

DIÉTÁS MINTAÉTREND

MOZAIK ÉTREND

összeállította: Szarka Dorottya dietetikus

A mozaik étrend olyan recepteket kínál, amelyeket *szabadon variálhatsz, kombinálhatsz*, mert az adott étkezéshez tartozó receptek közel azonos energiaértékekkel bírnak. A tápanyagtartalom lehet eltérő - de nem túlzó mértékben. Az étrend **célja nem az önsanyargatás**, de mivel csökkentett energiatartalmú (egy átlagos, ülőmunkát/keveset mozgó hölgy átlagos étrendjéhez képest), nemcsak ötleteket meríthetsz a színes recepttárból, hanem fogyási céllal is folytatható.

- A receptek sokféle kombinálhatósági lehetőséget biztosítanak, akár hetekig is - a saját ízlésed szerint - változtatva állíthatod össze az étrended.
- Az ételek többsége egyszerű, könnyen beszerezhető alapanyagokból készül.
- Nem helyeztem előtérbe a szezonalitást, a *legtöbb gyümölcs, zöldség* (például reggelikhez és vacsorákhoz) *helyettesíthető*.
- Az étrend összesen 40 receptet tartalmaz: 10 reggeli-, 10 ebéd-, 10 vacsora-, 10 kisétkészítést találsz, 4 étkezéshez igazítva. Ha 5-ször szeretnél étkezni, iktass be plusz egyet a kisétkészítések közül.
- **1 recept 1 adag étel mennyiségét tartalmazza**, de természetesen elkészítheted több adagban is a család részére vagy magadnak több napra előre.
- Az ételek nem tartalmaznak hozzáadott cukrot, szükség esetén energiamentes édesítőszerrel készülnek.
- Az alapanyagokat *nyers, száraz formában mérjük ki* (kivéve, ha meg van nevezve, hogy például lecsepegtetett konzerv), tehát például a 40 g basmati rizs a szárazon mért mennyiségre vonatkozik.
- Bárhogy is kombinálsz, a mozaik étrendben található ételek fogyasztásával napi 1200-1400 kcal-s étrendet kapsz.
- **Ha kevésnek érzed a napi energiamennyiséget, akkor is nyugodtan iktass be plusz 1 étkezést** a kisétkészítések közül.

Alapbetegség esetén mindig körültekintően járj el, bármilyen új étrendet próbálnál ki, és javasolt egyeztetni szakorvosoddal, dietetikusoddal. Köszönöm, ha bizalmasan kezeled az anyagot, sok munkám van benne. □

Reggelik ~300-380 kcal

1. Tonhalkrémés szendvics, vegyes zöldségekkel
2. Bundáskenyér, vegyes zöldségekkel
3. Sonkás-sajtos melegszendvics ketchuppal, jégсалátával
4. Cukkinis-zabpelyhes frittata
5. Tojáskrémés szendvics, vegyes zöldségekkel
6. Rántotta guacamolés szendviccsel, vegyes zöldségekkel
7. Sárgarépas túrókrémés szendvics, madársalátával
8. Brokkolikrémés, sajtos szendvics, paradicsommal
9. Tükörtojás hummuszos szendviccsel, vegyes zöldségekkel
10. Spenótos palacsinta tükörtojással, zöldségekkel

Ebéddek ~470-540 kcal

1. Tejszínes-gombás csirkeragu tésztával
2. Fokhagymás lazac spenótos tésztával
3. Zöldséges rizses hús
4. Mustáros csirkemáj zöldborsós bulgurral
5. Grillezett csirkemell csőben sült karfiollal
6. Csirkés pesztós tésztasaláta
7. Húsgombóc sajtmártással, zöldséges kuskusszal
8. Pulykafasírt zöldbabfőzelékkel
9. Zöldborsós brassói aprópecsenye, steak burgonyával
10. Darált hússal, fetával töltött édesburgonya

Vacsorák ~270-345 kcal

1. Sonkás pizza rukkolával
2. Fűszeres csirkemell csicseriborsós avokádósallátával
3. Lecsós csirke tarhonyával
4. Vöröslencsekrémés szendvics zöldségekkel
5. Mexikói tonhalsaláta
6. Tofus wrap
7. Grillsajt sült zöldségekkel
8. Mediterrán tökehalfilé basmati rizzsel
9. Tonhalas, cottage cheese-es szendvics
10. Gyros csirkemell Dia-Wellness pitával és salátával

Kisétkezések ~130-189 kcal

1. Túrós pogácsa
2. Sárgarépas-diós golyók
3. Almás zabtallér

4. Tejbegríz bogyós gyümölcsökkel
5. Pizzás csiga
6. Barackos tejberizs
7. Kókuszropogós
8. Cukkinis-sajtos muffin
9. Túrórudi-golyó
10. Tiramisu pohárkrém

Reggelik

1. Tonhalkrém szendvics, vegyes zöldségekkel

Hozzávalók:

70 g rozskenyér

1 adag tonhalkrém

- 80 g (kis konzerv) natúr lében ázó tonhal
- 40 g (2 ek) light sajtkrém
- ízesítőanyagok: fokhagymagranulátum, szárított petrezselyem

80 g paradicsom

80 g kígyóuborka

80 g kápia paprika

Elkészítés:

A tonhalkrémhez lecsepegtetjük a tonhalkonzervet, majd összekeverjük a sajtkrémmel és az ízesítőanyagokkal. Kenyérre kenve tálaljuk, de ha marad, azt is fogyasszuk el külön. Zöldségekkel fogyasztjuk.

