

3 NAPOS MINTAÉTREND IR-ESEKNEK ÉS CUKORBETEGEKNEK

étkezés/nap	1. nap	2. nap	3. nap
<i>reggeli</i>	Házi tojáskrém Kovászolt rozskenyér Paradicsom, kígyóuborka	Mandulás-kakaós zabkása túróval	Házi kakukkfűves májpástétom Kovászolt rozskenyér Zöldpaprika, jégsaláta
<i>tízórai</i>	Zöldséghasábok Hummusz	Sütőben sült lenmagos édesburgonya hasábok Cukormentes ketchup	Házi zabkeksz (1 adag)
<i>ebéd</i>	Póréhagymás-tejszínes csirkekockák Szárított paradicsomos barna rizs	Rozspelyhes pulykavagdalt Pirított zöldségek Sajtmártás	Petrezselymes omlott Vöröslencsefőzelék
<i>uzsonna</i>	Fordított szilvatorta (2 szelet)	Fahéjas tejbegríz	Almás-diós muffin (2 db)
<i>vacsora</i>	Kakukkfűves lazac Sült vegyes köret	Borsógombóc Friss zöldsaláta	Zöldséges csirkenyárs Főtt bulgur

Egyes étkezések szénhidrát-tartalma:

- reggeli 35 gramm szénhidrát
- tízórai és uzsonna: 20-20 gramm szénhidrát
- ebéd: 50 gramm szénhidrát
- vacsora: 35 gramm szénhidrát

Megjegyzés! Az alapanyagokat (pl. rizs, bulgur, csirkemell) mindig szárazon mérd, a mennyiségek sosem a főtt/sült állapotra vonatkoznak!

RECEPTEK

1. nap

Reggeli

Házi tojáskrémes rozskenyér zöldségekkel

Hozzávalók (1 főre):

- 1 db főtt tojás
- 1 csapott ek zsírszegény sajtkrém
- bors, friss petrezselyemzöld
- 80 g kovászolt rozskenyér
- 1 db (100 g) kisebb paradicsom, gerezdekre vágva
- 5 cm (50 g) kígyóuborka, karikára vágva

Tojáskrém elkészítése:

1. A keményre főtt tojást villával összetörjük vagy reszelőn lereszeljük.
2. Hozzáadjuk a sajtkrémet és a fűszereket. (Sózni nem érdemes, mert a sajtkrémekben már van só.)
3. Az elkészült krémet kenyérrre kenjük, zöldségekkel tálaljuk.

Reggeli energia- és tápanyagtartalma: 327 kcal, 37 gramm szénhidrát, 8 gramm zsír, 16 gramm fehérje

Tízórai

Zöldséghasábok hummusszal

Hozzávalók (1 főre):

- 100 g sárgarépa
- 100 g kígyóuborka
- 50 g kaliforniai paprika
- 50 g hummusz

Tízórai energia- és tápanyagtartalma: 188 kcal, 18 gramm szénhidrát, 10 gramm zsír, 6 gramm fehérje

Ebéd

Póréhagymás-tejszínes csirkekockák szárított paradicsomos barna rizzsel

Hozzávalók (1 főre)

A csirkéhez:

- 120 g csirkemell filé
- ízlés szerint póréhagyma
- 30 ml (10%-os) főzőtejszín
- 1 ek zabpehelyliszt
- 1 tk olívaolaj
- só, szerecsendió, bors

A rizshez:

- 40 g barna rizs
- 1 marék (10 g) szárított paradicsom
- só

Elkészítés:

1. Az aprított póréhagymát kevés olívaolajon átpirítjuk, rádobjuk a kockázott csirkemellet, fűszerezzük és felöntjük annyi vízzel, amennyi ellepi. Mielőtt elpárologna a folyadék, hozzáadjuk a tejszínben elkevert zabpehelylisztet és besűrítjük a ragut.
2. Négyszeres mennyiségű vízben feltesszük főni a barna rizst, hozzáadjuk az aprított szárított paradicsomot, sózzuk. 35-40 perc alatt készre főzzük.

