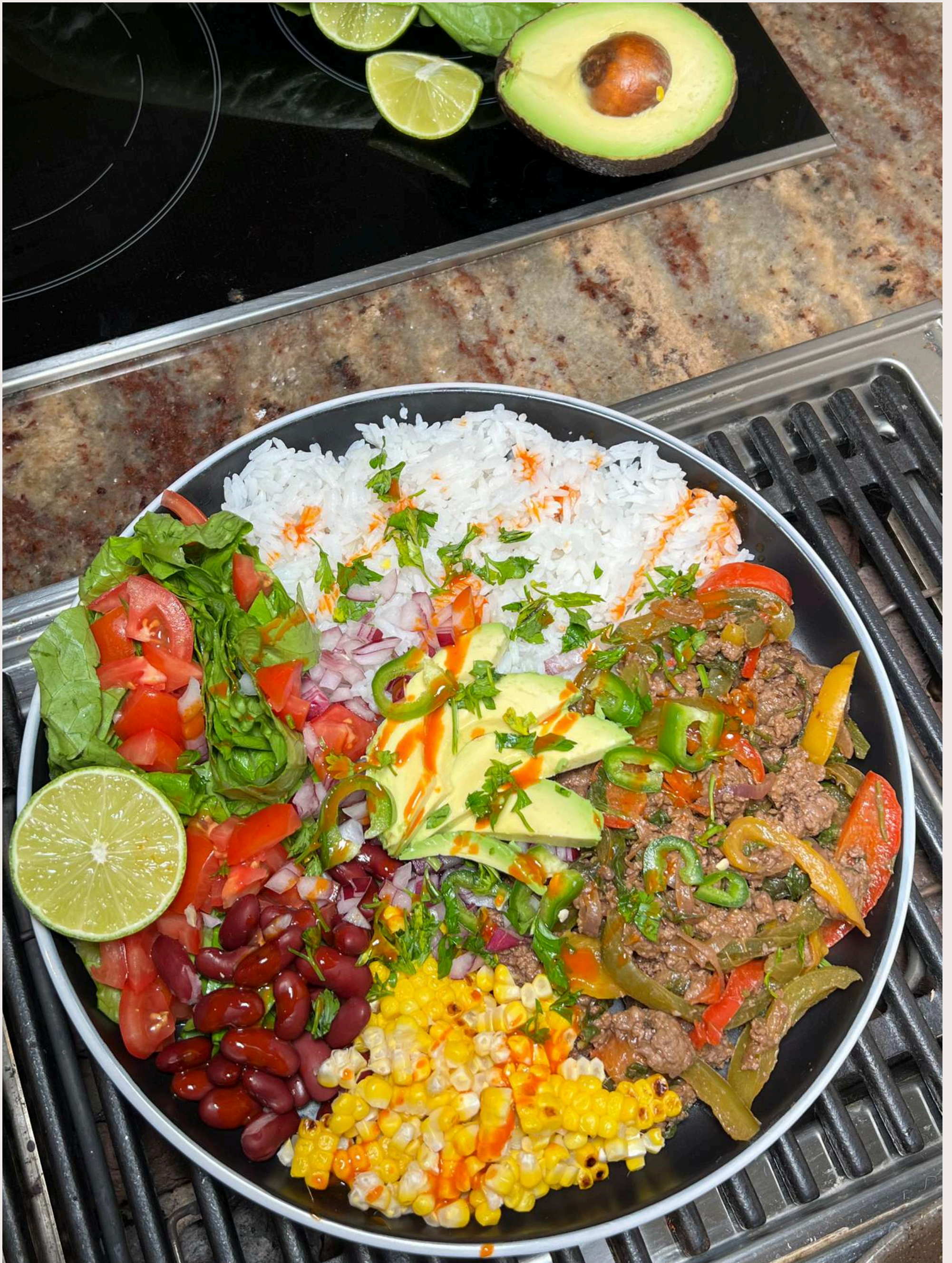
Kalória: 460, Szénhidrát: 50g, Fehérje: 35g, Zsír 14g

Az édesburgonya gazdag A, C és B6 vitaminokban. Magas rosttartalma támogatja az emésztést, antioxidáns hatása pedig segíti a szervezet védekezőképességét!

Tipp: Az édesburgonyából készíthetsz fűszeres hasábokat, vagy pürét is egy kis növényi tejjel leturmixolva!



Burrito tál



HOZZÁVALÓK

- jázmin rizs (40g)
- darált sovány marhahús (120g)
- lila hagyma
- kaliforniai paprika (sárga, zöld, piros)
- só, bors, füstölt paprika
- chili szósz
- citrom/lime leve
- friss koriander

Saláta:

- 50g főtt kukorica
- 50g vörös/fekete bab
- 50g avokádó
- saláta levél
- paradicsom
- jalapeno (opcionális)

Tálalás:

- fokhagyma
- joghurt
- 20g cheddar sajt

ELKÉSZÍTÉS

Tedd fet főni a rizst 2x-es mennyiségű vízben, vagy használj maradék rizst! A darált húst kezd el

pirítani egy kis kanál zsiradékon, majd add

hozzá az apróra vágott

lilahagymát, paprikákat,

fűszereket és chili szósz!

Párold 8-10 percig majd a

végén szórd meg friss

korianderrel és facsarj rá

egy citrom levét! Állítsd

össze a tálat: jázmin rizs,

zöldséges marhahús,

kukorica, bab, avokádó

saláta, paradicsom és pár

szem jalapeno paprika. A

tálat locsold meg egy két

kanál fokhagymás

joghurttal és szórd meg

20g reszelt cheddar sajttal!

TÁPÉRTÉK

Kalória: 520, Szénhidrát: 50g, Fehérje: 40g, Zsír 18g

A sovány marhahús és a vörösbab kombinációja igazi fehérjebomba. A sok zöldségnek köszönhetően pedig rengeteg rosthoz és értékes vitaminokhoz jut a szervezeted.

Tipp: Variáld a zöldségeket kedved szerint, használd ami épp a hűtődben van! Ha nem szereted a marhahúst próbáld ki darált csirkemellel!



Chilis magyorószószos soba tészta tofuval



ADAG: 1

ELKÉSZÍTÉSI IDŐ: 15 PERC

HOZZÁVALÓK

- 50g soba tészta
- 100g tofu
- 2 db tojás
- hónapos retek
- zöldbab
- zöldborsó
- koriander/
petrezselyem

Öntet:

- 1 evőkanál
szójaszósz
- 1 teáskanál miso
paszta
- 2 teáskanál tahini
- 1 gerezd
fokhagyma
- 1 citrom leve
- 1 teáskanál méz
- chili por

ELKÉSZÍTÉS

Főzd meg a tésztát majd öblítsd le hideg vízzel! A zöldbabot és a borsót főzd 2-3 percig, maradjon ropogós! A tojást 6 perc alatt főzd lágyra! A tofut vágd kockára és pirítsd át pár perc alatt minden oldalát szójaszósszal! Öntet hozzávalóit egy csészében keverd el, majd helyezz mindent egy tálra és locsold meg az öntettel!

TÁPÉRTÉK

Kalória: 550, Szénhidrát: 50g, Fehérje: 38g, Zsír: 22g

A soba tészta hajdinaliszt és búzaliszt keverékéből készül. Magasabb a rost és a fehérjetartalma a hagyományos tésztákhoz képest, ezáltal lassabban szívódik fel és tovább biztosít energiát!

Tipp: A soba helyett használhatsz rizstésztát is, illetve a tofut is leválthatod főtt csirkemellre, vagy kedved szerinti fehérje forrásra!



Csirke curry fekete rizszel



HOZZÁVALÓK

- 120g csirkemell
- 50g fekete rizs
- 1dl light kókusztej
- halszószt
- citrom
- chili
- fokhagyma
- újhagyma
- gyömbér
- zöld curry paszta
- fodros kel
- kápia paprika
- koktél paradicsom
- friss koriander
- szezámmag
(opcionális)

ELKÉSZÍTÉS

Egy kis kanál olajon kezd el lepirítani a reszelt gyömbért, fokhagymát és apróra vágott újhagymát. Adj hozzá egy evőkanál zöld curry pasztát majd dobod rá a csíkokra vágott csirkemellet, pirítsd fehéredésig majd öntsd fel a kókusztejjel és egy kis vízzel! Adj hozzá ízlés szerint halszószt! Főzd 15-20 percig, majd ha a csirke már puhára főtt add hozzá a vékony karikákra vágott paprikát és a negyedekbe vágott fodros kelt! Főzd még 5 percig és tálald együtt 120g főtt rizzsel! Facsarj rá citromot és szórd meg ízlés szerint chilivel és szezámmal!

TÁPÉRTÉK

Kalória: 450, Szénhidrát: 40g, Fehérje: 35g, Zsír: 16g

A fekete rizs gazdag antociánokban, amelyek védik a sejteket a károsodásoktól és számos betegség megelőzésében szerepet játszanak!

Tipp: Ha beszerezelsz egy-két ázsiai ízesítőt: halszószt, kókusztejet, gyömbért, citromfűt, akkor egyszerűen tudsz összedobni szimpla hozzávalókból ízletes ázsiai fogásokat!



Kukoricasaláta marha köftével



HOZZÁVALÓK

- 120g darált marhahús
- 100g főtt rizs (opcionális)
- 1-2 cső kukorica (200g)
- 1 db zöld paprika
- 1 db kis uborka
- 1 db lilahagyma
- fél avokádó
- friss petrezselyem vagy koriander
- 20g feta

Öntet:

- 50g skyr
- fél citrom leve
- 1 kis kanál füstölt paprikapor
- chili szósz vagy friss chili
- só, bors

ELKÉSZÍTÉS

A kukoricákat főzd meg 5-6 perc alatt. A lilahagymát, paprikát, uborkát, avokádót, fetát és petrezselymet vágd apró darabokra és keverd a kukoricához! Az öntet hozzávalóit keverd össze egy tálban, majd öntsd rá a kukoricasalátára és keverd jól össze. A darált marhahúst fűszerezd sóval borssal, formázz belőle kisebb gömböket és süsd meg forró serpenyőben, oldalanként 4-5 percig! Tálald együtt a húsgolyókat a salátával és egy kis adag főtt rizzsel!

TÁPÉRTÉK
(RIZZSEL EGYÜTT)

Kalória: 550, Szénhidrát: 55g, Fehérje: 43g, Zsír: 17g

A kukorica magas B vitamin tartalmú gluténmentes gabona. Emellett aminosav tartalma is jelentős ami az izomzatnak is jót tesz!

Tipp: Használj konzerv kukoricát ha nem jutsz frisshez, azzal is tökéletes lesz a saláta.



