



1500 KALÓRIÁS
EGÉSZSÉGES ÉTREND



SuperGreens

MIÉRT FONTOS, HOGY EGÉSZSÉGESEN TÁPLÁLKOZZUNK?

MIT JELENT AZ „EGÉSZSÉGES” ELNEVEZÉS?

Az egészséges táplálkozás összeállításában fontos, hogy minden tápanyagból megfelelő mennyiséget biztosítsunk.

A táplálékunk makro-és mikrotápanyagokból tevődik össze. A makrotápanyagokhoz soroljuk a fehérjéket, zsírokat, szénhidrátokat. A mikrotápanyagokhoz tartoznak a vitaminok és ásványi anyagok.

Az egyéni étrendek, diéták megtervezéséhez minden esetben figyelembe kell vennünk a páciens életkorát, jelenlegi és elérni kívánt testsúlyát, esetleg fennálló betegségeit, egészségügyi állapotát és nem utolsósorban a szociális és gazdasági helyzetét.

Az alábbi, 1500Kcal energiatartalmú étrend fogyasztásával jó eséllyel megelőzhetőek a szív-és érrendszeri betegségek, az inzulinrezisztencia, illetve segítségével csökkenthetőek a már meglévő kóros állapotok. Beilleszthető a mindennapokba ez a fajta táplálkozás abban az esetben is, ha egy zsír- és energiaszegény étrendet szeretnénk fogyasztani a hasi elhízás, a túlsúly megelőzésére.

Ugyanakkor ez az energiamennyiség már nem elegendő pl.: egy fizikai munkát végző, normál testtömegű férfi számára.

A receptekben több esetben szerepel **chia mag**.

Aki **szezámagra** vagy **mustármagra** allergiás, azoknál **keresztallergia léphet fel!** Esetükben fokozott elővigyázatosság szükséges.

Napi maximális mennyiség: 1,5-2 g.

Alkalmazása esetén bő mennyiségű folyadék fogyasztás ajánlott, mert jelentős vizet képes megkötni gélképző hatása miatt.

Meg kell jegyezni azonban, hogy **bizonyos élethelyzetekben, vagy egészségi állapotokban NEM elegendő ez a mennyiségű energiabevitel!** Minden esetben javasolt kezelőorvosával vagy dietetikusával konzultálni és véleményüket kikérni.

Jó egészséget és jó étvágyat kívánok!

1500 KALÓRIÁS ÉTREND

1. NAP - 1515 kcal

Reggeli

Zöld tea édesítőszerrel, citrommal, csirkemell sonka, csökkentett zsírtartalmú margarin 10 g, teljes kiőrlésű zsemle 1,5 db

286 kcal

Ebéd

Vegyes zöldségleves (zöldborsó, sárgarépa, petrezselyem gyökér, petrezselyem zöld, tészta nélkül), 39 Kcal
Bolognai spagetti 696 kcal

735 kcal

Uzsonna

Chia magos őszibarackos puding

139 kcal

Vacsora

Csirkemájás pástétom, Fekete retek, Rozsos zsemle 1,5 db

358 kcal

2. NAP - 1517 kcal

Reggeli

Növényi tejből vegyes erdei gyümölcsből készült quinoa turmix mézzel

371 kcal

Ebéd

Édesítőszerrel készült vegyes gyümölcskrém leves (179 kcal),
Majorannás pulyka tokány (123 kcal), Zöldséges köles 20 dkg (282 kcal)

584 kcal

Uzsonna

Korpovit keksz 5 Db, Almakompót cukor nélkül fűszerekkel

177 kcal

Vacsora

Mediterrán saláta mix balzsam ecettel kefirrel (193 kcal),
sült sertéshús (192 kcal)

385 kcal

3. NAP - 1426 kcal

Reggeli

Fehérjebomba smoothie

609 kcal

Ebéd

Zellerleves chiamaggal, gombás pulykaragu,
petrezselymes bulgur

351 kcal

Uzsonna

Natúr kölesgolyó (sótlan), 1 db banán

195 kcal

Vacsora

Korpás keksz 8 db (no cukor), házi készítésű gyümölcslekvár,
3 dl zöld tea citrommal, mézzel

243 kcal



4. NAP - 1630 kcal

Reggeli

Melegszendvics (teljes kiőrlésű zsemle 1,5 db, padlizsán krém, reszelt sajt 2 dkg), mentás limonádé mézzel

384 kcal

Ebéd

Zeller leveles-gyömbéres paradicsomleves 319 kcal, ponty chia magos bundában 380 kcal, barnarizs köret ½ adag 166 kcal, vegyes zöldsaláta