2. Bundáskenyér, vegyes zöldségekkel

Hozzávalók:

60 g teljes kiőrlésű kenyér

1 db egész tojás

1 db tojásfehérje

80 g paradicsom

80 g kígyóuborka

80 g paprika

sütéshez: 1 tk olívaolaj vagy kókuszolaj

Elkészítés:

A tojásfehérjét és az egész tojást enyhén felverjük, beleforgatjuk a kenyérszelet(ek)e)t, majd nagyon kevés (1 teáskanálnyi vagy 2-3 fűjásnyi olajspray-ből) zsiradékon alaposan átsütjük mindkét oldalát. Zöldségekkel fogyasztjuk.

Ha marad tojás, süssük ki és fogyasszuk el azt is.

3. Sonkás-sajtos melegszendvics ketchuppal, jégسالátával

Hozzávalók:

70 g teljes kiőrlésű kenyér

20 g (1 ek) light sajtkrém

50 g magas (min. 90%) hústartalmú csirkemellsonka (3-4 szelet)

30 g light trappista

80 g jégسالáta

20 g Dia-Wellness ketchup

Elkészítés:

“Háromszög” szendvicssütőben hozzáadott zsiradék nélkül, sütőpapírok között süssük készre, de sütőben is elkészíthető. Zöldségekkel tálaljuk.

4. Cukkinis-zabpelyhes frittata

Hozzávalók:

2 db egész tojás
30 g zabpehely
2 ek (20 g) teljes kiőrlésű liszt/zabpehelyliszt
50 g cukkini, reszelve
10 g vöröshagyma, apróra vágva (elhagyható)
1 tk olívaolaj vagy kókuszolaj
ízesítőanyagok (opcionális): bors, bazsalikom

Elkészítés:

A lereszelt cukkinit enyhén besózzuk, pár percig állni hagyjuk, majd enyhén kinyomkodjuk a levét. A tojásokat összekeverjük a zabpehellyel, liszttel, ízesítőanyagokkal. Minimális olajon átfuttatjuk az apróra vágott hagymát, rögtön rádobjuk a cukkinit, összeforgatjuk. Ráöntjük a zabos tojást, és alacsony lángon mindkét oldalán jól átsütjük a tojáslepenynek.

5. Tojáskrém szendvics, vegyes zöldségekkel

Hozzávalók:

70 g teljes kiőrlésű kenyér
1 adag tojáskrém:

- 1 db egész tojás, főtt
- 40 g (2 ek) light sajtkrém
- 1 tk hozzáadottcukor-mentes mustár
- ízesítőanyagok: só, szárított petrezselyem, friss/száritott metélőhagyma

80 g paradicsom
50 g retek
50 g jégsaláta

Elkészítés:

A tojáskrémhez villával törjük össze a főtt tojást és keverjük össze a sajtkrémmel, mustárral és ízesítőanyagokkal. Kenyérre kenve tálaljuk, de ha marad, azt is fogyasszuk el külön. Jégsalátával fogyasztjuk.

6. Rántotta guacamolés szendviccsel, vegyes zöldségekkel

Hozzávalók:

1 db egész tojás

1 db tojásfehérje

sütéshez: 1 tk olívaolaj vagy kókuszolaj

só

1 adag guacamole:

- 50 g (kb. 1/3 db) avokádó
- 20 g (kb. 1/4 db közepes) paradicsom, apróra vágva
- 1 tk lila hagyma, apróra vágva
- ízesítőanyagok: só, bors, citrom- vagy limelé, friss korianderzöld (opcionális), chili (opcionális)

60 g rozskenyér

80 g kígyóuborka

80 g kápia paprika

Elkészítés:

Az egész tojást és a tojásfehérjét villával felfeverjük, sózzuk. Kevés olívaolajjal kikent serpenyőben kisütjük - ízlés szerint maradhat remegős, de teljesen át is süthetjük. Az avokádókrémhez villával összenyomkodjuk az avokádót, hozzáadjuk az apróra vágott paradicsom és lila hagymát, ízlés szerint ízesítjük. Kenyérre kenve, zöldségekkel tálaljuk.

7. Sárgarépas túrókrémes szendvics, madársalátával

Hozzávalók:

70 g teljes kiőrlésű kenyér

1 adag túrókrém:

- 80 g zsírszegény tehéntúró
- 2 ek (30 g) 12%-os tejföl vagy görög joghurt
- 30 g sárgarépa, apró lyukú reszelőn reszelve vagy aprítóban aprítva
- ízesítőanyagok: só, fokhagymagranulátum, friss vagy szárított petrezselyemzöld

100 g madársaláta

Elkészítés:

A túrókrémhez alaposan összekeverjük a villával szétört túró a tejföllel, a reszelt répával és a fűszerekkel. Kenyérre kenve tálaljuk, de ha marad, azt is fogyasszuk el külön. Madársalátával fogyasztjuk.

8. Brokkolikrémes, sajtos szendvics, paradicsommal

Hozzávalók:

70 g teljes kiőrlésű kenyér

1 adag brokkolikrém:

- 50 g brokkoli (lehet fagyasztott is)
- 40 g (2 ek) light sajtkrém
- ízesítőanyagok: só, bors, friss vagy szárított petrezselyemzöld, citromlé

25 g (2 szelet) light sajt

150 g paradicsom

Elkészítés:

A brokkolikrémhez pár perc alatt kifőzzük a brokkolit, majd a többi hozzávalóval turmixoljuk. Kenyérre kenve tálaljuk, de ha marad, azt is fogyasszuk el külön. A megkent kenyérre még 1-2 szelet light sajtot is teszünk. Paradicsommal fogyasztjuk.