Bélszín édesburgonya hasákkal, grill padlizsánnal



HOZZÁVALÓK

- 150g bélszín
- 1 közepes
édesburgonya
- 1 padlizsán
- só, bors
- friss zsálya
- friss rozmaring

ELKÉSZÍTÉS

Az édesburgonyát vágd hasábokra, a padlizsánt pedig ketté és vagdosd be rácsosra a felszínét. Fújd át olaj spray-vel a zöldségeket, sózd és tűzdeld meg a friss fűszerekkel. Süsd kb 25-30 perc alatt készre airfryerben vagy sütőben. A padlizsánt vágott felével lefelé fektesd a sütőbe! A bélszínt sütés előtt 20 perccel vedd ki a hűtőből. Sózd, borsozd és forrósíts fel egy serpenyőt füstölésig! Önts rá 1-2 kanál olajat és kérgesítsd a hús minden oldalát 2-3 percre. A kérgesített húst rakd egy kisebb tepsire és 180 fokra előmelegített sütőben süsd 5-10 percre, attól függően mennyire akarod át sütni! Tálald együtt a sült zöldségekkel!

TÁPÉRTÉK

Kalória: 500, Szénhidrát: 45g, Fehérje: 40g, Zsír 14g

A bélszín egy nagyon ízletes magas fehérjetartalmú marhahús, ami alig átsütve vagy akár teljesen nyersen tatár beefsteak-ként is fogyasztható!

Tipp: A vöröshúsokat mindig nagy adag zöldségkörettel fogyaszd és sok zöldfűszerrel!



Tonhalas kuskuszsaláta



HOZZÁVALÓK

- 50g kuskusz
- 120g tonhal konzerv (vízben)
- 1 tojás (opcionális)
- spárga (helyettesítheted cukkinivel)
- friss menta vagy koriander
- citrom leve
- extra szűz olívaolaj
- só
- bors
- áfonya (opcionális)

ELKÉSZÍTÉS

A kuskuszt 2x-es mennyiségű felforralt vízzel öntsd le, adj hozzá egy nagy csipet sót, fedd le és hagyd, hogy megszívja magát. A spárgát vagy cukkinit vágd tetszőleges darabokra és párold pár percig, maradjon roppanós! Keverd hozzá a kuskuszhoz, adj hozzá egy kanál olívaolajat, fűszerezd borssal, friss mentával vagy korianderrel! Tálald tonhallal, 1 db főtt tojással, egy marék áfonyával és facsard rá egy citrom levét!

TÁPÉRTÉK

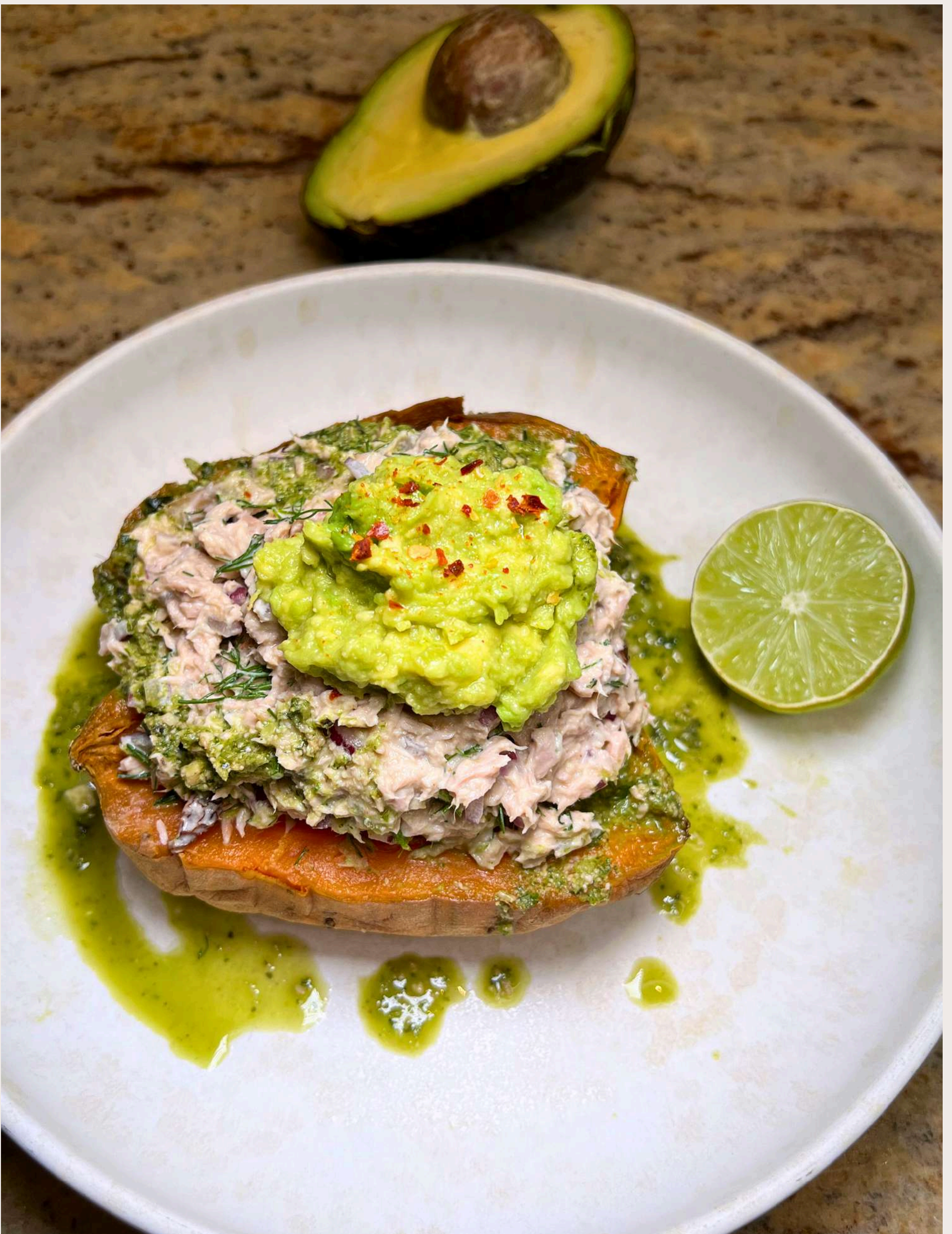
Kalória: 440, Szénhidrát: 40g, Fehérje: 38g, Zsír 14g

A kuskusz nagyon könnyen és sokoldalúan elkészíthető, kiváló szénhidrát forrás. Magas a vitamin és a rosttartalma.

Tipp: Ha adsz a salátáidhoz egy marék gyümölcsöt, például áfonyát vagy gránátalma magot máris izgalmasabbá és színesebbé teted az ételt!



Tonhallal töltött édesburgonya



HOZZÁVALÓK

- 1 db közepes édesburgonya
- fél avokádó
- 1 kanál pesztó

Tonhalkrém

- 120g tonhal konzerv (vízben)
- 30g skyr
- 1 kan dijoni mustár
- lilahagyma
- 2 db aszalt paradicsom
- só
- chili
- lime/citrom leve
- kapor

ELKÉSZÍTÉS

Az édesbuegonyát szurkáld meg villával és süsd puhára 180 fokon airfryerben vagy sütőben kb 40 perc alatt!

A lilahagymát, kaprot és aszalt paradicsomot vágd apróra és keverd a tonhalhoz. Adj hozzá egy kis kanál mustárt, joghurtot, sót és fél citrom levét.

Az avokádót villával törd össze, adj hozzá egy kis sót és citromlevet. A megsült édesburgonyát vágd ketté, töltsd bele a tonhalkrémet, és tedd rá az avokádót! Egy kanál pesztót keverj ki egy kis vízzel és ezzel locsold meg az ételt!

TÁPÉRTÉK

Kalória: 450, Szénhidrát: 50g, Fehérje: 35g, Zsír: 12g

A tonhal rendkívül alacsony zsír és magas fehérjetartalmú halféle. Avokádóval és burgonyával kiegészítve máris kiegyensúlyozott lesz az étel makrótápanyag aránya.

Tipp: A reggelik közt említett “tépett csirke” is tökéletes a tonhalas töltelék helyett!



Pad thai saláta



HOZZÁVALÓK

- 50g rizstészta
- 100g főtt csirkemell/rák
- tetszőleges friss zöldségek: káposzta, újhagyma, paprika, uborka
- 50g szójabab
- shitake gomba (opcionális)
- fél avokádó
- 15g kesu/mogyoró
- friss menta

Öntet:

- 10g tahini
- 3 kanál halszós (opcionális)
- szójaszós
- 1 kanál méz
- 1 citrom leve
- chili

ELKÉSZÍTÉS

Főzd meg a rizstésztát, majd öblítsd le hideg vízzel! Használd maradék főtt húst, vagy előfőzött garnélát. Természetesen ha nincs maradék fehérjeforrás a hűtődben akkor frissen is elkészítheted! A friss zöldségeket szeleteld fel, a shitake gombát párold készre egy kis szójaszósszal és add hozzá a többi zöldséghez! Egy kis pohárban keverd össze az öntet hozzávalóit! Tegyél mindent egy tálba, tészta, zöldségek, csirkemell vagy rak, kesudió, friss menta és öntsd rá a csípős tahinis szószt!

TÁPÉRTÉK

Kalória: 450, Szénhidrát: 50g, Fehérje: 35g, Zsír: 12g

Ez az ízbomba pad thai saláta hidegen is tökéletes! A zöldségek sokszínűsége támogatja a mikrobiomot, ami nagyon fontos az optimális egészség fenntartásához!

Tipp: Nyugodtan kísérletezz a hozzávalókkal!
Kombináld a nyers és párolt zöldségeket!



Fehérbab saláta cottage cheese krémmel



HOZZÁVALÓK

- 200g konzerv fehérbab (nagy szemű)
- 2 kicsi uborka
- 1 marék koktél paradicsom
- 1 kicsi lilahagyma
- 1 marék friss bazsalikom
- 1 marék olajbogyó
- 100g cottage cheese
- 40g light feta

Öntet:

- fél citrom leve
- 1 kis kanál extra szűz olívaolaj
- só
- kapor (opcionális)

ELKÉSZÍTÉS

Vágd fel a paradicsomot, uborkát, hagymát apró darabokra és add hozzá a babot, olajbogyót és bazsalikomot! Tegyél mindent zöldséget egy mély edénybe! Öntsd rá a citromos, olívaolajos öntetet és keverd jól össze! A cottage cheese és feta keverékét botmixerrel turmixold le, hogy krémsajt állagot kapjon, adhatsz hozzá egy kis citromlevet! Tálald a sajtkrémen a babsalátát!

TÁPÉRTÉK

Kalória: 410, Szénhidrát: 33g, Fehérje: 32g, Zsír: 16g

A hüvelyesek rendkívül értékes növények.
Gazdagok fehérjékben, rostokban,
vitaminokban és ásványi anyagokban.
Csökkentik a koleszterinszintet és jótékonyan
hatnak az emésztésre is!

