

NAPI 1500Kcal ÉTREND

160-165 CM MAGASSÁGÚ 30-45
ÉVES KOROSZTÁLY SZÁMÁRA
AJÁNLOTT ÉTREND

1. NAP

Reggeli

Vajas, korpás kifli,
pulykasonka 50 gr
fekete retek, vagy bármilyen zöldség, amit szeretsz

Tízórai

banán 1 n.darab

Ebéd

Sárgaborsóleves korianderrel, alapanyagok 1 adaghoz
sárgaborsó 50 gr
zeller 20 gr
vöröshagyma 15 gr
korianderlevél
fokhagyma
só
Currys pulyka,
pulykamell 200 gr
napraforgóolaj
só, Curry por

Elkészítés:

A húst felcsíkozzuk, befűszerezzük és hagyjuk állni 30 percet, majd serpenyőben olajon megsütjük.

Hajdinaköret / 1 adag
hajdina 90g
napraforgóolaj
petrezselyemzöld
só

Elkészítés:

A hajdinát átválogatás után, folyó víz alatt megmossuk, lecsepegtetjük. Majd az olajon átpirítjuk. Amikor elérte a kellő „pirosságot” a hajdina mennyiségének megfelelő, kétszeres mennyiségű meleg vízzel felöntjük, ízesítjük sóval, és a megmosott felaprított petrezselyemzöld felével. Fedő alatt kis lángon, vagy forró sütőben pároljuk. Főzés közben nem ajánlatos kevergetni, csak amikor már elkészült, fellazítani. Tálalás előtt keverjük hozzá a maradék petrezselyemet. Az elkészült hajdina állaga kicsit lazább, nyákosabb, mint a rizsé.

Uzsonna

gyümölcsturmix, édesítés nélkül / 1 adag
körte 50 gr
alma 50 gr
citrom 15 gr

Elkészítés:

A gyümölcsöket megmossuk, meghámozzuk, és turmixgépben pépesítjük. Friss citromlével ízesítjük, majd hozzáöntjük a szükséges mennyiségű vizet, ezzel még egy rövid ideig turmixoljuk.

Vacsora

mediterrán paradicsomsaláta	/ 1 adag
paradicsompaprika	80 gr
kígyóuborka	40 gr
zeller	20 gr
póréhagyma	10 gr
vöröshagyma	10 gr
friss citromlé	2 kiskanál
paradicsom	1 n.darab
petrezselyemzöld	
friss bazsalikom	
olívaolaj	1 kiskanál
Graham kenyér	1 kö.szelet
só	
feketebors	

Elkészítés:

A kenyeret darabokra tépdessük, olívaolajjal meglocsoljuk, és forró sütőben vagy grillsütőben 8-10 perc alatt ropogósra sütjük. Közben a megtisztított fokhagymagerezdet mozsárba tesszük és a sóval, az őrölt borssal összetörjük. A maradék olívaolajat tálba tesszük, belekeverjük a citromlevet és a mozsár tartalmát. A zöldségeket megtisztítjuk, megmossuk, nagyobb darabokra vágjuk. Beleöntjük a mártásos tálba és 1 órát állni hagyjuk. Tálalás előtt beleforgatjuk a kenyérdarabokat. Frissen vágott petrezselyemmel és bazsalikomlevelekkel megszórva tálaljuk.

2. NAP

Reggeli

Gyümölcsös zabkása	/ 1 adag
banán	100 gr
zabpehely	40 gr
eritritol	30 gr
víz	2 dl

Elkészítés:

2 dl vizet forralj fel, öntsd le vele a zabpelyhet, majd takard le és hagyd állni kb 5-10 percig. Eritrittel és a gyümölccsel keverd össze, majd melegen vagy hűtés után fogyasztható. Ha más gyümölcsöt tennél bele nézd meg a kalóriatartalmát a www.schalleggergabor.hu/hasznos_informaciok/tapanyagtablázat menüpont alatt. A gyümölcs mennyiség kalóriatartalma ne legyen több 105Kcal-nál