9. Tükörtojás hummuszos szendviccsel, vegyes zöldségekkel

1 db tojás
30 g hummusz (lehet bolti)
60 g teljes kiőrlésű kenyér
80 g paradicsom
80 g kígyóuborka
80 g kápia paprika
1 tk olívaolaj vagy kókuszolaj (tojás sütéséhez)

10. Spenótos palacsinta tükörtojással, zöldségekkel

Hozzávalók:

60 g teljes kiőrlésű liszt/zabpehelyliszt
25 g bébispenót
1 db tojás
50 ml víz
csipet sütőpor
30 g light mozzarella
80 g koktélpáradicsom
50 g rukkola
ízesítőanyagok: só, bors, fokhagymagranulátum
sütéshez: 1 tk olívaolaj vagy kókuszolaj

Elkészítés:

A mozzarella, a rukkola és a koktélpáradicsom kivételével a hozzávalókat összeturmixoljuk. Kevés zsiradékot hevítünk serpenyőben, majd kanállal amerikai palacsinta módjára korongokat csurgatunk a tésztából, és közepes lángon mindkét oldalukat megsütjük. Mozzarellával, zöldségekkel tálaljuk.

Ebéd

1. Tejszín-gombás csirkeragu tésztával

Hozzávalók:

100 g csirkemell
150 g csiperke
10 g vöröshagyma, apróra vágva
100 ml 10%-os főzőtejszín
15 g parmezán, reszelve
1 tk olívaolaj vagy kókuszolaj
80 g Dia-Wellness szarvacska
ízesítőanyagok: só, bors, fokhagyma (friss, zúzott vagy granulátum), petrezselyemzöld

Elkészítés:

Kevés zsiradékon átfuttatjuk az apróra vágott hagymát, majd hozzáadjuk a szeletelt gombát és a kockázott csirkemellet. Átfogatjuk, kevés vízzel felöntjük, 15-20 percig pároljuk, majd hozzáadjuk a tejszínt. Végül fűszerezzük. Eközben a tésztát kifőzzük, tálalás előtt összekeverjük a tejszínes sonkával.

Tipp! Ha hagyományos durum vagy teljes kiőrlésű tésztát használunk, azokból 50 grammot mérjünk ki szárazon.

2. Fokhagymás lazac spenótos tésztával

Hozzávalók:

125 g bőr nélküli lazacfilé (fagyasztott formában ebben a kiszerelésben kapható)
100 g (bébi)spenót (lehet fagyasztott is)
1-2 gerezd fokhagyma, zúzva
2 ek (30 g) 12%-os tejföl vagy görög joghurt
60 g Dia-Wellness penne tészta
ízesítőanyagok: só, bors, kakukkfű (opcionális)

Elkészítés:

A lazacfilét sóval, borssal, kakukkfűvel ízesítjük, hőálló edényben előmelegített 180°C-os sütőben 20 perc alatt készre sütjük. Száraz serpenyőben megfonnyasztjuk a spenótot, hozzákeverjük a zúzott fokhagymát. A tejfölt hozzáadva botmixer vagy aprító segítségével krémesítjük, majd összekeverjük a kifőtt tésztával. Sült lazaccal tálaljuk.

Tipp! Ha hagyományos durum vagy teljes kiőrlésű tésztát használunk, azokból 50 grammot mérjünk ki szárazon.

3. Zöldséges rizses hús

Hozzávalók:

150 g sertéscomb
10 g vöröshagyma, apróra vágva
1 tk olívaolaj vagy kókuszolaj
150 g (gyorsfagyasztott) mexikói zöldségkeverék
40 g basmati vagy barna rizs
ízesítőanyagok: só, bors, fűszerpaprika

Elkészítés:

Kevés zsiradékon átfuttatjuk az apróra vágott vöröshagymát, rádobjuk a kockázott húst, fűszerezzük, majd vízzel felöntve közepes lángon 20-25 perc alatt készre pároljuk. A rizst, a mexikói zöldségkeveréket kifőzzük, összekeverjük a készre párolt hússal.

4. Mustáros csirkemáj zöldborsós bulgurral

Hozzávalók:

Májhoz:

- 150 g csirkemáj
- 10 g vöröshagyma, apróra vagy szeletekre vágva
- 2 tk hozzáadottcukor-mentes mustár
- 1 tk olívaolaj vagy kókuszolaj
- ízesítőanyagok: só, bors, majoránna, bazsalikom

Bulgurhoz:

- 40 g bulgur
- 150 g zöldborsó (lehet fagyasztott is)

Elkészítés:

Kevés zsiradékon átfuttatjuk a vöröshagymát, hozzáadjuk a csíkozott májat, a só kivételével hozzáadjuk a fűszereket, majd hozzáadjuk a mustárt is és alaposan elkeverjük. Felöntjük annyi vízzel, amennyi épp ellepi, és közepes lángon 15-20 perc alatt készre pároljuk.

A bulgurhoz kétszeres mennyiségű vízben megfőzzük a bulgurt, a zöldborsót pedig pár perc alatt kifőzzük. A leszűrt borsót hozzákeverjük a kész bulgurhoz.

Tipp! Ízlés szerint fogyaszthatunk még hozzá pluszban zöldséget, savanyúságot.

5. Grillezett csirkemell csőben sült karfiollal, kölessel

Hozzávalók:

Csirkemellhez:

- 120 g csirkemell
- 1 tk olívaolaj vagy kókuszolaj
- ízesítőanyagok: só, bors, fokhagyma (friss, zúzott vagy granulátum), fűszerpaprika

Csőben sültéhez:

- 250 g karfiol (lehet fagyasztott is)

- 5 g vaj
- 1 ek (10 g) zabpehelyliszt
- 100 ml 1,5%-os tej (lehet cukrozatlan növényi ital is)
- 30 g light trappista, reszelve
- ízesítőanyagok: só, bors, szerecsendió

40 g köles

Elkészítés:

A karfiolt kevés vízben vagy gőzben félpuhára pároljuk. A besamelhez megolvasztjuk a vaját, rászórjuk a zabpehelylisztet, picit pirítjuk, majd felöntjük tejjel és csomómentesre keverjük. Sóval, borssal, szerecsendióval ízesítjük, hozzáadjuk a reszelt sajt felét. A karfiolt elrendezzük egy hőálló edénybe, ráöntjük a mártást és a tetejére szórjuk a sajt másik felét. Előmelegített 180°C-os sütőben 25-30 perc alatt készre sütjük.