Tipp: Mindig legyen a hűtődben valamilyen
hüvelyes zöldség, hogy gyorsan össze tudj
belőle dobni egy tápláló salátát! Fogyaszd őket
változatosan, lencse, bab, csicseriborsó,
zöldbab!



Cukkinis krémsajtos garnéla rizzsel & mangóval



HOZZÁVALÓK

- 130g garnéla
- 1 db répa
- fél cukkini
- 50g edamame
- fokhagyma
- gyömbér
- szójaszós
- 50g sovány krémsajt (vagy kókuszkrém)
- 1 citrom leve
- petrezselyem
- chili
- fél mangó
- 40g jázmin rizs
- szezám (opcionális)

ELKÉSZÍTÉS

Vágd apró darabokra a gyömbért, újhagymát és a fokhagymát, dobd felforrósított serpenyőbe és pirítsd pár percig 1 kanál olajon! A répát és a cukkinit zöldségghámozóval szeleteld vékonyra, majd add hozzá a fokhagymás alaphoz. Ha kicsit megpuhult add hozzá a rákot és az edamame babot! Pirítsd össze az egészet 5 perc alatt, majd add hozzá a krémsajtot vagy kókuszkrémet, egy citrom levét, szójaszószt, chilit és friss petrezselymet! Fedd le a serpenyőt és hagyd, hogy párolódjon 5-8 percig! Addig főzd meg a rizst és ha kész, tálald együtt fél felszeletelt mangóval és szórd meg szezámmal!

TÁPÉRTÉK

Kalória: 440, Szénhidrát: 52g, Fehérje: 43g, Zsír: 7g

A garnéla rák nagyon sokszínűen elkészíthető, tésztával, levesben, rizzsel, salátával. Tökéletes alacsony kalóriatartalmú fehérjeforrás.

Tipp: A rák pár perc alatt elkészíthető, soha ne süsd vagy főzd sokáig, mert kiszárad vagy rágós lesz!



Nyári tekercsek & csípős tahini szósz



ADAG: 1

ELKÉSZÍTÉSI IDŐ: 15 PERC

HOZZÁVALÓK

Töltelék:

- 1 kis uborka
- 1 kisebb répa
- 60g káposzta
- fél avokádó
- menta levél
(opcionális)
- 120g főtt csirkemell
- rizslapok (4db)

Szósz:

- tahini
- szójaszósz
- méz
- citrom
- chili

ELKÉSZÍTÉS

Egy kis edényben keverd el a szósz hozzávalóit: 2

kanál tahini, 3 kanál

szójaszósz, egy kanál méz, kis chili és egy citrom leve!

A zöldségeket vágd vékony csíkokra, a főtt/sült

csirkemellet pedig szintén szeleteld vékonyra, vagy villával tépkedd szét!

A rizslapokat egyesével áztasd pár másodpercig langyos vízbe majd fektesd fa vágódeszkára, töltsd meg a zöldségekkel és a csirkemellel és hajtsd be először a két szélét majd tekerd fel szorosan! Ezt végezd el addig amíg el nem fogy a töltelék. A tekercseket tálald a csípős szósszal!

TÁPÉRTÉK

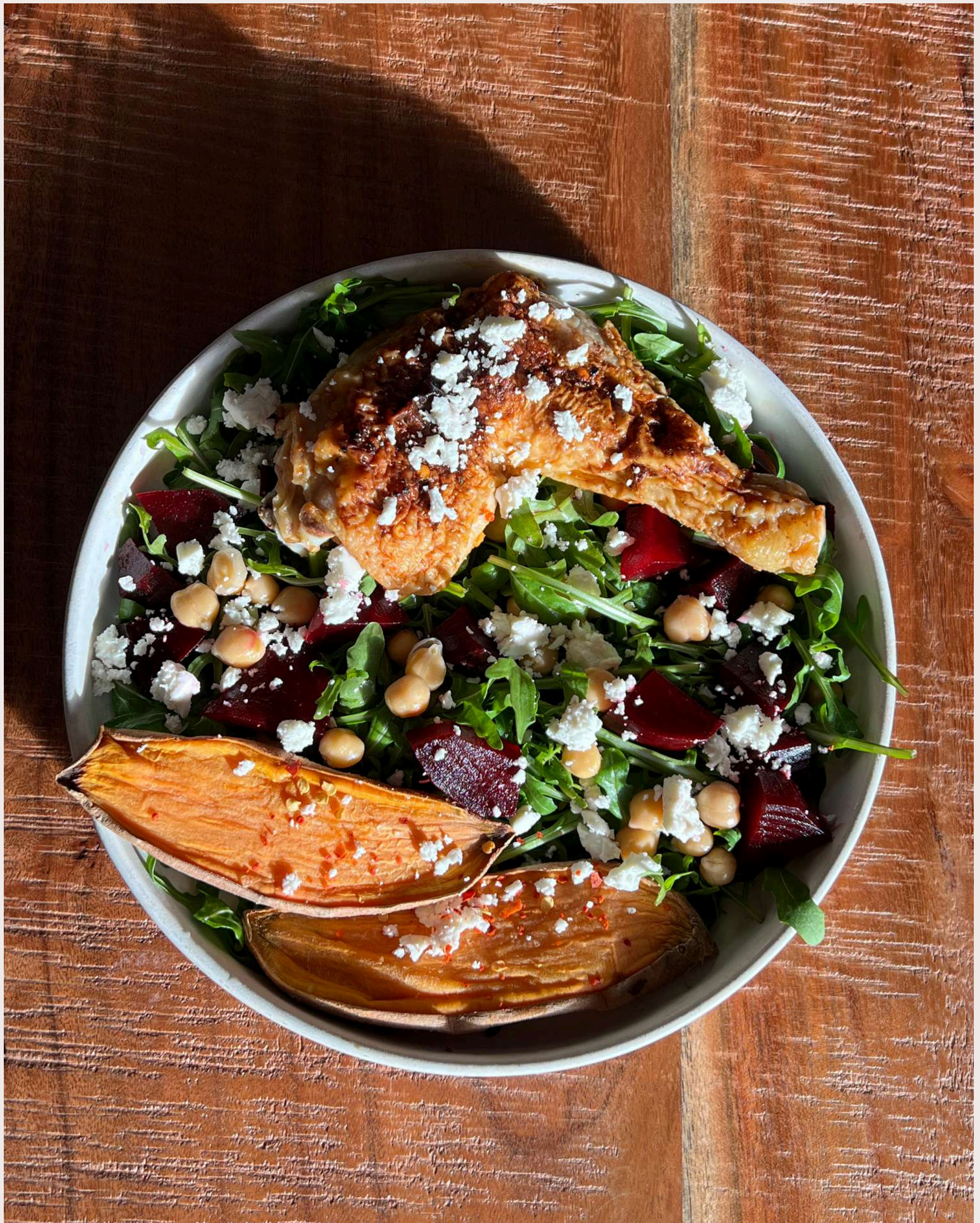
Kalória: 380, Szénhidrát: 30g, Fehérje: 32g, Zsír: 14

Ha szeretnéd növelni az étel szénhidrát tartalmát akkor tölts rizst vagy rizstésztát is a tekercsekbe!

Tipp: A tekercseket töltheted tonhallal, rákkal vagy készíthetsz akár vegetáriánus rollokat is tofuval és zöldségekkel!



Fűszeres csirkecomb, édesburgonya & céklasaláta



HOZZÁVALÓK

- 1 db csontos csirkecomb
- 1 db édesburgonya
- rukkola saláta
- sült cékla
- csicseri borsó
- feta sajt
- 1 db citrom
- só
- bors
- füstölt paprika
- méz
- dijoni mustár

ELKÉSZÍTÉS

A csirkecombot és a kettévágott édesburgonyát fűszerezd sóval, borssal, füstölt paprikával majd helyezd airfrierbe vagy sütőbe 30-40 percre 180 fokon. A céklát főzd meg, vagy alufóliába csomagolva sütheted is. Állítsd össze a salátát:

2 marék rukkola, 3 kanál csicseriborsó, 1 db sült cékla kockákra vágva, 30 g feta sajt. Készítsd el a dresszinget: 1 citrom kifacsart leve, egy kanál méz és egy kis kanál dijoni mustár. Tálalj mindent egy tányéron és locsold meg az öntettel!

TÁPÉRTÉK

Kalória: 470, Szénhidrát: 50g, Fehérje: 40, Zsír: 12g

A csirkecomb nagyon könnyen elkészíthető, airfryerben is puha marad a hús és ropogós a bőr. Süsd magas hőfokon, bőrével felfelé!

Tipp: Vásárolj piacon háztáji csirkecombot, az kevésbé zsíros mint a boltokban kaphatóak!



Magas fehérjetartalmú SNACK-ek



ENERGIALÖKET EGÉSZ NAPRA

Fagyasztott joghurt szeletek



- 200g skyr
- 1 adag tetszőleges ízű fehérjepor (opcionális)
- stevia vagy más édesítőszer (ha nem használsz fehérjeport)
- tetszőleges gyümölcsök
- 20g granola

A joghurtot ízesítsd fehérjeporral vagy édesítőszerrel! Helyezz egy lapos tányérra egy sütőpapírt és simítsd rá a joghurtot vékony rétegben! Díszítsd kedved szerint bogyós gyümölcsökkel, magvakkal vagy granolával! Tedd a fagyasztóba és hagyd teljesen megfagyni, majd darabold nagyobb táblákra!

TÁPÉRTÉK
1 ADAGBAN

Kalória: 160, Szénhidrát: 12g, Fehérje: 23g, Zsír: 3g

Ez a hűsítő snack bármelyik főétkezés után lehet a desszert.

Tipp: A kedvenc collagén porodat vagy akár matcha port is keverhetsz a joghurthoz.
Készítsd minél változatosabban!



Vegán protein truffel



ADAG: 2

ELKÉSZÍTÉSI IDŐ: 10 PERC

HOZZÁVALÓK

10 db kis golyóhoz

- 150g csicseriborsó (főtt/konzerv)
- 3 datolya (vagy 2 kanál méz)
- 25g kakaópor (zsírszegény)
- 30g fehérje por
- 20g mandulavaj
- csipet só
- kendermag díszítéshez (opcionális)

ELKÉSZÍTÉS

Aprítógépben turmixolj össze minden hozzávalót, formázz belőle kis golyókat és forgasd bele kendermagba, kakaóporba, vagy mártsd bele olvasztott étcsokiba! Pici növényi tejet adhatsz hozzá ha túl száraz lenne, de figyelj oda, hogy ne legyen túl nedves mert akkor nem fogod tudni formázni!