865 kcal

Uzsonna

Müzliszelet gabonamagvakkal 30g , 100%-os gyümölcsle 1 dl

126 kcal

Vacsora

Cézársaláta csirkemell kockákkal, pirított fenyőmaggal és tökmaggal

255 kcal

5. NAP - 1562 kcal

Reggeli

Gyümölcssaláta búzacsírával 233 kcal, növényi tejből készült tejeskávé (főzött kávéból karobporral megszórva) 48 kcal

281 kcal

Ebéd

Fokhagyma krémleves teljes kiőrlésű cipóban 399 kcal, barnarizses rizottó 300 kcal, kertész salátával 192 kcal

891 kcal

Uzsonna

Túró Rudi 1db, narancs 1db

163 kcal

Vacsora

Csokis, pisztáciás chia shake

227 kcal



CSOKIS-PISZTÁCIÁS SHAKE

227 KCAL

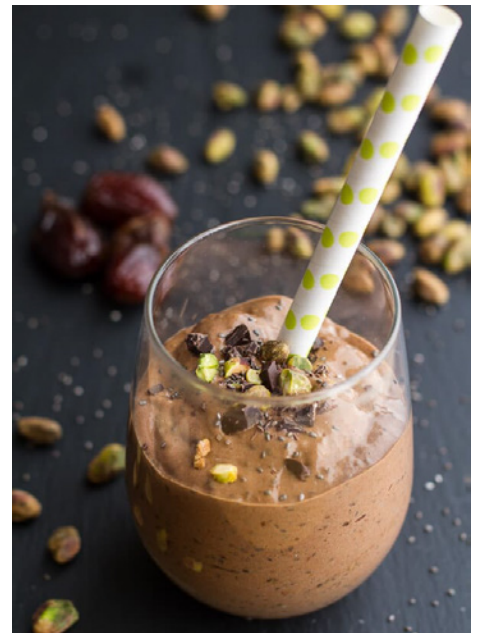
- 100 ml nem édesített mandula tej
- 1/2 evőkanál chia mag
- 1 db magozott datolya
- 1 evőkanál pirított, hámozott pisztácia
- 1 db fagyasztott, érett banán
- 1/2 evőkanál kakaópor
- 30 ml kefir vagy natúr joghurt
- vanília ízesítő/esszencia

Elkészítés:

Fagyasszuk le a banánokat kb. 2 centis darabokban. Egy kisebb edényben keverjük össze a chia magokat a tejjel, áztassuk 10-15 percig.

Közben a pisztáciát, datolyát daráljuk, vagy turmixoljuk össze nagyon apróra, olyannyira, hogy szinte vaj jellegű lesz.

Majd ugyanebbe a turmixgépbe tegyük bele az áztatott magokat a tejjel, a fagyasztott banán darabokat és minden más összetevőt és turmixoljuk, amíg sima és krémes állagú nem lesz. Bármilyen savanyú íz világú gyümölccsel díszíthető tálaláskor.



FOKHAGYMA KRÉMLEVES

399 KCAL

- 1 db cipó
- 2 dkg reszelhető sajt
- 0,5 fej fokhagyma
- 1 csipet só
- 1 mk ételízesítő (ízlés szerint lehet több-kevesebb)
- 0,8 dl főzőtejszín
- kb. 1 dl víz
- 1 ek margarin
- petrezselyem



Elkészítés: A megpucolt fokhagymagerezdeket vágjuk apróra, a felforrósított margarinban forgassuk át, majd fűszerezzük, és öntsük fel kb. 1 dl vízzel (annyi vízzel, hogy éppen ellepje).

Amikor puhák a hagymák, botmixerrel pépesítsük, majd forraljuk össze a tejszínnel. Vigyázzunk, mert könnyen kifut.

Ha felforrt, akkor szórjuk meg ízlés szerint petrezselyemmel. Közben a cipóknak félig vágjuk le a tetejét, hogy „kinyitható” legyen. Szedjük ki a kenyérbelsőt és szórjuk meg a tetejét reszelt sajttal. Előmelegített sütőben kb. 180 °C-on süssük át addig, míg a tetején a sajt szép barna nem lesz.

Így el is készült a tányérunk, melyben a levest reszelt sajttal megszórva szervírozzuk.