Az ujjnyi vastagra szeletelt csirkemell mindkét oldalát kevés olajon megpirítjuk, fűszerezzük, majd felöntjük annyi vízzel, amennyi ellepi. Közepes lángon 20-25 perc alatt készre pároljuk. A kölest háromszoros mennyiségű vízben 15-20 perc alatt puhára főzzük.

6. Csirkés pesztós téztsaláta

Hozzávalók:

100 g csirkemell
 1 tk olívaolaj vagy kókuszolaj
 100 g brokkoli (lehet fagyasztott is)
 50 g sárgarépa (lehet fagyasztott is)
 50 g zöldborsó (lehet fagyasztott is)
 70 g Dia-Wellness orsó tészta
 1 ek (kb. 15 g) pesztó (zöld vagy piros egyaránt jó)
 ízesítőanyagok: só, bors, (friss) petrezselyemzöld

Elkészítés:

Kevés hevített zsiradékon átfuttatjuk a kockára vágott csirkemellet, sózzuk, borsozzuk, felöntjük annyi vízzel, amennyi épp ellepi és 20-25 perc alatt készre pároljuk. Közben kifőzzük a tésztát, illetve a zöldségeket (ha nem fagyasztott bóbirepát vagy darabolt sárgarépat használunk, akkor a sárgarépat kockázzuk vagy reszeljük). Összeforgatjuk a csirkét a zöldségekkel, majd a tésztával, végül az egészhez hozzákeverünk egy evőkanál pesztót.

7. Húsgombóc sajtmártással, zöldséges kuskusszal

Hozzávalók:

Húsgombóchoz:

- 100 g 7% zsírtartalmú darált sertéshús
- 10 g vöröshagyma, apróra vágva
- 1/2 db tojás
- ízesítőanyagok: só, bors, fűszerpaprika, fokhagyma(granulátum), bazsalikom

Sajtmártáshoz:

- 10 g vaj
- 1 ek (10 g) zabpehelyliszt
- 100 ml 1,5%-os tej (vagy cukrozatlan növényi ital)
- 20 g light trappista, reszelve
- ízesítőanyagok: bors, őrölt szerecsendió

Kuszkuszhoz:

- 30 g kuszkusz
- 50 g kaliforniai paprika
- 100 g cukkini

Elkészítés:

A húsgombóchoz összekeverjük az apróra vágott vöröshagymát a darált hússal, a tojással és az ízesítőanyagokkal. Gombócokat formázunk a masszából, sütőpapírral bélelt tepsire sorakoztatjuk őket, majd előmelegített 180°C-os sütőben 30 perc alatt készre sütjük. A kuszkuszt leöntjük kétszeres mennyiségű forró vízzel, lefedjük és állni hagyjuk 5 percig, míg megszívja magát. A cukkinit és a kaliforniai paprikát apró kockákra vágjuk, összekeverjük a megpuhult kuszkusszal. A sajtmártáshoz lábasban felolvasztjuk a vaját, rászórjuk a lisztet, kissé megpirítjuk, majd felöntjük tejjel, csomómentesre keverjük. Amint felforrt, elzárjuk alatta a gázt és beleszórjuk a sajtot, hagyjuk benne elolvadni. A mártással meglocsoljuk a húsgolyókat, zöldséges kuszkusszal tálaljuk.

Tipp! Ha szeretnénk, megpárolhatjuk a cukkinit, de zsemeke esetén nincs rá szükség.

8. Pulykafasírt zöldbabfőzelékkel

Hozzávalók:

Fasírhoz:

- 120 g 7% zsírtartalmú pulyka darált hús
- 1/2 db tojás
- 10 g vöröshagyma, apróra vágva
- 15 g (2 ek) zabpehely
- ízesítőanyagok: só, bors, fokhagyma(granulátum), fűszerpaprika, őrölt kömény, petrezselyemzöld

Zöldborsófőzelékhez:

- 250 g sárga hüvelyű vágott zöldbab (lehet fagyasztott is)
- 200 ml víz
- 30 g 12%-os tejföl
- 1 ek (10 g) zabpehelyliszt
- 10 g vöröshagyma, apróra vágva
- 1 tk olívaolaj vagy kókuszolaj

- ízesítőanyagok: só, fűszerpaprika, fokhagyma(granulátum), (friss) petrezselyemzöld, löttyintésnyi ecet

Elkészítés:

A fasírhoz összegyűrjük a hozzávalókat, majd korongokat formázunk, amiket sütőpapírral bélelt tepsire fektetünk. Előmelegített 180°C-os sütőben 25 perc alatt készre sütjük.

Kevés hevített olajon átforgatjuk az apróra vágott hagymát (ha friss fokhagymát használunk, akkor apróra vágva vagy zúzva azt is hozzádobhatjuk), majd rádobjuk a zöldbabot. Felöntjük kb. 300-350 ml vízzel, és 10 perc alatt puhára főzzük. A habaráshoz a tejfölben elkeverjük a lisztet, hőkiegyenlítőjük (hozzámerünk pár evőkanál vizet a zöldbab levéből, és elkeverjük), majd besűrítjük vele a főzeléket. Tálalás előtt ecettel savanyítjuk, aprított petrezselyemmel és a fasírttal tálaljuk.