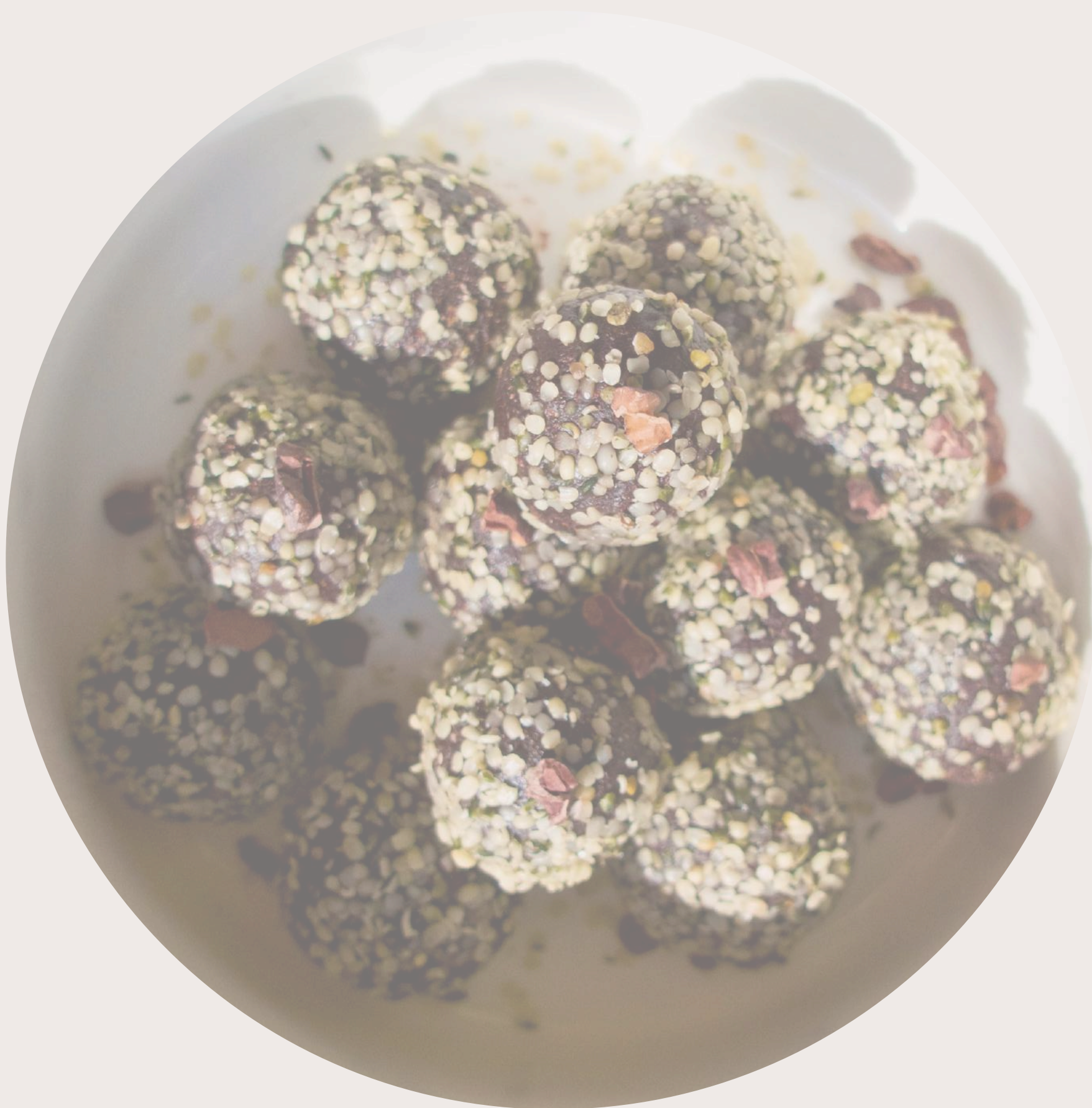
TÁPÉRTÉK

1 DB

Kalória: 68, Szénhidrát: 5g, Fehérje: 5g, Zsír: 3g

A kakaópor nagyon erős antioxidáns hatású,
emelett a kedélyállapotot is javítja!

Tipp: Tarts ebből a bonbonból a hűtődben, így
garantáltan nem fogsz egészségtelen
snackekhez nyúlni ha édességre vágysz!



Epres chia mousse



ADAG: 1

ELKÉSZÍTÉSI IDŐ: 5 PERC

HOZZÁVALÓK

- 150g eper
- 25g chiamag
(fagyasztott is jó)
- 30g fehérje por
(vaníliás)
- 100ml növényi tej

ELKÉSZÍTÉS

Turmixolj össze minden hozzávalót, majd helyezd hűtőbe, hogy a chiamagtól sűrű puding állagot kapjon a desszert! Díszítsd extra eperrel vagy kókuszchipsszel!

TÁPÉRTÉK

Kalória: 310, Szénhidrát: 20g, Fehérje: 33g, Zsír: 11g

Az eper nagyon alacsony kalóriatartalmú gyümölcs, viszont C vitamintartalma jelentős. Segíti a szervezet kollagéntermelését.

Tipp: Ha nem szereted a chia mag kocsonyás állagát, akkor ez a recept Neked való. Nincs magvas textúra, csak krémes puding állag!



Vegán csicseriborsó keksz



ADAG: 2

ELKÉSZÍTÉSI IDŐ: 20 PERC

HOZZÁVALÓK

6 db kekszhez

- 200g csicseriborsó (főtt/konzerv)
- 30g méz
- stevia (opcionális)
- 40g mogyoróvaj
- csipet só
- étcsoki (opcionális)

ELKÉSZÍTÉS

Aprítógépben turmixolj össze minden

hozzávalót, formázz

belőle golyókat és tedd

sütőpapírra. Egy villával

lapítsd le őket és süsd

előmelegített sütőben

vagy airfryerben 180

fokon 15 percig! Ha

megsültek hagyd őket

kihűlni és mártsd az

egyik felét étcsokiba!

TÁPÉRTÉK

1 DB

Kalória: 100, Szénhidrát: 10g, Fehérje: 4,5g, Zsír: 4g

Ez a keksz nagyon magas rosttartalmú és gazdag természetes növényi fehérjében!

Tipp: Tarts ebből a kekszből otthon és fogyaszd két étkezés között vagy akár edzés előtt ha extra energiára van szükséged!



Banán brownie



ADAG: 2

ELKÉSZÍTÉSI IDŐ: 20 PERC

HOZZÁVALÓK

- 2 db banán
- 20g kakaópor
(zsírszegény)
- 30g fehérje por
- 20g mogyoróvaj
- csipet só
- liofilizált málna
(opcionális)

ELKÉSZÍTÉS

Aprítógépben turmixolj össze minden hozzávalót, majd öntsd bele kenyérformába! Előmelegített sütőben süsd 20 percig 170 fokon, amíg a teteje megszilárdul! Hagyd kihűlni és utána szeleteld! A belseje krémes marad, de hidegen szeletelhető! A tetejére szórhatsz liofilizált málnát vagy olvasztott étcsokit!

TÁPÉRTÉK

1 ADAGBAN

Kalória: 250, Szénhidrát: 30g, Fehérje: 18g, Zsír: 7g

A kakaópor nagyon erős antioxidáns hatású,
emelett a kedélyállapotot is javítja!

Tipp: Díszítsd kedved szerint savanykás
gyümölccsel, csokival vagyogyoróvajjal!



Fitness túrógombóc



HOZZÁVALÓK

- 250g zsírszegény túró
- 30g barna rizskása
- 1 tojás
- stevia (vagy más édesítőszer)
- 1 bio citrom héja
- csipet só

Borításhoz

- 3 kanál zabkorpa
- eritrit
- fehérj
-

Tálaláshoz:

- 50g joghurt
- 50g erdei gyümölcs mix
- 20g blansírozott mandula

ELKÉSZÍTÉS

A túrót, tojást és rizskását keverd össze villával, ízesítsd citromhéjjal, édesítőszerrel és egy csipet sóval! Hagyd pár percig hűtőben, hogy megszívja magát a rizsdara! Forralj vizet és a kis gömböket főzd 1-2 percig amíg feljönnek a víz felszínére! Pirítsd meg száraz serpenyőben az édesített zabkorpát, ha kész forgasd meg benne a megfőtt túrógombócokat!

Tálalhatod szimpla édesített natúr joghurttal, vagy turmixolhatsz hozzá egy kis erdei gyümölcs mixet!

TÁPÉRTÉK
1 ADAGBAN

Kalória: 210, Szénhidrát: 17g, Fehérje: 22g, Zsír: 5g

A túró szuper fehérjeforrás, válassz alacsony zsírtartalmút!

Tipp: Ez a desszert egy teljes értékű étkezésként is megállja a helyét, fogyaszthatod reggelire vagy edzés után is!



Répás protein smoothie



ADAG: 1

ELKÉSZÍTÉSI IDŐ: 10 PERC

HOZZÁVALÓK

- 1 db nagy répa
fagyasztva
- fél mangó vagy 1
banán fagyasztva
- 30g fehérjepor
- 100ml kókusztej
- kis darab gyömbér
- fahéj
- 15g dió
- kókuszchips
(díszítéshez)

ELKÉSZÍTÉS

Turmixolj össze minden hozzávalót, majd szórd meg kókuszszírommal és fogyaszd azonnal!

TÁPÉRTÉK

Kalória: 335, Szénhidrát: 35g, Fehérje: 30g, Zsír: 10g

A répa magas A vitamin tartalmának köszönhetően nagyon fontos a bőröd fiatalságának megőrzésében!

Tipp: A répát párolás után is lefagyasztthatod, úgy is nagyszerű kiegészítője lehet a smoothie-nak.



Töltött datolya falatok



ADAG: 1

ELKÉSZÍTÉSI IDŐ: 5 PERC

HOZZÁVALÓK

- 3 db medjool datolya
- 30g joghurt
- stevia (vagy más édesítőszer)
- 15g mandulavaj
- csipet só
- kakaóbab díszítéshez (opcionális)

ELKÉSZÍTÉS

A joghurtot édesítsd (akár egy kis fehérjeport is adhatsz hozzá) majd keverd hozzá a mogyoróvaját! A datolyákat vágd ketté és tegyél egy kis kanállal a joghurtos krémből bele. Szórd meg egy csipet sóval és kakaóbabbal!

TÁPÉRTÉK

Kalória: 280, Szénhidrát: 50g, Fehérje: 10g, Zsír: 8g

A datolya tele van értékes ásványianyagokkal, vitaminokkal és rostokkal! Csökkenti a koleszterinszintet és segíti az emésztést!

Tipp: Ezek a datolyafalatok nagyon jó energiaforrások edzés előtt. Nem telít el, viszont hosszan tartó energiát biztosít!