Tízórai

körte	1 n.darab
-------	-----------

Ebéd

Marhapörkölt	/ 1 adag
marhahús	100 gr
vöröshagyma	
napraforgóolaj	
só	
fűszerpaprika	

fokhagyma 1 gerezd
feketebors,
köménymag

Elkészítés:

A vöröshagymát apróra vágjuk, és az olajon üvegesre pároljuk. Rátesszük a kockákra vágott marhahúst, és alaposan átpirítjuk. Amikor elpárolgott a leve vizet öntünk alá, és ismét lepírtjük. Ezt a folyamatot még egyszer megismételjük. Amikor harmadjára is elpárolgott a leve, ízesítjük a sóval, fűszerpaprikával, őrölt borssal, őrölt köménnyel, a zúzott fokhagymával. Vizet öntünk alá, és fedő alatt, többször megkeverve puhára pároljuk. Amennyiben szükséges utóízesítjük.

Tarhonyaköret 1. / 1 adag
Tarhonya 60 gr
napraforgóolaj
só
kovászos uborka

Uzsonna
körte 1 kö.darab
mandula 10 gr

Vacsora
tonhalkrém vajjal /1 adag
olajos tonhal 50 gr
szendvicsvaj
friss citromlé 1 kiskanál

Elkészítés:

A tonhalról lecsöpögtetjük az olajat, villával összetörjük, majd a vajjal kikeverjük, citromlével ízesítjük.

szezámagos kifli 1 db
paradicsom, lilahagyma, vagy bármilyen zöldség, amit szeretsz

3. NAP

Reggeli
korpás kifli, teljes kiőrlésű 1 kö.darab
kígyóuborka
Ham and eggs, zsírral / 1 adag
füstölt, főtt tarja 40 gr
tojás 1 db
sertészsír
só

Elkészítés

A tarját, vagy sonkát olajon, vagy zsíron megpirítod, a felvert tojást ráöntöd és megsütöd

Tízórai

alma,vagy bármilyen gyümölcs 1 n.darab

Ebéd

zöldséges barnarizs / 1 adag
barnarizs 100 gr
fagyasztott kukorica 20 gr
zöldborsó 20 gr
olívaolaj 1 kiskanál
sárgarépa 1 kis darab
só
petrezselyemzöld

Elkészítés:

A rizst átválogatás után, folyó víz alatt megmossuk, lecsepegtetjük, majd az olajon átpirítjuk. Amikor kifehéredett (megpirult) a rizs mennyiségének megfelelő, kétszeres mennyiségű meleg vízzel felöntjük, ízesítjük sóval, és a megmosott felaprított petrezselyemzöld felével. Fedő alatt kis lángon, puhára pároljuk. Főzés közben egyszer megkeverjük, hogy ne ragadjon le. Nem ajánlatos kevergetni, Amíg a rizs fő, készítjük el a zöldséges keveréket. A sárgarépát tisztítsuk meg és kockázzuk fel, a zöldborsót mossuk meg, válogassuk ki, a kukoricát pedig engedjük fel. Ha mindegyikből fagyasztottat használunk, lerövidíthetjük a főzési időt. Az előkészített zöldségeket kevés vízben pároljuk puhára együtt vagy külön-külön. Enyhén fűszerezzük, majd óvatosan keverjük össze a kész rizzsel. Tálalás előtt keverjük hozzá a maradék petrezselymet.

Grillezett citromos csirkemell / 1 adag
csirkemell 120 gr
citrom
vaj
fokhagyma
só
rozsmaring
feketebors

Elkészítés:

A felolvasztott vajba belekeverjük a citromlét és ezzel megkenjük a hússzeleteket. A húst megszórjuk az apróra vágott fokhagymával, sózzuk, fűszerezzük és serpenyőben mind a két felét megsütjük.