9. Zöldborsós brassói aprópecsenye, steak burgonyával

Hozzávalók:

Brassóihoz:

- 120 g sertéscomb
- 10 g vöröshagyma, apróra vágva
- 1 gerezd fokhagyma, zúzva
- 150 g zöldborsó (lehet fagyasztott is)
- 1 tk kókuszolaj vagy zsír
- 70 ml víz vagy alaplé
- ízesítőanyagok: só, bors, majoránna, fűszerpaprika

Burgonyához:

- 200 g burgonya
- 2 tk olívaolaj
- ízesítőanyagok: só, bors, fűszerpaprika, őrölt kömény

Elkészítés:

Kevés zsiradékon átfuttatjuk az apróra vágott vöröshagymát, majd hozzáadjuk a kockázott sertéshúst. Sózzuk, borsozzuk, rádobjuk a zúzott fokhagymát is, végül megszórjuk fűszerpaprikával, majoránnával és alaposan összeforgatjuk. Felöntjük a vízzel/alaplével és közepes lángon 20 perc alatt készre pároljuk. Ha kell, pótoljuk alatta a folyadékot.

A steak burgonyához 10-15 percig előfőzzük a krumplit. Leszűrjük, hagyjuk kicsit hűlni, majd átforgatjuk az olajban elkevert a fűszerekkel. Előmelegített 180°C-os sütőben, légkeverés funkción 20-25 perc alatt készre sütjük.

10. Darált hússal, fetával töltött édesburgonya

Hozzávalók:

2 db közepes kerekesebb, "dundi" (hogya tölthető legyen) édesburgonya (kb. 250-300 gramm)

80 g 7% zsírtartalmú pulyka darált hús

1 tk olívaolaj vagy kókuszolaj

10 g vöröshagyma
50 g cukkini, reszelve
50 g (kockáztatott paradicsom)
30 g feta sajt
ízesítőanyagok: só, bors, kakukkfű

Elkészítés:

Az édesburgonyát alaposan megmossuk, de nem szükséges meghámozni. Sütőpapírral bélelt tepsibe fektetjük, előmelegített 180°C-os sütőben 25-30 percig sütjük. A sütőből kivéve hagyjuk hűlni, majd hosszában félbevágjuk, belsejét kikanalazzuk, hogy meg tudjuk tölteni. A darált húsos raguhoz kevés zsiradékon átfuttatjuk a hagymát, hozzáadjuk a darált húst, ízesítjük. Hozzáadjuk a kockázott paradicsomot és a reszelt cukkinit. A ragut átfogatjuk, hogy megfonnyadjanak a zöldségek, majd levesszük a tűzről. Az édesburgonyát megtöltjük a zöldséges raguval, tetejét megszórjuk fetával és 10-15 percre visszatoljuk a sütőbe.

Tipp! Ízlés szerint friss kevert salátával fogyasztjuk.

Vacsorák

1. Sonkás pizza rukkolával

Hozzávalók (1 adag):

Alaphoz:

- 60 g Dia-Wellness Pizzaliszt
- 2 g élesztő
- 40-45 ml víz

Pizzaszósához:

- 50 g passata
- ízesítőanyagok: só, szárított bazsalikom, oregánó, fokhagyma(granulátum)

35-40 gramm magas (min. 90%) hústartalmú csirkemellsonka (2-3 szelet)

30 g light mozzarella

80 g rukkola

Elkészítés:

A tészta alapanyagait összemérjük, 2 percig dagasztjuk, majd legalább 15 percre hűtőbe tesszük pihentetni. Addig a pizzaszósához összekeverjük a passatát az ízesítőanyagokkal. A tésztát kinyújtjuk, megkenjük pizzaszóssal, ráhalmozzuk a feltéteket. Sütőpapírral bélelt tepsire helyezük, előmelegített 220°C-os sütőben 10 perc alatt készre sütjük. Ha bírja a sütőnk, akkor 300°C-ra állítsuk a hőmérsékletet, így 4-5 perc alatt készül el. Rukkolával tálaljuk.

Tipp! Érdemes több adagban elkészíteni, tehát felszorozni 2-4-szer az alapanyagok mennyiségét.

2. Fűszeres csirkemell csicseriborsós avokádósalátával

Hozzávalók:

Csirkéhez:

- 120 g csirkemellfilé
- 1 tk olívaolaj vagy kókuszolaj
- ízesítőanyagok: só, bors, kakukkfű, rozmarin, bazsalikom

Salátához:

- 100 g lecsöpögtetett konzerv csicseriborsó
- 50 g (kb. 1/3 db) avokádó
- 40 g paradicsom
- 40 g kígyóuborka
- 10 g lila hagyma
- 1 csapott ek (10 g) tahini (elhagyható, natúr mogyoróvajjal helyettesíthető)
- ízesítőanyagok: só, bors, fokhagyma(granulátum), citromlé, (friss) petrezselyemzöld

Elkészítés:

A csirkemellet befűszerezzük, kevés hevített olajon 20-25 perc alatt megsütjük. Közben elkészítjük a salátát: az avokádót, a paradicsomot és az uborkát kockázzuk, hozzáadjuk a szeletelt lila hagymát és a csicszeriborsót. Sózzuk, borsozzuk, zúzott fokhagymát (vagy -granulátumot) szórunk rá, és hozzákeverünk egy evőkanál tahinit. Meglocsoljuk citromlével és friss petrezselyemzölddel tálaljuk.