Sirniki (Túrópalacsinta)



HOZZÁVALÓK

- 250g túró
- 1 tojás
- 30g rizsliszt + forgatáshoz
- stevia (édesítő ízlés szerint)
- picicó só
- fél bio citromhéj

Gyümölcsösszesség;

- 150g bogyós gyümölcs
- 1 kanál méz
- fél citrom leve

ELKÉSZÍTÉS

Jól törd át a túrót villával, hogy minél homogénebb legyen, üsd rá a tojást, add hozzá az édesítőt és a lisztet! Jól keverd össze, aprítógépbe is teheted! Formáld kis gömböket, forgasd meg őket a rizslisztben, hogy ropogós kérget kapjanak sütés után. Lapítsd le és helyezd őket forró serpenyőre! Vedd vissza a közepesen forróra a hőmérsékletet és süsd aranybarnára mindkét oldalukat! A gyümölcsöt kezd el felhevíteni egy tálban majd add hozzá a mézet és citrom levét!

TÁPÉRTÉK
1 ADAGBAN

Kalória: 265, Szénhidrát: 25g, Fehérje: 25g, Zsír: 8g

Tipp: A sirnikit zöldfűszerekkel sós verzióban is készítheted!



Házi fehérjeszelet



ADAG: 2

ELKÉSZÍTÉSI IDŐ: 10 PERC

HOZZÁVALÓK 4 DB SZELETHEZ

- 50g mandulaliszt
(zabliszt is jó)
- 40g fehérje por
- 1 kanál méz
- 40g mogyoróvaj
- picic növényi tej
(szükség szerint)
- csipet só
- 20g olvasztott
étcsoki díszítéshez
(opcionális)

ELKÉSZÍTÉS

Keverj mindent alaposan össze egynemű masszává és formálj belőle szeleteket! Ha túl száraznak érzed adj hozzá egy picic növényi tejet! Rakd be a hűtőbe megszilárdulni! Ha szeretnél tegyél a tetejére olvasztott étcsokit és tengeri sót!

TÁPÉRTÉK

1 DB

Kalória: 130, Szénhidrát: 5g, Fehérje: 15g, Zsír: 7g

Tipp: Legyen a táskádban 1-2 db ebből a házi fehérjeszeletből ha megéhezel napközben legyen mihez nyúlni! Nem csak fehérjetartalma magas, de rostokban is gazdag, ezért nagyon jól eltelít!



Felhő rizspuding



ADAG: 1

ELKÉSZÍTÉSI IDŐ: 10 PERC

HOZZÁVALÓK

- 40g rizskása
- 25g fehérjepor
- 1 tojásfehérje

ELKÉSZÍTÉS

Verd fel kemény habbá a tojásfehérjét! A rizskását forrázd le kb 250ml vízzel, keverd csomómentesre majd add hozzá a fehérjeport! Amíg forró óvatosan keverd hozzá a tojásfehérje habot! Hűtsd le teljesen hűtőben és szórd meg kedved szerint fahéjjal vagy kakaóval!

TÁPÉRTÉK

Kalória: 260, Szénhidrát: 30g, Fehérje: 30g, Zsír: 2g

Tipp: Ez a rizspuding fehér rizskásából lesz igazán krémes! Ha szeretnéd elhagyni az extra tojásfehérjét, anélkül is készítheted!



Alma & házi karamell krémmel



ADAG: 1

ELKÉSZÍTÉSI IDŐ: 5 PERC

HOZZÁVALÓK

- 1 db zöldalma

Karamell:

- 4 db datolya
- 50ml kókuszkrém
- 15g fehérjepor
- aprított mandula (opcionális)

ELKÉSZÍTÉS

A datolyákat áztasd be meleg vízbe úgy, hogy épp ellepje! Ha megpuhultak turmixold össze a fehérjeporral és kókuszkrémmel! Fogyaszd együtt az almával vagy más gyümölccsel!

TÁPÉRTÉK

1 DB

Kalória: 310, Szénhidrát: 50g Fehérje: 14g Zsír: 9g

Ez a házi karamell feldob minden gyümölcsöt,
de kásákra vagy egy puffasztott rizsszeletre is
kenheted!



Sütötökös csokipuding



ADAG: 2

ELKÉSZÍTÉSI IDŐ: 10 PERC

HOZZÁVALÓK

- 400g sült sütőtök
- 30g kakaópor
(zsírszegény)
- 30g fehérjepor
- 10g méz
- 20g mandulavaj
- csipet só
- reszelt étcsoki
díszítéshez
(opcionális)

ELKÉSZÍTÉS

Süsd meg krémesre
félbe vágva a tököt!
Hagyd kihűlni majd
kanalazd a belsejét egy
blenderbe, add hozzá a
többi hozzávalót és
turmixold krémesre!
Tárold hűtőben és
díszítsd reszelt csokival,
kókuszjoghurttal vagy
bogyós gyümölcsökkel!

TÁPÉRTÉK

1 ADAG

Kalória: 250, Szénhidrát: 30g, Fehérje: 20g, Zsír:7g

A sütőtök tele van értékes egészségvédő vegyületekkel ami erősíti az immunrendszert és A vitamin tartalmának köszönhetően a bőrrel is csodát tesz!

Tipp: Boltokban találsz konzerves sütőtök pürét. Válassz adalékanyag mentését és készítsd abból a pudingot ha nincs sütőtök szezon!



Feherjedús sajttorta gyümölcsszósszal



HOZZÁVALÓK

Torta:

- 250g cottage cheese
- 150g skyr
- 2 egész tojás
- 25g tápióka keményítő (vagy rizsliszt)
- stevia (vagy más édesítőszer)
- citrom héj (opcionális)

Alap (opcionális)

- 100g cukormentes keksz
- 30g mogyoróvaj
- 0,3 dl növényi tej

Gyümölcszós:

- 100g eper
- 1 kanál méz
- fél citrom leve

ELKÉSZÍTÉS

Daráld le a kekszet és add hozzá a mogyoróvaját és tejet! Ezt nyomkodd bele a sütőforma aljába!

Turmixold össze a torta hozzávalóit, és öntsd rá a keksz alapra! Tedd előmelegített sütőbe és süsd 160 fokon 35-40 percig, amíg a teteje aranybarna nem lesz! Szeletelés előtt várd meg, hogy teljesen kihűljön, akár egész éjszakára hagyd a hűtőben! Turmixold össze a gyümölcszós hozzávalóit és tálald együtt!

TÁPÉRTÉK
(CSAK A SAJTTORTA)

Kalória: 540, Szénhidrát: 40g, Fehérje: 60g, Zsír: 15g

Ez a sajttorta egy igazi fehérjebomba! A keksz alapot nyugodtan elhagyhatod, de gyümölcsből fogyassz mellé minél többet!



Túrórudi golyó



ADAG: 3

ELKÉSZÍTÉSI IDŐ: 10 PERC

HOZZÁVALÓK

15 db kis golyóhoz

- 250g zsírszegény túró
- fél bio citrom leve + héja
- ízlés szerint por alapú édesítőszer (eritrit, stevia)
- vanília kivonat (opcionális)
- 20g vaníliás fehérjepor/mandulaliszt (opcionális)
- 50g étcsoki
- 1 kis kanál kókuszszír

ELKÉSZÍTÉS

Villával alaposan törd

össze a túrót az

édesítőszerrel és a

citrommal, még jobb ha

botmixerrel kevered

homogén allagúra!

Ha szeretnéd szilárdabb

állagúra akkor adj hozzá

2 kanál mandulalisztet

vagy vaníliás fehérjeport!

Formázz kis golyókat és

tedd a fagyasztóba 30-40

percre, hogy

megdermedjen! Olvassz

fel cukormentes étcsokit

az olajjal és forgasd bele

a kis golyókat!

Fogyasztásig hűtőben

tárold!

TÁPÉRTÉK

1 ADAG

Kalória: 215, Szénhidrát: 6,5g , Fehérje: 18g, Zsír: 12,5g

Tipp: Ha nem fogyasztasz túrót készítsd el natúr totuból, ami egy tojásfehérje alapú készítmény!



Magas fehérjetartalmú VACSORÁK



ZÁRD JÓ ÉRZÉssel A NAPOT

Mangós quinoa saláta garnélával



HOZZÁVALÓK

- 150g kiralyrák
- 50g quinoa
- 1 érett mangó fele
- fél avokádó
- 1 kisebb lilahagyma
- fél kígyóuborka
- friss koriander
- friss menta
- só
- chili
- szójaszósz

ELKÉSZÍTÉS

A quinoat főzd meg 2x- és mennyiségű vízben, de használhatsz maradék hideg quinoát is! Egy serpenyőt fűj át olaj spray-el reszelj rá 1-2 gerezd fokhagymát és pirítsd le rajta a rákot! Adj hozzá szójaszószt és chilit. 5-6 perc alatt süsd készre! A mangót, avokádót és összes többi zöldséget vágd apró kockákra a zöldfűszerekkel együtt és keverd el egy tálban. Add hozzá a főtt quinoát, rákot, facsard rá egy citrom vagy lime levét és adj hozzá extra szójaszószt ízlés szerint!

TÁPÉRTÉK

Kalória: 68, Szénhidrát: 5g, Fehérje: 5g, Zsír: 3g

Friss, tápláló, ízekkel teli saláta, amit 15 perc alatt össze tudsz dobni! Dobozolhatod, másnap is tökéletes hidegen!

Tipp: A gránátalma mag vagy nektarin is jól passzol ehhez a salátához, nyugodtan próbáld ki más gyümölcsökkel is!



Lazac & sült krumpli, párolt zöldségek & kapros joghurt



HOZZÁVALÓK

- lazac (vagy más preferált hal)
- 150g újkrumpli
- 100g zöldborsó
- 100g spárga
- 100g skyr
- 2 gerezd fokhagyma
- friss kapor
- 1 citrom leve
- friss menta (opcionális)
- friss rozmaring (opcionális)
- só, bors

ELKÉSZÍTÉS

A halat sózd, tegyél rá citromkarikát, friss rozmaringot és süsd az airfryerben 20 perc alatt készre! A spárgát párold 5-6 percig majd add hozzá a zöldborsót és párold még 5 percig.

Sózd, borsozd, amikor elkészült keverd hozzá a friss mentát!

A krumplikat sózd meg és airfrierben vagy sütőben süsd készre!

Együtt is sütheted a hallal!

Joghurtba reszelj egy gerezd fokhagymát, sózd, apríts bele kaprot és facsarj hozzá fél citrom levét!

TÁPÉRTÉK

Kalória: 68, Szénhidrát: 5g, Fehérje: 5g, Zsír: 3g

A friss zöldfűszerek nagyon erős gyulladáscsökkentő hatással bírnak. Próbáld minél többször adni az ételeidhez!

Tipp: Tarts a konyhaablakodban cserépben a kedvenc fűszernövényedből, hogy mindig tudj belőle adni az ételeidhez!