Ebéd energia- és tápanyagtartalma: 567 kcal, 51 gramm szénhidrát, 13 gramm zsír, 31 gramm fehérje

Uzsonna

Fordított szilvatorta (2 szelet)

Hozzávalók egy 18 cm-es tortaformához (12 szelethez):

- 80 + 20 g zabpehely
- 80 g teljes kiőrlésű búzaliszt
- 40 g durvára vágott dió
- 4 db tojás
- 40 g cukornak megfelelő édesítősanyag (pl. 10 g PaleOK 1:4 cukorhelyettesítő: <https://dia-wellness.com/termek/paleok-14-cukorhelyettesito>)
- 10 szem szilva
- + zsiradék (pl. kókuszolaj, vaj) a sütőforma kikenéséhez

Elkészítés:

1. A tojásokat kézi habverővel habosra verjük az édesítősanyaggal, majd hozzáadjuk a lisztet és 80 g zabpehelyt.
2. A zsiradékkal kikent torta- vagy sütőforma aljába szórunk 20 g zabpehelyt és a durvára vágott diót.
3. A megmosott szilvákat felezzük, magjukat kiszedjük és ráhelyezzük a diós-zabpehelyes szóratra.
4. Ráöntjük a tésztát, majd előmelegített 180°C-os sütőben 30-35 perc alatt készre sütjük.
5. Hagyjuk teljesen kihűlni, majd fejjel lefelé fordítva a formát, emeljük ki a süteményt.

Uzsonna (2 szelet) energia- és tápanyagtartalma: 213 kcal, 22 gramm szénhidrát, 10 gramm zsír, 9 g fehérje

Vacsora

Kakukkfűves lazac sült vegyes körettel

Hozzávalók (1 főre)

A halfiléhez:

- 100 g lazacfilé
- 1 tk olívaolaj

- 2 ek zsírszegény natúr joghurt
- só, kakukkfű
- citromlé

A körethez:

- 200 g sárgarépa
- 100 g cékla
- 150 g cukkini
- 150 g padlizsán
- só

Elkészítés:

1. A lazacfilét besózzuk, fűszerezzük, majd bekenjük joghurttal, 5-10 percet pihentetjük.
2. A zöldségeket alaposan megtisztítjuk, meghámozzuk és egyforma kockákra vagy hasábokra vágjuk, kevés sóval megszórjuk, alaposan összeforgatjuk. Előmelegített 200°C-os sütőben, sütőpapírra terítve 45-50 perc alatt készre sütjük őket.
3. Kevés olívaolajon a halfilé mindkét oldalát megpirítjuk, tálaláskor meglocsoljuk citromlével.

Vacsora energia- és tápanyagtartalma: 383 kcal, 32 gramm szénhidrát, 11 gramm zsír, 29 gramm fehérje

2. nap

Reggeli

Mandulás-kakaós zabkása túróval

Hozzávalók (1 főre):

- 55 g nagy szemű zabpehely
- 100 ml cukrozatlan mandulaital
- ízlés szerint 100-150 g víz (attól függően, mennyire szeretnénk szárazra készíteni)
- 2 csapott tk zsírszegény cukrozatlan kakaópor
- 15 g mandula
- 80 g zsírszegény tehéntúró
- ízlés szerint édesítősanyag (pl. PaleOK 1:4 cukorhelyettesítő)

Elkészítés:

1. A kimért zabpelyhet összekeverjük a kakaóporral, az édesítősanyaggal, majd felöntjük mandulaitallal és vízzel. Kis lángon, folyamatos kevergetés mellett besűritjük. Amint felforrt, érdemes még 1-2 percig főzni, hogy megpuhuljon a zabpehely.
2. Tálaláskor aprított, száraz serpenyőben átpirított mandulával szórjuk meg és túróval halmozunk a tetejére.

Reggeli energia- és tápanyagtartalma: 398 kcal, 37 gramm szénhidrát, 16 gramm zsír, 23 gramm fehérje

Tízórai

Sütőben sült lenmagos édesburgonya hasábok cukormentes ketchuppal

Hozzávalók (1 főre):

- 80 g édesburgonya, tisztítva, hámozva
- 2 tk olívaolaj
- 1 ek lenmagpehely (<https://dia-wellness.com/termek/lenmagpehely-1kg>)
- só, ízlés szerint fűszerek
- 30 g Dia-Wellness ketchup (<https://dia-wellness.com/termek/dia-wellness-ketchup>)

Elkészítés:

1. A hasábokra vágott édesburgonyát megsózzuk, majd olajos kézzel eloszlatjuk rajta a fűszereket és a lenmagpehelyt
2. Sütőpapírral bélelt tepsire helyezük és 160°C-os sütőben légkeveréses funkcióval 20 perc alatt megpirítjuk őket.
3. Ketchuppal tálaljuk.