3. *Lecsós csirke tarhonyával*

Hozzávalók:

120 g csirkemell
1 tk olívaolaj vagy kókuszolaj
30 g vöröshagyma, apróra vágva
100 g paradicsom
100 g étkezési paprika (lehet benne erős paprika is)
40 g Dia-Wellness tarhonya
ízesítőanyagok: só, bors, őrölt kömény, majoránna

Elkészítés:

Kevés olajon átfuttatjuk az apróra vágott vöröshagymát, majd hozzáadjuk a kockázott csirkemellet is, lepirítjuk. Felöntjük annyi vízzel, amennyi épp ellepi, 10-15 percig hagyjuk párolódni, majd hozzáadjuk a kockázott paradicsomot és paprikát is, ízlés szerint ízesítjük. További 10 percig főzzük. Kifőzött Dia-Wellness tarhonyával tálaljuk.

4. *Vöröslencsekrémes szendvics zöldségekkel*

Hozzávalók:

1 adag vöröslencsekrém:

- 30 g vörös lencse
- 10 g vöröshagyma
- 1 tk olívaolaj
- ízesítőanyagok: só, bors, szójaszós, citromlé, római kömény, sörélesztőpehely, fokhagymagranulátum, kurkuma, oregánó

50 g rozskenyér
80 g paradicsom
80 g kaliforniai paprika

Elkészítés:

A vörös lencsét átöblítjük, háromszoros mennyiségű vízben 20-25 perc alatt puhára főzzük. Az ízesítőanyagokkal (amik közül bármelyik elhagyható az ízlésünknek megfelelően) összeturmixoljuk, ha kell, kevés vizet adunk hozzá a krémesebb állagért. Kenyérre kenve, zöldségekkel tálaljuk.

5. Mexikói tonhalsaláta

Hozzávalók:

80 g (kis konzerv) natúr lében ázó tonhal
15 g lila hagyma, apróra vágva
100 g lecsöpögtetett konzerv vörös bab
30 g lecsöpögtetett konzerv kukorica (lehetőleg hozzáadottcukor-mentes)
50 g piros kaliforniai paprika
30 g jégsaláta
30 g sárgarépa (akár előfőzve)
1 tk olívaolaj
ízesítőanyagok: só, bors, (friss) petrezselyemzöld, balzsamecet

Elkészítés:

A lila hagymát apróra vágjuk, a paprikát apró kockákra vágjuk, a jégsalátát vékonyan csíkozzuk. Ha nyers sárgarépát használunk, akkor érdemes nagy lyukú reszelőn reszelni vagy aprítóban aprítani, ha előfőzzük, akkor apró kockákra vágjuk. Minden alapanyagot alaposan összekeverünk egy tálban, és legalább 15-20 percet hűtőben pihentetjük.

6. Tofus wrap

Hozzávalók:

Tofuhoz:

- 100 g füstölt tofu, kockázva
- ízesítőanyagok: só, római kömény

1 db teljes kiőrlésű tortillalap

30 g jégsaláta

50 g kígyóuborka

50 g paradicsom

egyéb: 1 ek (kb. 15 g) Dia-Wellness majonéz, 1 tk hozzáadottcukor-mentes mustár

Elkészítés:

A tofut száraz serpenyőben átpirítjuk, megszórjuk sóval és római köménnyel. A tortillalap mindkét felét átmelegítjük, megkenjük a mustárral összekevert majonézzel, ráhalmozzuk a tofut és a csíkozott jégsalátát, kockázott uborkát, paradicsomot. Szorosan feltekerjük.

7. Grillsajt sült zöldségekkel

Hozzávalók:

60/70 g grillsajt (a súly a kiszereleéstől függ)

Zöldségekhez:

- 30 g lila hagyma
- 30 g csiperke gomba
- 50 g cukkini
- 50 g padlizsán

- 50 g kaliforniai paprika
- 1 tk olívaolaj vagy kókuszolaj
- ízesítőanyagok: só, bors, oregánó

Elkészítés:

A zöldségkörethez egy serpenyőben kevés olajon átfuttatjuk a szeletelt lila hagymát, gombát és a kockázott cukkinit, padlizsánt, kaliforniai paprikát. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, megszórjuk oregánóval. Ha puhára szeretnénk párolni, öntsük fel kevés vízzel

8. Mediterrán tőkehalfilé basmati rizzsel

Hozzávalók:

Halhoz:

- 120 g tőkehalfilé
- 1 tk olívaolaj
- 10 g vöröshagyma, apróra vágva
- 3-5 db (kb. 15 g) olívbogyó, mag nélkül
- 50 g paradicsom
- 50 g cukkini
- 50 g padlizsán
- ízesítőanyagok: só, bors, kakukkfű, oregánó, bazsalikom, citromlé

30 g basmati rizs

Elkészítés:

Kevés olajon átfuttatjuk az apróra vágott vöröshagymát, hozzáadjuk a kockázott padlizsánt és cukkinit, sózzuk. 5 perc párolás után hozzáadjuk a kockázott paradicsomot és a szeletelt olívbogyókat is, fűszerezzük, felöntjük annyi vízzel, amennyi épp ellepi. Forrás után beletesszük a halfilét is (szeletben vagy akár kockázva), alacsony lángon, lefedve 15 perc alatt készre pároljuk, ha kell, pótoljuk közben alatta a vizet. A rizst kétszeres mennyiségű vízben, alacsony lángon 20 perc alatt készre főzzük.