Fekete lencsesaláta lágy tojással



HOZZÁVALÓK

- 60g beluga lencse (száraz)
- 1 marék koktél paracsom
- 1 kisebb uborka
- 1 kis fej lila hagyma
- nagy csokor koriander/ petrezselyem
- 2 kanál dijoni mustár
- 1 kanál méz
- só, bors
- 1 citrom leve

Feltét:

- 1 db répa
- 2 db főtt tojás
- tahini (opcionális)
- joghurt (skyr)
- pörkölt dió

ELKÉSZÍTÉS

Főzd meg a lencsét 15–20 perc alatt sós vízben, ne főzd szét, maradjon gurulós! Keverd hozzá az apróra vágott zöldségeket, fuszereket (paradicsom, uborka, lilahagyma, koriander) és ízesítsd citrommal, mézzel, mustárral, sóval, borssal! Főzd meg a tojásokat 6 perc alatt, a répát vágd félbe és grillezd 5–10 percig egy serpenyőn vagy airfryerben. A joghurthoz reszelj hozzá egy gerezd fokhagymát, adj hozzá egy kis kanál tahinit, sót és citromot. Locsold meg a joghurttal a salátát és szórd meg pörkölt dióval!

TÁPÉRTÉK

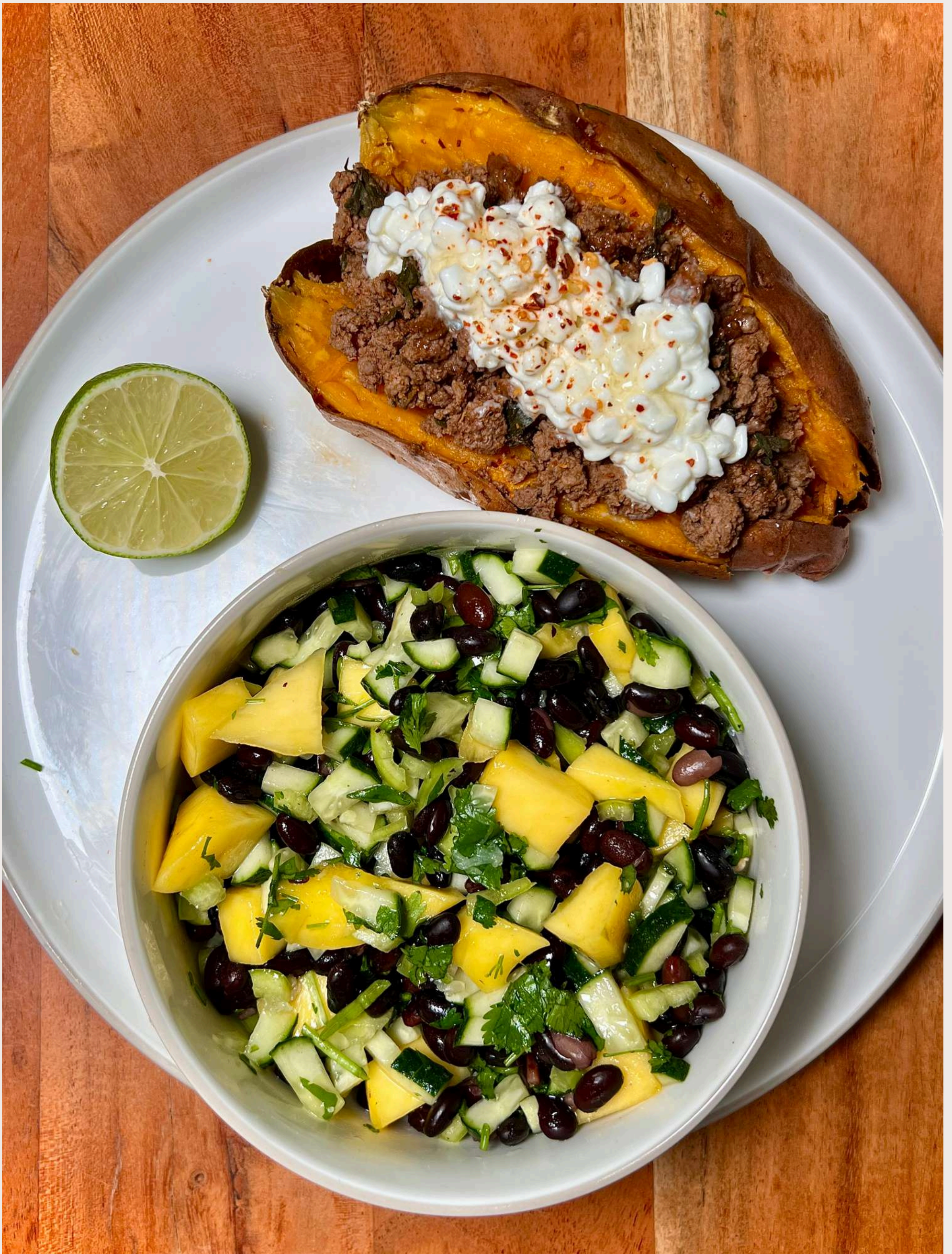
Kalória: 510, Szénhidrát: 55g, Fehérje: 38g, Zsír: 16g

A lencsefélék magas rosttartalmuk által segítik az emésztést, tele vannak vitaminokkal, (B5, E, biotin), antioxidáns és ásványi anyag tartalmuk kiemelkedő (kalcium, kálium, réz, folsav, magnézium, vas).

Tipp: Nyugodtan használj előfőzött vagy konzerv verziót a hüvelyesekből!



Édesburgonyás marha chottage cheese-el & babos mangó salsa



HOZZÁVALÓK

- 1 közepes édesburgonya
- 120g sovány darált marhahús
- füstölt paprika
- oregánó, bazsalikom
- só, bors
- 50g cottage cheese
- méz
- chili

Salsa:

- 100g főtt fekete bab
- fél érett mangó
- fél avokádó
- fél lilahagyma
- jalapeno paprika
- 1 kis uborka
- 1 lime leve
- friss koriander
- só

ELKÉSZÍTÉS

Az édesburgonyát szurkáld meg villával és tedd egészben a sütőbe vagy airfrierbe 180 fokon körülbelül 40 perc alatt megsülni. A darált marhat egy kis kanál olajon kezd el lepirítani serpenyőben, adj hozzá kedved szerint fűszereket, só bors, füstölt paprika és zöld fűszerek jól passzolnak hozzá. 8-10 perc után el is készül. A megsült édesburgonyát vágd ketté és töltsd bele a darálthúst! Tegyél rá egy-két kanál cottage cheese-t, csurgass rá mézet és szórd meg chilivel. A saláta hozzávalóit kockázd fel apróra és keverj mindent jól össze. Sózd és facsard rá a lime levét!

TÁPÉRTÉK

Kalória: 68, Szénhidrát: 5g, Fehérje: 5g, Zsír: 3g

Ez az étel extra magas fehérjében, ügyelj rá, hogy a zsírtartalma maradjon alacsony. Válassz sovány marhahúst es zsírszegény cottage cheese-t!

Tipp: Mindig törekedj rá, hogy legalább 4-5 fele szín megjelenjen a tányérodon. Minél több szín, annál többféle értékes tápanyaghoz jut a szervezeted!



Hummustál & répás csirkefasírt & tortilla



HOZZÁVALÓK

Fasírt:

- 120g darált csirkemell
- 1 kisebb répa
- só, bors, zöld fuszerek
- 2 gerezd fokhagyma

Hummusz:

150g csicseriborsó
(konzerv)

1 kanál tahini
fél citrom leve
só, bors, füstölt paprika

Saláta:

fejes saláta
paprika, paradicsom
uborka
olajbogyó
citrom leve
só
szezámmag

1 db teljes kiőrlésű
tortilla

ELKÉSZÍTÉS

A fokhagymát és a répát
reszeld le és add hozzá a
darált csirkemellhez!

Sózd, borsozd, adj hozzá
tetszőleges

zöldfűszereket! Formálj
kis golyókat és süsd meg
őket forró serpenyőn egy
kis kanál olajon vagy
airfryerben!

Turmixold össze a
hummus hozzávalóit, ha
túl sűrű lenne adj hozzá
egy picit vizet vagy
növényi tejet!

Készítsd el a salátát
tetszőleges zöldségekből,
ízesítsd citromlével,
sóval, olajbogyóval és
pirított szezámmal!

Tálald együtt a
húsgolyókat a humusszal,
salátával és 1 db
tortillával!

TÁPÉRTÉK

Kalória: 490, Szénhidrát: 50g, Fehérje: 43g, Zsír: 13g

A hummusztál falafel golyóval vagy főtt tojással is nagyszerű vacsora lehet!

Tipp: Ha nincs otthon kész tortilla, készítsd egyet zablisztból! A reggelik közt találsz a receptet!



Cukkini pesztós tészta tőkehallal



HOZZÁVALÓK

Pesztó:

- 2 marék friss bazsalikom
- 2 gerezd fokhagyma
- egy marék pirított tökmag
- 20g parmezán
- fél citrom leve
- 1-2 evőkanál tökmagolaj
- só

Tészta:

- sárga & zöld cukkini
- 60g spagetti tészta
- só, bors

2 db tőkehal filé
(csirkemellet is
használhatsz)

ELKÉSZÍTÉS

A cukkiniket vágd kockákra, majd dinszteld meg forró serpenyőben, sózd, borsozd! Hagyd, hogy picit ropogós maradjon! A tésztát megfőzd meg majd a cukkinivel és 2-3 kanál pesztóval keverd össze! Adj hozzá egy keveset a tészta főzővizéből, hogy krémes legyen!

A tőkehal filét sózd, borsozd majd airfryerben süsd készre 1-15 perc alatt 180 fokon. Tálald a halat a tésztával együtt! Csirkével vagy más fehérjeforrással is kipróbálhatod!

TÁPÉRTÉK

Kalória: 450, Szénhidrát: 50g, Fehérje: 32g, Zsír: 13g

A cukkini nagyon jól növeli az ételek volumenét és rosttartalmát, a kalóriatartalma pedig elenyésző.

Tipp: A házi pesztó sokkal kevesebb olajat tartalmaz mint a bolti verziók. Készíts nagyobb adagot és használd szendvicshez, tésztákhoz vagy húsokhoz ízesítőnek!



Hajdina tabulé csirkemell steak-el



HOZZÁVALÓK

Gersli tabouleh

- 130g főtt gersli
- fél kígyóuborka
- marék koktélpárizi
- újhagyma
- csokor friss fűszer (bazsalikom, petrezselyem, menta)
- 1 citrom leve
- 1 kanál olívaolaj
- só
- Paprika krém:
- 3 db kápia paprika
- 30g kecskesajt vagy feta
- 1 gerezd fokhagyma

130g csirkemell filé
só, bors, füstölt
paprika

ELKÉSZÍTÉS

Főzd meg 2x-es

mennyiségű vízben a
gerslit, használhatsz
bulgurt vagy quinoát is!