Uzsonna

narancs, vagy bármilyen gyümölcs 1 n.darab

Vacsora

szezámagos kifli 1 db
tonhalkrém vajjal / 1 adag
olajos tonhal 50 gr
szendvicsvaj 8 gr
friss citromlé 1 kiskanál

Elkészítés:

A tonhalról lecsöpögtetjük az olajat, villával összetörjük, majd a vajjal kikeverjük, citromlével ízesítjük.

paradicsom, lilahagyma, vagy bármilyen zöldség, amit szeretsz

4. NAP

Reggeli

Ép testben padlizsánkrém	/ 1 adag
padlizsán	100 gr
vöröshagyma	30 gr
majonéz	10 gr
fokhagyma	1 gerezd
só	
citromlé	0,5 kiskanál
Trend X kenyér	5 dkg
paradicsom	1 n.darab

Tízórai

narancs	1 n.darab
---------	-----------

Ebéd

Burgonyafőzelék, Graham-liszttel	/ 1 adag
Grill virsli	/ 1 db
virsli	60 gr
burgonya	230 gr
tejföl 12%-os	30 gr
Graham-liszt	14 gr
vöröshagyma	
só	
feketebors	
majoránna	

Elkészítés:

A burgonyát megtisztítjuk, megmossuk, és kockákra vagy karikákra vágjuk. Annyi vízben, amennyi ellepi, feltesszük főni. A főzővizet ízesítjük sóval, borssal, majoránnával, babérlevéllel, valamint egészben hagyott hagymával. Lassú tűzön puhára főzzük. Amikor kész, behabarjuk a liszt és tejföl keverékével. Óvatosan kiforraljuk. Tálalás előtt kivesszük a hagymát és a babérlevelet, s ha szükséges, utóízesítjük.

Uzsonna

kígyóuborka	100 gr
mozzarella sajt	100 gr
pulykasonka	50 gr

Vacsora

Ép testben padlizsánkrém	/ 1 adag
padlizsán	100 gr
vöröshagyma	30 gr
majonéz	10 gr
fokhagyma	1 gerezd
citromlé	0,5 kiskanál
só	
Trend X kenyér	5 dkg
kígyóuborka	

5. NAP

Reggeli

Ép Testben Gyümölcsös zabkása vízzel / 1 adag

banán	100 gr
zabpehely	40 gr
eritritol	30 gr
víz	2 dl

Elkészítés:

2 dl vizet forralj fel, öntsd le vele a zabpehelyt, majd takard le és hagyd állni kb 5-10percig. Eritrittel és a gyümölccsel keverd össze, majd melegen vagy hűtés után fogyasztható. Ha más gyümölcsöt tennél bele nézd meg a kalóriatartalmát a www.schalleggergabor.hu/hasznos-informaciok/tapanyagtablázat menüpont alatt. A gyümölcs mennyiség kalóriatartalma ne legyen több 105Kcal-nál

Tízórai

grapefruit	150 g
mandula	30 g

Ebéd

Natúr csirkemell / 1 adag

csirkemell	150 gr
búzaliszt	10 gr
napraforgóolaj	
só	

Elkészítés:

A megmosott, kivert hússzeletet megsózzuk, lisztbe forgatjuk, majd forró olajban mindkét oldalát pirosra sütjük.

Sárgarépas párolt rizs, olajjal	/ 1 adag
sárgarépa	150 gr
rizs	50 gr
napraforgóolaj	
petrezselyemzöld	
csökkentett nátriumtartalmú só	

Uzsonna

körte	1 kö.darab
-------	------------

Vacsora

Rio Mare Insalatissime tonhalsaláta mexikói	1 adag
Abonett	/ 2 db

6. NAP

Reggeli

Tojáskrémrel töltött zöldpaprika	/ 1 adag
Trend X kenyér	5 dkg
zöldpaprika	60 gr
tojás	1 db
vaj	15 gr
vöröshagyma	
mustár	
só	
petrezselyemzöld	
feketebors	

Elkészítés:

A tojást megfőzzük, apró kockákra vágjuk vagy nagylyukú reszelőn lereszeljük. A megmosott, megtisztított vöröshagymát felkockázzuk, összekeverjük a nem túl hideg vajjal, a tojással, sóval, borssal, tisztított, aprított petrezselyemzölddel ízesítjük. A simára kevert krémet a megmosott, kicsumázott paprika belsejébe töltjük.