BARNARIZSES RIZOTTÓ

300 KCAL

- 12 dkg csirkemáj
- 5 dkg barnarizs
- 4 dkg fagyasztott zöldborsó
- 2 dkg sovány sajt
- 1,5 dkg vöröshagyma
- 1,5 dkg csiperke
- 7 ml olaj
- só
- ételízesítő
- feketebors, szárított petrezselyemlevél

tisztított csirkemájat a finomra vágott vöröshagymával együtt megpirítjuk és fűszerezük. A végén egybedolgozzuk a puhára párolt zöldborsóval és a szeletelt, pirított gombával, majd ha minden puha, bekeverjük az elkészült rizzsel. Finomra vágott petrezselyemmel ízesítjük, reszelt sovány sajttal tálaljuk.



Elkészítés:

A barnarizst forrásban levő sós vízben a tésztákhoz hasonlóan kifőzzük (lassan, alaposan átfőzve!), majd leszűrjük, és alaposan lecsepegtetjük. Közben a darabolt,

KERTÉSZ SALÁTA JOGHURTOS ÖNTETTEL

- Jégsaláta
- Radicchio
- Sárgarépa
- Fejes káposzta
- Koktélpárladicsom

GYÜMÖLCSSALÁTA BÚZACSÍRÁVAL

233 KCAL

- 5 dkg eper
- 5 dkg alma
- 5 dkg narancs
- 2 evőkanál búzacsíra
- 1/2 evőkanál méz
- 1/4 citrom leve

Elkészítés:

A megtisztított gyümölcsöket apró darabokra vágjuk. A citromlével és a mézzel meglocsoljuk. A búzacsírat teflon edényben megpirítjuk (így íze hasonló lesz a dióéhoz), és tálalás előtt a salátára szórjuk.

CÉZÁRSALÁTA CSIRKEMELL KOCKÁKKAL, PIRÍTOTT FENYŐMAGGAL ÉS TÖKMAGGAL

Krutonhoz: 2 szelet fehér kenyér, 1 gerezd fokhagyma héjastul, 1 ág rozmaring, 1 ág kakukkfű, 1 ek olívaolaj

A Cézár-öntethez: 3 db tojás sárgája, 6 ek napraforgóolaj, 1 tk mustár (lehetőleg dijoni), 1 gerezd fokhagyma, 1 mk fehér bors, 1 ek reszelt parmezán, Fél citrom frissen facsar, Fél evőkanál Worcestershire szósz, Só

A csirkéhez: ½ db csirkemell filé, só, bors, 1 ek étolaj, 25 g vaj

És még: 1 fűrt szép ropogós római saláta, 20 g parmezán sajt forgácsolva vagy reszelve, extra szűz olívaolaj

Elkészítés:

Először elkészítjük a krutont: a kenyérszeletek héját levágjuk és a kenyérbelet kockákra vágjuk. Egy serpenyőben olajat hevítünk, beledobjuk a megroppantott, héjas fokhagymát, a rozmaringágot és a kakukkfűvet is. Rádobjuk a kenyérkockákat, sózzuk, borsozzuk és folyton rázogatva alaposan lepirítjuk. A kenyérkockák gyönyörűen átveszik a fokhagyma és a zöldfűszerek ízét, miközben finom ropogósak is lesznek. Ennek ellenére nem esszük meg meg őket, hanem félretesszük.

Jöhet a Cézár-öntet: a tojássárgáját a mustárral alaposan elkeverjük, majd vékony sugárban kb. 5-6 evőkanál étolajat adagolunk hozzá, folyamatosan kevergetve egy habverővel, hogy szép krémes emulziót kapjunk. Egy kisebb gerezd fokhagymát egy kevés durva szemű sóval mozsárban (vagy egy vágódeszkán egy kés lapjával) krémesre zúzunk és ezt, valamint a fehér borsot és egy evőkanálnyi reszelt parmezánt is hozzákeverünk az öntethez. Belenyomjuk egy fél citrom levét és jól összekeverjük, hogy egy világosabb és kicsit hígabb krémet kapjunk. Végül egy fél evőkanálnyi Worcestershire szósszal és kevés sóval ízesítjük a Cézár-öntetet. Kész!

Megsütjük a csirkemellet: Sóval és borssal fűszerezzük, és jó forró serpenyőben, kevés olaj hozzáadásával kérget sütünk rá mindkét oldalán. Levesszük a hőt és egy darab vaját dobunk a csirke mellé és ezzel pirítjuk-locsolgatjuk még 1 percig. 150 fokos sütőben kb. 10 perc alatt sütjük készre, hogy jó szaftos maradjon. Tálalásig félretesszük pihenni.

Összeállítjuk a salátát: a római salátát leveleire bonjuk, átöblítjük és leitatjuk a levelekről a nedvességet. Kanállal vagy egy ecsettel megkenjük a leveleket a kész Cézár-öntettel, rápakoljuk a felszeletelt csirkemellet, megszórjuk a fűszeres krutonnal, parmezán sajtot forgácsolunk a tetejére (erre a legalkalmasabb egy zöldséghámozó), meglocsoljuk kevés igazán jóféle olívaolajjal, végül egy kis feketeborsot törünk rá. Kész is a világ egyik legfinomabb salátája.