Vágd apróra a
zöldségeket és keverd a
kész gerslihez. Ízesítsd 1
citrom levével, 1 kanál
olíva olajjal és sóval! A
paprikákat süsd meg
egészben airfryerben
vagy sütőben 180 fokon

15 perc alatt, majd húzd
le a héjukat! Botmixerrel
pürésítsd és add hozzá a
fokhagymát, kecske vagy
fetasajtot! A

csirkemellett fűszerezd
és süsd készre

airfrierben vagy
serpenyőn! Tálalj
mindent együtt!

TÁPÉRTÉK

Kalória: 430, Szénhidrát: 45g, Fehérje: 32g, Zsír: 12g

A kápia paprika az egyik legmagasabb C vitamin tartalmú zöldség!

Tipp: Ezt a paprikakrémet kenyérre, tésztára is tudod használni!



Pisztráng héjában sült krumplival



ADAG: 1

ELKÉSZÍTÉSI IDŐ: 30 PERC

HOZZÁVALÓK

- 1 db pisztráng/
keszeg
- 200g apró
újkrumpli
- rukkola
- 1 marék
paradicsom
- só, bors
- citrom
- friss rozmaring
- 1 kanál extra szűz
olívaolaj

ELKÉSZÍTÉS

Sózd be alaposan a halat, helyezz a hasába 3 karika citromot es egy rozmaring ágat! A krumplikat fújd át egy picit olajspray-el, sózd és helyezd a hal mellé! Tedd előmelegített sütőbe 25 percre 180 fokon! A koktélpáradicsomokat az utolsó 10 perben tedd a hal mellé! Tálald együtt citromos, olívaolajos rukkola salátával!

TÁPÉRTÉK

Kalória: 420 Szénhidrát: 40g, Fehérje: 38g, Zsír: 12g

A sovány fehér húsú halak mellett, hogy nagyon egészségesek, kalóriatartalmuk szempontjából rendkívül előnyösek ha diétázol!

Tipp: Az egész halak nem igényelnek semmi különös fűszerezést, csupán sóval is nagyon finom és airfryerben pillanatok alatt elkészül.



Céklakrémés tészta



ADAG: 1

ELKÉSZÍTÉSI IDŐ: 20 PERC

HOZZÁVALÓK

- 150g cottage cheese
- 60g tetszőleges tészta (száras)
- 2 db sült cékla
- 40g feta vagy lágy kecskesajt
- dijoni mustar
- citrom leve
- méz
- friss menta (opcionális)
- 15g pirított pisztácia/dió
- só, bors

ELKÉSZÍTÉS

Aprítógépbén turmixold össze a sült céklákat a cottage cheese-el és 20g feta vagy kecske sajttal, a többi sajtot hagyd meg tálaláshoz! Adj hozzá egy kanál dijoni mustárt, sót, egy kanál mézet, fel citrom levet! Turmixold az egészet krémesre! A tésztát főzd ki keverd el a céklakrémben. Tálalásnál szórd meg friss mentával, kecskesajttal és pirított pisztáciával!

TÁPÉRTÉK

Kalória: 550, Szénhidrát: 60g, Fehérje: 40g, Zsír: 17g

A cékla javítja az izmok oxigénellátását, tágítja az ereket ezáltal csökkenti a magas vérnyomást!

Tipp: Számos boltban találsz vákuum csomagolt sült céklát, így nem kell a sütéssel foglalkoznod!



Shakshuka tojással



HOZZÁVALÓK

- fél vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 darabolt konzerv paradicsom (600g)
- 1 kanál olíva olaj
- 1 db kaliforniai paprika
- füstölt paprika
- római kömény
- só, bors
- 4 tojas
- friss petrezselyem
- 50g feta
- 1 szelet kovászos kenyér

ELKÉSZÍTÉS

A vörös es fokhagymát vágd apróra és pirítsd egy kanál olívaolajon üvegesre! A kaliforniai paprikát vágd apró kockákra és add hozzá a hagymához, fűszerezd es pirítsd 4-5 percig! Öntsd rá a paradicsomkonzervet és főzd kb 10 percig alacsony hőfokon. Üsd rá egyesével a tojasokat, úgy hogy a sárgája ne folyjon szét! Takard le fedővel és főzd készre, vagy ha sütésálló edényben van akkor sütőben is készre sütheted 8-10 perc alatt! Tálalásnál szórd meg fetával éd friss petrezselyemmel! Tálalj mellé 60g kovászos kenyeret!

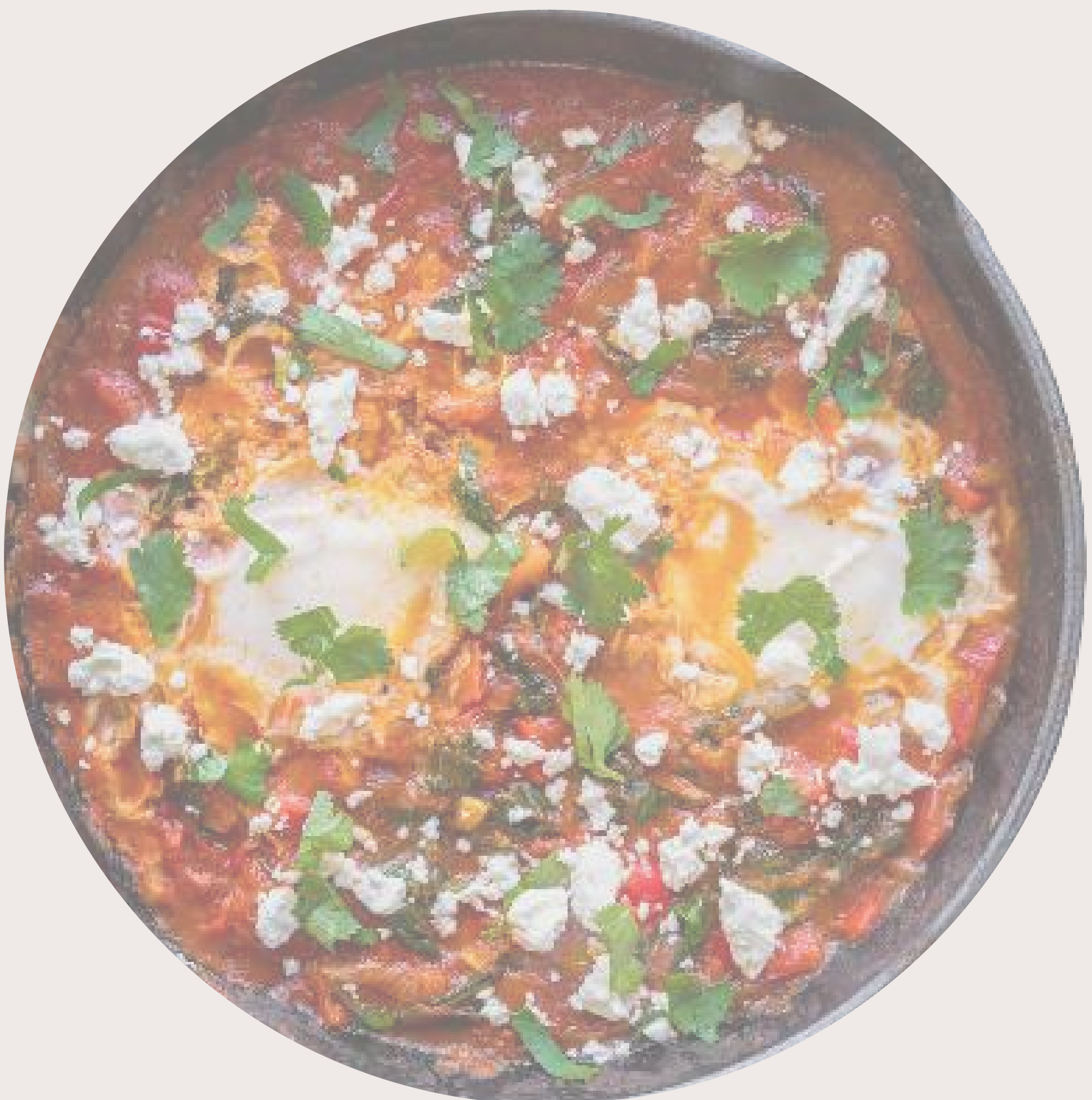
TÁPÉRTÉK 1

ADAGBAN

Kalória: 380 Szénhidrát: 30g, Fehérje: 25g, Zsír: 17g

A paradicsom gazdag antioxidánsokban, a likopin jobban hasznosul ha egy pici olajjal együtt fogyasztod!

Tipp: A paradicsomkészítményekből mindig natúr, adalék mentes verziót válassz és fűszerezd, ízesítsd saját magad!



Cézár saláta ropogós csirkemellel



HOZZÁVALÓK

Ropogós csirke

- 2 szelet csirkemell filé
- 1 tojás
- teljes kiőrlésű panírmorzsa
- só, bors

Cézár öntet:

- 50g skyr
- 20g reszelt parmezán
- 1 kanál dijoni mustár
- 3 kanál halszószt
- citrom leve

Saláta:

- 1 db közepes édesburgonya
- fél fej római saláta

ELKÉSZÍTÉS

Verd fel villával a tojást és sózd ízlés szerint. A csirkemell szeleteket vond be alaposan a tojással majd panírozd be a kenyérmorzsával! Fújd át mindkét oldalát olajspray-el és süsd airfryerben 30 percig 190 fokon! Az édesburgonyát vágd kisebb kockákra, fűszerezd és masszírozd át egy kis kanál olajjal! Süsd készre airfrierben vagy sütőben 25 perc alatt! Az öntet hozzávalóit keverd jól össze és öntsd a feldarabolt római salátára! Tálald együtt a sült krumplikockákkal és a ropogós csirkemellel!

TÁPÉRTÉK

Kalória: 420, Szénhidrát: 30g, Fehérje: 40g, Zsír: 15g

Ne vedyél előre elkészített saláta szószokat, mert rengeteg olaj és cukor hozzáadásával készülnek! A házi cézár szósz egészséges, mentes majonéztől és cukortól.

Tipp: A rántothús sütőben is könnyen elkészíthető! Először serpenyőn 2 kanál olajon pirítsd pirosra a hús mindkét oldalát, majd 190 fokos sütőben süsd készre!