Tízórai

gépsonka	100 gr
fekete retek	

Ebéd

Rakott zöldbab, sovány sertéshússal	/ 1 adag
zöldbab	250 gr
sovány sertéshús	80 gr
rizs	30 gr
tejföl, 12%-os	30 gr
vöröshagyma	
napraforgóolaj	
só	
fűszerpaprika	
fokhagyma	
feketebors	

Elkészítés:

Az apróra darabolt zöldbabot, forró vízben előfőzzük, és a kétharmadát magas szélű tepsibe terítjük. (A főzés ideje attól függ, hogy friss, vagy mirelit zöldbabot használunk. Ha konzerv babból készítjük az ételt nem kell előfőzni.) A sertéshúst megmossuk kockákra vágjuk, és az olaj, a vöröshagyma, valamint a fűszerek felhasználásával pörköltet készítünk belőle. Ezt követően ledaráljuk. A rizst sós vízben megfőzzük, vagy kevés olajon megpároljuk, és rásimítjuk a zöldbabra. A rizsre terítjük a húst, végül az egészet a maradék zöldbabbal takarjuk be. Tetejére egyenletesen ráöntjük a tejfölt. Közepesen meleg sütőben 20-25 percig sütjük, amíg a teteje szép piros lesz. Természetesen előre darált húsból is készíthetjük, de a leírt módszerrel.

Uzsonna

színes saláta	/ 1 adag
endívia saláta	50 gr
paradicsom	50 gr
kígyóuborka	40 gr
zöldbab	40 gr
retkek	40 gr
paradicsompaprika	30 gr
méz	20 gr
friss citromlé	
olívaolaj	
tojás	1 kö.darab
friss bazsalikom	
tárkony	
só	
őrölt fehérbors	

Elkészítés:

A tojást megfőzzük. A zöldbabot megtisztítjuk, 3 cm-es csíkokra vágjuk és forrásban levő vízben 3 percig főzzük, hogy ropogós maradjon. Leszűrjük és kihűtjük. A zöldségeket megmossuk. A salátát nagyobb darabokra vágjuk, hozzáadjuk a zöldbabot, a felkarikázott uborkát, retket és paradicsomot és a kockára vágott színes paprikát. A tojást cikkekre darabolva a zöldségekhez adjuk. Az öntethez az olívaolajat sóval, fehérborssal, citromlével, mézzel és nagyon apróra vágott zöldfűszerekkel ízesítjük. Az olajjal meglocsoltsalátát hűtőben érleljük.

Vacsora

Gépsonkás melegszendvics, vajjal	/ 1 adag
gépsonka	70 gr
fehérkenyér	60 gr
vaj	10 gr
trappista sajt	10 gr
paradicsom	
kígyóuborka	

7. NAP

Reggeli

Mozzarellás saláta	/ 1 adag
kígyóuborka	200 gr
mozzarella sajt	50 gr
olívabogyó	20 gr
lilahagyma	2 k.darab
olívaolaj	2 mokkásk.
friss citromlé	2 evőkanál
paradicsom	2 kö.darab

Elkészítés:

A megtisztított, megmosott zöldségeket vékonyan felszeleteljük, egy tálba tesszük és lazán összekeverjük. Hozzáadjuk a kockákra vágott sajtot és a lecsepegtetett olívabogyót. A pácléhez összekeverjük az olívaolajat és a citromlevet. Meglocsoljuk a páclével, még egyszer lazán átforgatjuk vigyázva arra, hogy ne törődjenek össze a zöldségek és a sajt. Fogyasztás előtt 1-2 órára hűtőszekrényben állni hagyjuk, hogy az ízek összeérhessenek.

Tízórai
szőlő 20 dkg

Ebéd
Gombás tejszínes csirkemell, / 1 adag
csirkemell 50 gr
csiperke 30 gr
habtejszín 20 gr
sertészsír
búzaliszt
vaj
petrezselyemzöld
vöröshagyma
só

Elkészítés:

Az apróra vágott hagymát a zsíron megfonnyasztjuk, majd rátesszük a vékony csíkokra vágott húst. Erős tűzön rövid ideig együtt pirítjuk. Ezután beletesszük a vékonyra vágott gombát. Sóval, borssal ízesítjük, ha kell, egy kevés vizet öntünk alá és puhára pároljuk. A tejszínnel elkevert olvasztott vajjal elkeverjük a lisztet és a hússal öntjük, jól összeforraljuk, majd az apróra vágott petrezselymet is belekeverjük.