9. Tonhalas, cottage cheese-es szendvics

Hozzávalók:

2 db tojás

1/4 db újhagyma, apróra vágva

50 g kápia paprika

25 g magas (min. 90%) hústartalmú csirkemellsonka (2 szelet)

1 ek (10 g) zabpehelyliszt

2 ek zabpehely

50 g bébispenót

ízesítőanyagok: só, bors, oregánó

Elkészítés:

A tojásokat sóval, borssal, oregánóval felferjük, hozzáadjuk a csíkozott sonkát, kockázott kápia paprikát és az apróra vágott újhagymát. Beleszórjuk a zabpelyhet és a lisztet is, majd állni hagyjuk 5-10 percet. Szilikon muffinformába vagy papírkapszlikkal bélelt formába öntjük, előmelegített 180°C-os sütőben 15 perc alatt készre sütjük a muffinokat.

10. Gyros csirkemell Dia-Wellness pitával és salátával

Hozzávalók:

Gyroshez:

- 120 g csirkemell
- 1 tk olívaolaj vagy kókuszolaj

ízesítőanyagok: só, bors, fűszerpaprika, bazsalikom, oregánó, majoránna, petrezselyemzöld, őrölt kömény, fokhagymagranulátum

Pitához (6 darabhoz, 1 adag/étkezés = 1 darab):

- 225 g Dia-Wellness Sütőliszt
- 25 g Dia-Wellness Zero 6 Liszt koncentrátum
- 12 g friss élesztő
- 1 ek olívaolaj
- bő 1,5 dl langyos víz
- 1 tk só
- 0,5 kk Dia-Wellness enzim-mix (elhagyható)

Salátához:

- 30 kígyóuborka
- 30 g paradicsom
- 30 jégсалáta
- 30 g sárgarépa
- 30 g lila káposzta
- 10 g lila hagyma

Elkészítés:

A húshoz kevés hevített olajon átforgatjuk a kockázott csirkemellet, beszüfeszerezzük, majd annyi vízzel, amennyi épp ellepi, felöntjük és lassú tűzön 20-25 perc alatt készre pároljuk.

A pitához összegyúrjuk a tészta hozzávalóit, kidagasztjuk és lefedve, meleg helyen duplájára kelesztjük. 6 egyforma részre osztjuk, majd tovább pihentetjük öt percet. Fél centiméter vastagságú korongokká nyújtjuk őket, majd ismét 20 perc kelesztés következik. Előmelegített 210°C-os sütőben, légkeverés funkción pár 6-8 perc alatt készre sütjük őket.

A salátához alapoan összekeverjük a felkockázott a kígyóuborkát, paradicsomot, a vékonyra gyalult a káposztát és hagymát, a reszelt sárgarépát és csíkozott jégсалátát.

A pita eredeti receptje: <https://dia-wellness.com/receptek/dia-wellness-pita>

Kisétkezesek

1. Túrós pogácsa

Hozzávalók (50 darab):

250 g zsírszegény túró
250 g Dia-Wellness Sütőliszt
150 g vaj
20 g élesztő
1 tojás
1 mk só
1 csipet Dia-Wellness PaleOK 1:4 Cukorhelyettesítő

1 adag: 3 darab

Elkészítés:

A hozzávalókat alaposan összegyúrjuk, egy órát szobahőmérsékleten pihentetjük. Pogácsa szaggatóval kiszaggatjuk (összesen 50 darabot), majd tetejüket lekenjük az egész tojással és előmelegített 180°C-os sütőben 15-20 perc alatt aranybarnára sütjük. Eredeti recept:

<https://dia-wellness.com/receptek/alakbarat-tuopogacsa>

2. Sárgarépas-mandulás golyók

Hozzávalók (15 darab):

150 g sárgarépa, apró lyukú reszelőn reszelve
50 g zabkorpa (helyettesíthető szemcsésre, nem liszt állagúra darált zabpehellyel)
50 g mandula, darálva (használhatunk zsírtalanított mandulalisztet is)
50 g kókuszreszelék
1-2 teáskanál Dia-Wellness PaleOK 1:4 Cukorhelyettesítő

1 adag: 3 darab

Elkészítés:

Az apróra reszelt sárgarépát összekeverjük a darált mandulával, a kókuszreszelék felével, hozzáadjuk az édesítőanyagot, végül a zabkorpát. A masszát legalább 10-15 percig pihentetjük, majd nedves kézzel golyókat formázunk belőle. Végül kókuszreszelékbe hempergetjük a golyókat.

3. Almás zabtallér

Hozzávalók (40 keksz):

250 g zabpehely
250 g Dia-Wellness CH-10 lisztkeverék
200 g vaj

250 g alma, reszelve

1 db tojás

50 g Dia-Wellness PaleOK 1:4 Cukorhelyettesítő

1-1 tk sütőpor, szódabikarbóna

ízesítőanyagok: csipet só, fahéj, őrölt gyömbér, őrölt szegfűszeg, reszelt citromhéj

1 adag: 2 darab

Elkészítés:

A puha vaját kikeverjük a cukorhelyettesítővel és a tojással. Hozzáadjuk az ízesítőanyagokat, majd beledobjuk a reszelt almát, végül hozzáadagoljuk a száraz hozzávalókat, a sütőport és a szódabikarónát is. Alaposan összekeverjük, állni hagyjuk 10-15 percig, nedves kézzel diónyi golyókat formázunk, sütőpapírral bélelt tepsire helyezzük őket, és végül vizes evőkanál domború felével tallérokká lapítjuk őket. Előmelegített 180°C-os sütőben 20-25 perc alatt aranybarnára sütjük. Várjuk meg, míg kihűl és megkeményedik.

4. Tejbegríz bogys gyümölcssel

Hozzávalók (1 adag):

30 g Dia-Wellness Tejbegríz alap

175 ml cukrozatlan mandulaital (vagy tej, de akkor magasabb lesz a kalória- és szénhidráttartalma)

50 g áfonya (lehet fagyasztott is)

50 g eper (lehet fagyasztott is)

opcionális: cukrozatlan kakaópor, fahéj

Elkészítés:

A tejbegríz alapot elkeverjük a mandulaitalban és felforraljuk. Gyümölcsöt halmozunk a tetejére, ízlés szerint megszórhatjuk fahéjjal, cukrozatlan kakaóporral.