Tepsis citromos csirkecomb & sült zöldségek



ADAG: 2

ELKÉSZÍTÉSI IDŐ: 10 PERC

HOZZÁVALÓK

- 2 db csirkecomb filé
- 1 db édesburgonya
- 1 db répa
- 1 db (sárga) cékla
- fél fej brokkoli
- 1 fej lila hagyma
- 1 db citrom
- 100g edamame/ csicseriborsó (opcionális)
- só, bors
- füstölt paprikapor
- halszószt
- 3 kanál olíva olaj
- 50g feta

ELKÉSZÍTÉS

Az olívaolajban keverd el a fűszereket, halszószt, reszeld bele egy citrom héját és facsard bele a levét! A zöldségeket vágd nagyobb hasábokra, a brokkolit szedd rózsáira! A csirkecom filét és a zöldségeket is masszírozd át a citromos fűszeres olajjal és terítsd egy sütőpapírral bélelt tepsire! Süsd készre 180 fokon 30-40 perc alatt. Az utolsó 5 percben add hozzá a csicseriborsót vagy a szójababot! Tálald extra citromlével és egy kis fetával megszórva!

TÁPÉRTÉK 1

ADAGBAN

Kalória: 420, Szénhidrát: 45g, Fehérje: 33g, Zsír: 13g

A gyökérzöldségek tele vannak rostokkal, komplex szénhidrát tartalmuknak köszönhetően lassan emelik meg a vércukorszintet és hosszan biztosítanak energiát.

Tipp: Ez a vacsora tökéletes választás, ha nem akarsz az étel fölött állni. Csak tolj be mindent egy tepsin a sütőbe és 40 perc múlva vedd ki az elkészült ételt!



Tonhalas tésztasaláta



HOZZÁVALÓK

- 60g teljeskiőrlésű tészta (vagy lencsetészta)
- 120g tonhal konzerv (vízben)
- fél fej lilahagyma
- 1 marék koktélpáradicsom
- 1 uborka
- 50g olíva bogyó
- kapribogyó (opcionális)
- friss bazsalikom

Öntet:

2 evőkanál extra szűz olíva olaj

2 kanál görög joghurt

2 evőkanál magos

mustár

1 gerezd fokhagyma

1 citrom leve

só, bors

ELKÉSZÍTÉS

Főzd meg a tésztát sós vízben! Egy nagy edényben keverd össze a feldarabolt zöldségeket, a főtt tésztát és a tonhalkonzervet!

Készítsd el az öntetet! A fokhagymát reszeld le és keverj mindent alaposan össze! Öntsd rá a zöldséges, tonhalas tésztára a dresszinget és tálald friss

bazsalikommal! Ízlés szerint adhatsz hozzá reszelt parmezánt!

TÁPÉRTÉK

Kalória: 510, Szénhidrát: 50g, Fehérje: 38g, Zsír: 18g

Ez a hideg tésztasaláta másnap is tökéletes, ha szeretnél adj hozzá 1-2 extra főtt tojást!

Tipp: Használd minél több friss fűszert és zöldséget, annál ízletesebb lesz a saláta!



Gyömbéres csirke leves barnarizzsel



HOZZÁVALÓK

- 100g barna rizs (száras)
- 300g csirkemell
- 2 kanál miso paszta
- 2 db répa
- 3 zellerszár
- 3 gerezd fokhagyma
- 4 cm friss gyömbér
- 1 citrom
- halszós
- só, bors, chili
- friss petrezselyem

ELKÉSZÍTÉS

A fokhagymát és a gyömbért vágd apróra és egy kis kanál olajon kezd el pirítani. Add hozzá a miso-t és öntsd fel 1,5 liter alaplével vagy vízzel! Add hozzá a barnarizst és forrald fel! A csirkemelet helyezd a levesbe és hagyd együtt főni, majd ha megfőtt a csirkemell (15-20 perc) vedd ki a levesből és villával tépkedd szét! A rizst hagyd megfőni az alaplében, ha szükséges adj még hozzá extra vizet. Ízesítsd halszósszal, sóval borssal, 1 citrom levével! Ha a rizs megfőtt tedd vissza a tépett csirkemellet és a vékony csíkokra vágott répát és zellert! Főzd még 5 percig amíg megpuhul a zöldség! Tálald friss petrezselyemmel és chilivel!

TÁPÉRTÉK 1

ADAGBAN

Kalória: 325, Szénhidrát: 40g, Fehérje: 30g, Zsír: 5g

Az alaplevet érdemes nagyobb mennyiségben megfőzni bio csirke és marha csontokból, majd lefagyasztani és igény felhasználni levesek készítésénél!

Tipp: Ez a leves tökéletesen működik maradék rizzsel és maradék csirkemellel is.



Lazac & avokádó sushi, edamame saláta



HOZZÁVALÓK

8–10 db maki

- 200g sushi rizs
(vagy jázmin rizs)
- fél avokádó
- 50g light sajtkrém
- 100g füstölt lazac
- fél kígyóuborka
- szójaszós
- 2 db nori algalap

Saláta:

- fél kígyóuborka
- 50g edamame
- citrom
- chili
- rizs ecet
- szójaszós
- méz (opcionális)

ELKÉSZÍTÉS

Használd lehetőség szerint maradék rizst, ha frissen főzöd, akkor várd meg, hogy kicsit kihűljön! Az avokádót, uborkát és lazacot vágd hosszában vékony csíkokra! A tekeréshez szükséged lesz egy bambusz tekercsre. Erre fektesd a nori lapot, majd egyenletesen oszlasszét rajta vékonyan rizst, az alján hagyj ki 2 cm széles sávot! Helyezd a lap tetejére egy sávban a lazacot, avokádót, uborkát és krémsajtot majd óvatosan a rács segítségével kezd el feltekerni szorosan a sushit! Helyezd 1 órára hűtőbe, hogy az algalap felpuhuljon és könnyen tudd szeletelni! Az uborkát szeleteld zöldségghámozóval, a babot főzd meg 5 perc alatt és ízesítsd a salátát rizsecettel, citrommal, chilivel és szójaszósszal!

TÁPÉRTÉK

Kalória: 540, Szénhidrát: 50g, Fehérje: 40g, Zsír: 20g

Az algalap rendkívül gazdag ásványi anyagokban és növényi fehérjékben. Ha nem is készítesz sushit, nyugodtan adj algalapot a salátáidhoz is!

Tipp: A sushi nem csak nyers hallal készíthető. Próbáld ki rákkal, tofuuval vagy akár csirkével is!



Bevásárlólista

Szénhidrátok

Barna rizs/fehér rizs

Köles, bulgur, hajdina

Burgonya/édesburgonya

Puffasztott rizs

Rizskása

Zabpehely

Kovászos teljes kiőrlésű kenyerek

Rizstészta, tk tészta, hajdina tészta

Tk. tortilla

Gabonafélék, tészták beszerzési helye: **GymBeam, BioBarát biobolt, Dm**

Preferált pékségek: **Jókenyér, Artizán, VAJ, Doktor& pék, egyéb kézműves pékségek**

Preferált kenyérfélék: teljes kiőrlésű kovászos rozs vagy búza kenyér, zabos kenyér, hajdina kenyér

Fehérjék

szabadtartású csirke/pulyka (comb, mell)

sovány marhahús (hátszín, felsál, lapocka, comb)

lazac (lehetőség szerint halászott)

garnéla

tonhal (friss vagy konzerv)

pisztráng, keszeg, branzino

szabadtartású tojás

sovány túró/cottage cheese/skyr/0% görög joghurt (**Lidl, Auchan, Aldi**)

sovány sajtok (light feta, mozzarella) (**Lidl, ALdi, Auchan**)

tofu

Bevásárlólista

Preferált piacok:

Lehel piac

Budafoki szomszédok piaca

Fehérvár úti vásárcsarnok

Helyi termelői piacok

Zsírok

avokádó

magvak, magvajak (dió/kesu/mogyoró/tökmag,
napraforgómag)

chiamag

lenmagpehely

kókuszzsír/repceolaj/napraforgó olaj sütéshez

étcsoki (80%+)

extra szűz olajok salátára (olíva, tökmag, lenmag,
szőlőmag, mák)

Olajok, olayspray beszerzési helye: **GymBeam**

Magvak, magvajak beszerzési helye: **Gymbeam, piacok**



Bevásárlólista

Zöldségek

bármilyen szezonális friss zöldség: uborka, paradicsom, salátafélék, kaposztafélék, brokkoli, karfiol

savanyított, fermentált zöldségek

gyökérzöldségek: répa, petrezselyemgyökér, karalábé, zeller, retek

fagyasztott zöldségek: zöldbab, borsó, spenót

hüvelyes zöldségek: csicseri borsó, babfélék, lencsefélék (konzerv vagy száraz)

Gyümölcs

bármilyen szezonális friss gyümölcs vagy fagyasztott bogyós gyümölcsök

banán, alma, körte, datolya szilva, kivi, szőlő, narancs, grapefruit, citrom, áfonya, eper, szeder, ribizli, cseresznye, mangó, ananász, mangó



Bevásárlólista

Édesítőszer:

stevia

eritrit

glicin (Gymbeam)

méz

agave szirup

Ízesítők:

szója szósz

kókusz amino

halszósz

curry paszta

miso paszta

ecetek

kókuszkrém

dijoni mustár

Édesítők, ízesítők beszerzési helye:

Gymbeam, BioBarát Biobolt



Heti étrendtervező

HÉTFŐ	
Reggeli	Másnapos zabkása fehérjeporral
Ebéd	Pulyka fásiért fetas édesburgonyával
Uzsonna	Alma & házi karamell krémmel
Vacsora	Gyömbéres csirke leves barna rizzsel

KEDD	
Reggeli	Házi bagel krémsajttal és lazaccal
Ebéd	Csirke curry fekete rizzsel
Uzsonna	Epres chia mousse
Vacsora	Fekete lencsesaláta főtt tojással

SZERDA	
Reggeli	Epres zabpalacsinta
Ebéd	Miso lazac buddha bowl
Uzsonna	Házi fehérjeszelet
Vacsora	Hummustál, répás csirkefasirt & tortilla

Heti étrendtervező

CSÜTÖRTÖK	
Reggeli	<i>Török tojás házi tortillával</i>
Ebéd	<i>Pad thai saláta</i>
Uzsonna	<i>Banán brownie</i>
Vacsora	<i>Hajdina tabulé csirkemell steak-el</i>

PÉNTEK	
Reggeli	<i>Müzli szelet</i>
Ebéd	<i>Burrito bowl</i>
Uzsonna	<i>Fitness túrógombóc</i>
Vacsora	<i>Cukkini pesztós tészta tökehallal</i>

SZOMBAT	
Reggeli	<i>Hajdinakása</i>
Ebéd	<i>Kukoricasaláta marha köftével</i>
Uzsonna	<i>Fehérjedús sajttorta gyümölcsszósszal</i>
Vacsora	<i>Céklakrémes tészta</i>

VASÁRNAP	
Reggeli	<i>Chia puding bowl</i>
Ebéd	<i>Tonhallal töltött édesburgonya</i>
Uzsonna	<i>Felhő rizspuding</i>
Vacsora	<i>Egy serpenyős citromos csirkecomb & sült zöldségek</i>