Párolt rizs, / 1 adag
rizs 40 gr
napraforgóolaj
vöröshagyma
só
petrezselyemzöld

Elkészítés:

A rizst kiméred egy bögrébe, fehéredésig pirítod az olajon, vagy a zsíron, majd 2x annyi vízzel felöntöd. Lefeded és amikor felforrt (ez hamar lesz) leveszed takarékra és addig főzöd, amíg megdagad és a vizet fel nem szívja. Amikor kész, fedő alatt hagyod állni 15-20 percig. Ha az étrendedben ebédre egy adag (80 gr) vacsorára pedig 0,5 adag (40 gr) rizs van írva, jó megoldás lehet, hogy megfőzöd a 120 gr rizst, elosztod kétfelé és az egyik felét ebédre, a másikat vacsorára eszed meg.

Uzsonna
szőlő 20 dkg

Vacsora
füstöltkolbász 10 dkg
Trend X kenyér 5 dkg
lilahagyma 1 k.darab
paradicsom 1 n.darab

8. NAP

Reggeli

Tojásrántotta, olajjal	/ 1 adag
tojás	2 kis.db
napraforgóolaj	
só	
paradicsom	1 n.darab
Trend X kenyér	5 dkg

Tízórai

körte	1 n.darab
-------	-----------

Ebéd

Csirkemáj rizottó, zsírral	/ 1 adag
csirkemáj	80 gr
rizs	60 gr
zöldborsó	40 gr
trappista sajt	10 gr
vöröshagyma	10 gr
sertészsír	
só	
petrezselyemzöld	
feketebors	

Uzsonna

Banánturmix, cukor nélkül	/ 1 adag
tej,	1,5%-os 200 gr
banán	50 gr

Elkészítés:

A meghámozott, darabokra vágott banánt összeturmixoljuk a tejjel és lehűtve kínáljuk.

Vacsora

Sopszka saláta sovány sajttal	/ 2 adag
paradicsom	160 gr
zöldpaprika	160 gr
köményes sovány sajt	120 gr
uborka	110 gr
vöröshagyma	60 gr
oregánó	
feketebors	

Elkészítés:

A zöldpaprikát megmossuk, csomóját kivágjuk, és vékony csíkokra, vagy apró kockákra vágjuk. A paradicsomot és az uborkát szintén megmossuk, és apró kockákra vágjuk. A vöröshagymát vékonyra szeleteljük. Ezután az előkészített zöldségeket összekeverjük, ízesítjük oregánóval, őrölt borssal, végül megszórjuk az apróra kockázott, vagy lereszelt sajttal.

9. NAP

Reggeli

virslis	2 kö.darab
Trend X kenyér	5 dkg
mustár	50 gr

Tízórai

natúr görög joghurt	150 gr
---------------------	--------

Ebéd

Zöldséges pulykaleves	/ 1 adag
pulykahús	100 gr
sárgarépa	30 gr
zöldbab	20 gr
zöldborsó	20 gr
vöröshagyma	20 gr
karfiol	20 gr
karalábé	20 gr
petrezselyemzöld	
só	
őrölt fehérbor	

Elkészítés:

A húst megmossuk. Ráöntjük a vizet, megsózzuk és felforraljuk. A hagymát megtisztítjuk, a petrezselyem- és a zellerzöldet megmossuk, és a leveshez adjuk. A húst egy órán keresztül főzzük, az első 30 percben a habját folyamatosan leszedjük. A fazekat úgy fedjük le, hogy egy kis résen át a gőz folyamatosan eltávozhasson. A sárgarépát megtisztítjuk, megmossuk és felkarikázzuk. A karalábét megtisztítjuk, és kis kockákra vágjuk. A húst, a hagymát és a zöldeket kivesszük a levesből, majd a levét átszűrjük. Az előkészített zöldségeket a zöldborsóval, a megmosott, rózsáira szedett karfiollal és a felvágott zöldbabbal együtt beletesszük a leszűrt levesbe, és 15 percig főzzük. A főtt húst feldaraboljuk, és visszatesszük a leszűrt levesbe.