Tipp! Más gyümölcssel is elkészíthető.

5. Pizzás csiga

Hozzávalók (30 darab):

500 g Dia-Wellness 50%-os lisztkeverék

350 ml tej, langyos

2 ek skyr (vagy 12%-os tejföl)

30 g élesztő

2 tk só

Kenéshez, feltéthez:

- 300 g passata
- ízesítőanyagok: só, bors, oregánó, bazsalikom, fokhagyma(granulátum)
- 100 g light trappista, reszelve
- 50 g cheddar, reszelve

- 50 g parmezán, reszelve
- opcionális: Dia-Wellness enzim-mix, illetve a házi szós helyett 50 g Dia-Wellness paradicsomos pizzaszós
- 1 adag: 2 darab

Elkészítés:

A tésztához összegyűrjük az alapanyagokat, kidagasztjuk, majd letakarva szobahőmérsékleten duplájára kelesztjük. Fél centiméter vastagságú téglalapra nyújtjuk, megkenjük a pizzaszósszal, rászórjuk a reszelt sajtokat, majd a hosszabbik oldala felől elkezdjük feltekerni. 30 egyforma darabra vágjuk, sütőpapírral bélelt tepsire helyezük és még 15 percig pihentetjük. Előmelegített 180°C-os sütőben 15-20 perc alatt pirosra sütjük. Eredeti recept: <https://dia-wellness.com/receptek/pizzas-csiga>

6. Barackos tejberizs

Hozzávalók (1 adag):

20 g basmati rizs
150 g cukrozatlan kókuszital
50 g zsírszegény túró
Dia-Wellness PaleOK 1:4 Cukorhelyettesítő
50 g őszibarack
opcionális: fahéj, vaníliaaroma vagy -őrlemény

Elkészítés:

A rizst felfőzzük a növényi italban, ízlés szerint édesítjük, ízesítjük. Ha kihűlt, összekeverjük a túróval, ráhalmozzuk a kockázott barackot.

Tipp! Más gyümölccsel is elkészíthető.

7. Kókuszropogós

Hozzávalók (20 darab):

100 g kókuszreszelék
2 db tojásfehérje
75 g Dia-Wellness Porcukorhelyettesítő
1 csapott ek (kb. 7 g) Dia-Wellness 50% lisztkeverék
1 ek frissen facsart citromlé

Egy adag: 3 darab

Elkészítés:

A tojásfehérjét elkezdjük felverni. Mikor már kezd keményedni, több részletben hozzáadjuk a porcukorhelyettesítőt és kemény habbá verjük. A lisztet összekeverjük a kókuszreszelékkel, majd a keveréket több részletben hozzáadjuk a tojásfehérjehabhoz. Végül belekeverjük a citromlevet. Sütőpapírral bélelt tepsibe evőkanálnyi adagokat halmozunk, kissé ellapítjuk.

Előmelegített 150°C-os sütőben 25-30 perc alatt készre (amíg a teteje el nem kezd pirulni) sütjük. Teljesen kihűtve tálaljuk.

8. Cukkinis-sajos muffin

Hozzávalók (12 darab):

200 g Dia-Wellness 50%-os lisztkeverék

300 g cukkini, reszelve

100 g light trappista

20 g olvasztott kókuszolaj

1 tk sütőpor és szódabikarbóna

ízesítőanyagok: só, bors, oregánó, fokhagyma(granulátum)

Egy adag: 2 darab

Elkészítés:

A lisztet összekeverjük a nagy lyukú reszelőn lereszelt cukkinivel, majd hozzáadjuk a reszelt sajtot is és végül az olvasztott kókuszolajat is. Belekeverjük a sütőport, szódabikarbónát és az ízesítőanyagokat. Szilikonformába vagy muffinkapszlikkal bélelt formába töltjük a masszát (12 részre osszuk el), és előmelegített 180°C-os sütőben 25 perc alatt készre sütjük.

9. Túrórudi-golyó

Hozzávalók (1 adag):

80 g zsírszegény túró

15 g (2 ek) zabpehely

1-2 tk 0,1%-os natúr joghurt vagy skyr

Dia-Wellness PaleOK 1:4 Cukorhelyettesítő

ízesítőanyagok: reszelt citromhéj

Mázhoz:

- 10 g cukormentes étcsokoládé
- 1-2 ek víz

Elkészítés:

A túróat összekeverjük a zabpehellyel, az édesítővel és hozzáadjuk a reszelt citromhéjat. Kevés joghurttal lazítjuk, hogy könnyebben golyókat tudjunk formázni. Vízzel hígított olvasztott csokival locsoljuk meg.

10. Tiramisu pohárkrém

Hozzávalók (1 adag):

40 g light mascarpone

50 g zsírszegény túró

1 db korpás Abonett

fél adag presszó kávé

Dia-Wellness PaleOK 1:4 Cukorhelyettesítő

szóráthoz: cukrozatlan kakaópor

ízesítőanyagok: vaníliaaroma vagy -őrlemény, rumaroma

Elkészítés:

Pohár aljába tördeljük az Abonett szeletet, ráöntjük a kávé és rumaromával ízesítjük. A túrót összekeverjük a mascaronéval, ízlés szerint édesítjük és hozzáadjuk a vaníliaaromát vagy -őrleményt. A krémet ráhalmozzuk a kávé Abonettre, fogyasztás előtt kakaóporral szórjuk meg.