Tízórai energia- és tápanyagtartalma: 254 kcal, 22 gramm szénhidrát, 16 gramm zsír, 5 gramm fehérje

Ebéd

Rozspelyhes pulykavagdalt pirított zöldségekkel és sajtmártással

Hozzávalók (1 főre)

A vagdalthoz:

- 120 g darált pulykacomb
- 30 g rozspely (zabpehellyel helyettesíthető)
- 1 gerezd fokhagyma, zúzva
- ízlés szerint póréhagyma
- só, bors

A körethez:

- 150 g brokkoli
- 150 g sárgarépa
- 150 g karfiol

A mártáshoz:

- 20 g füstölt sajt, reszelve
- 1 csapott tk vaj
- 50 ml (1,5%-os) tej
- só, bors, szerecsendió
- víz (a hígításhoz)

Elkészítés:

1. A vagdalthoz összekeverjük a darált húst a fűszerekkel, zúzott fokhagymával, apróra vágott póréhagymával és a rozspehellyel. Legalább 10 percre félretesszük pihenni, hogy a pehely megpuhuljon.
2. Nedves kézzel korongokat formázunk, sütőpapírral bélelt tepsire helyezzük és előmelegített 180°C-os sütőben 25 perc alatt készre sütjük a vagdalt pogácsákat.
3. A zöldségkörethez gőzben vagy kevés vízben félpuhára főzzük a tisztított, hámozott és hasábokra vágott sárgarépát, a rózsáira szedett brokkolit és karfiolt.
4. A sajtmártáshoz felolvasztjuk a vaját, hozzáadjuk a reszelt sajtot, felöntjük tejjel, fűszerezük. Ha szükséges, kevés vízzel hígíthatjuk.

Ebéd energia- és tápanyagtartalma: 487 kcal, 47 gramm szénhidrát, 12 gramm zsír, 41 gramm fehérje

Uzsonna

Fahéjas tejbegríz

Hozzávalók (1 főre):

- 35 g Dia-Wellness tejbegríz alap
(<https://dia-wellness.com/termek/dia-wellness-tejbegriz>)
- 100 ml cukrozatlan mandulaital vagy kókuszital
- 100 ml (1,5%-os) tej
- ízlés szerint fahéj

Elkészítés:

1. A kimért tejbegríz alapot még hidegen csomómentesre keverjük a növényi itallal és a tejjel, majd kis lángon felfőzzük.
2. Tálaláskor fahéjjal szórjuk meg.

Uzsonna energia- és tápanyagtartalma: 147 kcal, 22 gramm szénhidrát, 3 gramm zsír, 5 gramm fehérje

Vacsora

Borsógombóc friss zöldsalátával

Hozzávalók (1 főre)

A gombócokhoz:

- 60 g zöldborsó
- 25 g basmati rizs
- 30 g light mozzarella, reszelve
- 1 db tojás
- só, petrezselyemzöld
- 10 g Dia-Wellness panírmorzsa
(<https://dia-wellness.com/termek/dia-wellness-panirmorzsa>)

A salátához:

- 50 g jégsaláta
- 50 g bébispenót
- 5 cm (50 g) kígyóuborka
- ízlés szerint lilahagyma
- balzsamecet

Elkészítés:

1. A rizst két és félszeres vízben puhára főzzük, az utolsó 5-10 percben beledobjuk a zöldborsót is. Még melegen beleszórjuk a reszelt mozzarellát, majd fedő alatt pihentetjük.
2. Amint kissé kihűlt, beleütjük a tojást, hozzáadjuk az 1 teáskanálnyi olajat. Nedves kézzel gombócokat formázunk, majd panírmorzsaába forgatjuk őket.
3. Előmelegített 180°C-os sütőben (kb. 20 perc alatt) aranybarnára sütjük a golyókat.
4. A salátához apróra vágjuk a megtisztított lilahagymát és a megmosott uborkát. Csíkokra szeleteljük a jégsalátát, beledobjuk a bébispenótot. Meglocsoljuk balzsamecettel.

Vacsora energia- és tápanyagtartalma: 324 kcal, 36 gramm szénhidrát, 8 gramm zsír, 22 gramm fehérje

3. nap

Reggeli

Házi májpástétomos rozskenyér zöldségekkel

Hozzávalók

A májkrémhez (4 adaghoz):

- 100 g csirkemáj
- 20 g liba- vagy kacsaszír (helyettesíthető vajjal)
- vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma, zúzva
- só, bors, mustár, majoránna

Elkészítés:

1. Zsíron megfuttatjuk az apróra vágott májat, vöröshagymát, zúzott fokhagyt. Pár percig sütjük.
2. Kissé lehűtjük, és mustárral, sóval, borssal, majoránnával ízesítve összeturmixoljuk.

A szendvicshoz:

- 1 adag májkrém
- 80 g kovászolt rozskenyér
- 50 g jégsaláta
- 1 db kisebb zöldpaprika

Reggeli energia- és tápanyagtartalma: 300 kcal, 37 gramm szénhidrát, 9 gramm zsír, 12 gramm fehérje

Tízórai

Házi zabkeksz (1 adag)

Hozzávalók 4 adaghoz:

- 40 g apró szemű zabpehely
- 80 g zabpehelyliszt
- 30 g cheddar sajt, reszelve
- 30 g light trappista, reszelve
- 1 db tojás
- 1 ek kókuszszír (vagy egyéb zsiradék)
- só, bors, pirospaprika

Elkészítés:

1. A tészta hozzávalóit összedolgozzuk, majd nedves kézzel egy sütőpapírral bélelt tepsibe nyomkodjuk.
2. Előmelegített 180°C-os sütőben 20 perc alatt készre sütjük.
3. Ha kihűlt, négyzeteket vágunk belőle.