PARADICSOMLEVES

319 KCAL

- 200g paradicsom
- 1/2 közepes db vöröshagyma
- 1/2 gerezd fokhagyma
- 1/2 közepes db sárgarépa
- 3 g gyömbér
- 20 g ek vaj
- 100 g konzerv paradicsom (darabos)
- 1/4 ek sűrített paradicsom
- 300 ml víz
- 1.5 ek cukor, só, bors



Elkészítés:

A kétféle hagymát meghántjuk, apróra vágjuk. A paradicsomot megmossuk, durva darabokra vágjuk. A sárgarépát és gyömbért megtisztítjuk, apró kockákra vágjuk. A vajat felforrósítjuk, rászórjuk a kétféle hagymát, üvegesre dinszteljük. Hozzáadjuk a paradicsomot, sárgarépát és a gyömbért. Felöntjük a vízzel, felfőzzük.

Hozzáadjuk a sűrített és a darabos paradicsomot. Sóval, borssal, cukorral ízesítjük. Felfőzzük, és lefedve kb. 30 percig főzzük.

Levesszük a tűzről. Botmixerrel pürésítjük, majd sűrű szitán átpasszírozzuk. Sóval, borssal, cukorral ízesítjük.

PONTY CHIA MAGOS BUNDÁBAN

380 KCAL

- 20dkg ponty szeletelve
- citromlé
- só

A panírozáshoz:

- 1/2 db L-es tojás
- finomra őrölt zsemlemorzsa
- 1/2 teáskanál azték zsálya magva (chia-mag)

Elkészítés:

A halszeleteket sózzuk, citromlével meglocsoljuk, fél órát állni hagyjuk.

A panírozáshoz összekeverjük a zsemlemorzsa-t és a magvakat, a felütött tojásokat sózzuk, villával enyhén felfeverjük. A halszeleteket egyenként megforgatjuk morzsa-tojás-morzsa keverékében, majd bő, forró olajban aransárgára sütjük.

ZELLERLEVES CHIAMAGGAL

72 KCAL

- 4g napraforgó olaj
- 50g zeller
- 1/4 lila hagyma
- 1g chiamag, só
- 1g szárított lestyán, curry por, fehér bors

GOMBÁS PULYKARAGU

114 KCAL

- 10 dkg pulykamell
- 6 dkg gomba
- 1/2 közepes fej hagyma
- kevés olaj
- 1/2 dl főzőtejszín
- só, őrölt fehérbors

Elkészítés:

A pulykamellet vékony csíkokra vágjuk, és forró olajon hirtelen megforgatjuk. A hagymát apróra vágjuk /még finomabb, ha reszeljük/, a megtisztított gombát vékony szeletekre vágjuk, és hozzáadjuk a húshoz. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, és fedő alatt takarékon 15-20 perc alatt puhára pároljuk. Végül hozzáöntjük a tejszínt, és összeforraljuk.

FEHÉRJEBOMBA SMOOTHIE KENDERMAGGAL ÉS CHIA MAGGAL

609 KCAL

- 3 dl tej vagy mandulatej (fele részben hígíthatjuk vízzel),
- ¼ pohár kendermag,
- 2 evőkanál chia mag,
- 1 banán és/vagy egy kisebb darab érett avokádó,
- ½ evőkanál fahéj,
- Ízesítéshez vanília-kivonat, sztévia, esetleg méz

Elkészítés:

Keverjük el a tejben a kendermagot. Adjuk hozzá a chia magot. Egy-két percre hagyjuk állni. Tegyük bele a gyümölcsöt és az ízesítőket, majd turmixoljuk krémesre.

CHIAMAGOS ŐSZIBARACKOS PUDING

139 KCAL

- 1 pohár feldarabolt, hámozott, érett őszibarack,
- 1 pohár mandulatej (tehéntejjel vagy szójatejjel helyettesíthető),
- 2 ek chia mag,
- 1 ek sztévia (xilittel helyettesíthetjük).

Elkészítés:

Turmixoljuk össze a feldarabolt és hámozott őszibarackot.

Keverjük el a chia magot a tejjel és az édesítővel, majd adjuk hozzá a leturmixolt barackot.

Tegyük az pudingot legalább 5 órára a hűtőbe egy lezárt edényben.

Amikor összeállt, adagoljuk poharakba úgy, hogy egy réteg puding után egy réteg friss barack következzen.