Uzsonna

natúr görög joghurt	150 gr
---------------------	--------

Vacsora

Natúr halfilé	/ 1 adag
tőkehalfilé	270 gr
búzaliszt	13 gr
napraforgóolaj	
jódozott só	
Párolt tavaszi köret	/ 1 adag
sárgarépa	100 gr
karfiol	50 gr
zöldbab	50 gr
zöldborsó	50 gr
vaj	
só	
petrezselyemzöld	

10. NAP

Reggeli

salátamix	10 dkg
gépsonka	10 dkg
majonéz	5 gr

Tízórai

narancs	1 kö.darab
---------	------------

Ebéd

Brokkolikrémleves,	/ 1 adag
tejföl, 12%-os	100 ml
brokkoli	100 gr
petrezselyemgyökér	
vöröshagyma	
búzaliszt	7,5 gr
petrezselyemzöld	
só	
tojássárga	
feketebors	
szerecsendió	

Elkészítés:

A megtisztított, feldarabolt brokkolit – annyi vízben, amennyi ellepi – puhára főzzük. A brokkolit negyedét félreteszünk, a többi a főzőlével együtt összeturmixoljuk. Hozzáadjuk a maradék vizet, ízesítjük sóval, borssal. A lisztet elkeverjük a tejjel, belevegyítjük a tojássárgáját, majd a brokkolihoz hozzámelegítve besűrítjük a levest. Amikor felforr, beletesszük a félretett egész brokkolirózsákat, összeforraljuk, majd melegen tálaljuk.

Rántott csirkemell,	/ 1 adag
csirkemell	150 gr
zsemlemorzsa	
napraforgóolaj	
búzaliszt	
tojás	
só	

Elkészítés:

A csirkemellet megtisztítjuk, megmossuk, bevagdossuk és besózzuk. Elkészítjük a panírozás hozzávalóit. Az első tányérba tesszük a lisztet, a második tányérba kerül a sóval felvert tojás, a harmadikba pedig a zsemlemorzsa. A húst hagyományos módon bepanírozzuk, és nem túl forró olajban - nehogy a külseje megégjen, belül pedig nyers maradjon - kisütjük. Papírtörőre szedve a felesleges olajat lecsepegtetjük.

Párolt tavaszi köret, vajjal	/ 1 adag
sárgarépa	100 gr
karfiol	50 gr
zöldbab	50 gr
zöldborsó	50 gr
Vaj	

só
petrezselyemzöld

Uzsonna

alma 1 kö.darab

Vacsora

Szezámos csirkesaláta / 1 adag

csirkemell 120 gr

endívia saláta 100 gr

paradicsom 80 gr

sárgarépa 50 gr

kukorica 50 gr

szezámmag

ecet, 20 %-os

olívaolaj

friss bazsalikom

Elkészítés:

A megmosott csirkemellet csíkokra vágjuk a fűszerkeverékkel és az olajjal bedörzsöljük, és hűtőben érleljük néhány órán át. Ezt követően serpenyőben megsütjük. Ha elkészült, félre tesszük húlni. A zöldségeket megtisztítjuk. A salátát nagyobb darabokra aprítjuk, a sárgarépát nagylyukú reszelőn lereszeljük, a paradicsomot cikkekre vágjuk. A hozzávalókat egy nagyobb tálban egymásra rétegezzük: alulra saláta kerüljön, azután a répa és a kukorica. Erre tegyük a csirkemellcsíkokat, majd a paradicsomot. Az egészet locsoljuk meg almaecettel és olívaolajjal, szórjuk meg apróra vágott friss bazsalikommal és pirított szezámmaggal. A rétegezést folytassuk, amíg az összetevők elfogynak. A salátát 1-2 órára tegyük hűtőbe tálalás előtt.