Tízórai (1 adag) energia- és tápanyagtartalma: 207 kcal, 20 gramm szénhidrát, 9 gramm zsír, 9 gramm fehérje

Ebéd

Petrezselymes omlott vöröslencsefőzelékkel

Hozzávalók (1 főre)

Az omlетtthez:

- 1 db egész tojás + 1 db tojásfehérje
- 1 tk olívaolaj
- só, friss petrezselyemzöld

A főzelékhez:

- 90 g vöröslencse (szárazon mérve)
- vöröshagyma
- 1 gerezd fokhagyma, zúzva
- 1 db babérlevél
- só, bors, curry

Elkészítés:

1. A főzelékhez nem szükséges előáztatni a lencsét, csak tegyük fel háromszor mennyiségű, sóval és babérlevéllel ízesített vízben főni. Borsozzuk ízlés szerint, adjunk hozzá curryt, a zúzott fokhagymát és 25 perc alatt főzzük puhára.
2. Egyenként üssük tálba az egész tojást, adjuk hozzá a tojásfehérjét, majd villával verjük fel, ízlés szerint sózzuk. Minimális olajon süssük mindkét felét aranybarnára, majd friss petrezselyemzölddel hintsük meg.

Ebéd energia- és tápanyagtartalma: 463 kcal, 48 gramm szénhidrát, 12 gramm zsír, 32 gramm fehérje

Uzsonna

Almás-diós muffin (2 db)

Hozzávalók (8 nagyobb darabhoz):

- 100 g apró szemű zabpehely
- 250 g (kb. 4 kisebb darab) alma - nem szükséges meghámozni
- 50 g dió
- 3 db tojás
- 1 csapott ek zsírszegény cukrozatlan kakaópor
- 1/2 cs (7 g) sütőpor
- 100 g cukornak megfelelő édesítősanyag (pl. 25 g PaleOK 1:4 cukorhelyettesítő)
- 1/2 tk fahéj, csipet só

Elkészítés:

1. A megmosott, darabolt és magházától megfosztott almát, diót és zabpehelyt aprítógépbe tesszük, elegyítjük.
2. Hozzáadjuk a kakaóport, a fahéjat, az édesítőt, a sütőport és egy csipet sót.
3. A tojásokat egyenként felütjük, külön tálban kézi habverővel habosra verjük, majd hozzáadjuk a zabos masszához. Alaposan elkeverjük, 10-15 percet pihentetjük, hogy legyen ideje megszívnia magát a zabnak.
4. A tésztát szilikonos muffinformákba vagy papírkapszlikba adagoljuk.

5. Előmelegített 180°C-os sütőben 25 perc alatt készre sütjük.

Uzsonna (2 db muffin) energia- és tápanyagtartalma: 250 kcal, 22 gramm szénhidrát, 12 gramm zsír, 10 gramm fehérje

Vacsora

Zöldséges csirkenyárs bulgurral

Hozzávalók (1 főre)

A nyárshoz:

- 120 g csirkemell
- 50 g cukkini
- 50 g kaliforniai paprika
- 50 g paradicsom
- 1/2 kisebb lilahagyma
- 1 ek olívaolaj
- só, bors, majoránna, petrezselyemzöld

A körethez:

- 35 g bulgur
- só

Elkészítés:

1. A nagyobb kockákra vágott csirkemellet beleforgatjuk a fűszerekkel összekevert olajba, legalább 30 percen keresztül pihentetjük.
2. A cukkinit ujjnyi vastagságú karikákra vágjuk, a paprikát és a paradicsomot a húskockákkal megegyező darabokra aprítjuk, a lilahagymát is cikkelyekre vágjuk. Váltakozva grilltűre vagy hegyes végű hurkapálcára tűzdeljük a pácolt húst és a zöldségeket. Sütőpapírral bélelt tepsire helyezük, a maradék páclével lekenjük.
3. Előmelegített 180°C-os sütőben 30 perc alatt készre pirítjuk. (Félidőben megforgathatjuk.)
4. A körethez a megmosott, leszűrt bulgurt 25 perc alatt bő vízben puhára főzzük.

Vacsora energia- és tápanyagtartalma: 378 kcal, 35 gramm szénhidrát, 13 gramm zsír, 33 gramm fehérje