



Alakorvoslás
Program

Reggeli ötletek
gyerekeknek





Figyeljünk a gyerekekre

- Az alábbiakban adunk néhány egészséges reggeli ötletet. Gyermek számára nagyobb szénhidráttartalom szükséges reggel (de itt is fontos, hogy alacsony GI élelmiszer legyen és megfelelő fehérjével párosítsuk). Felnőttek számára ezeket a reggeliket akkor javasoljuk, ha nem diétáznak és a délelőtti során lesz egy intenzívebb mozgás.
- Ebédre és vacsorára a gyermekek is annak megfelelően egyenek, amit a súlymegtartás, illetve a családi menünél a nem fogyókúrázónál megadtunk. A mennyiséget a gyermek étvágyára bízhatjuk. A súlyproblémák általában nem a 3 főétkezés miatt alakulnak ki.
- Ne engedjük, hogy egészségtelenül egyenek, nassoljonak. A gyümölcs és alkalmanként egy kis édesség fogyasztásának az ideje ebédnél legyen.
- Mindenképpen gondoskodjunk arról, hogy napi 1 órát mozogjanak.
- Napi háromszor étkezzenek, és ha megvolt a mozgás, akkor egy plusz egészséges snack fogyasztása is belefér.
- Életkortól függően fogyasszanak sok vizet. Kerüljék az üdítő fogyasztását, a gyümölcsleveket is. A vízfogyasztás legyen a folyadékpótlás számukra, ne pedig az üdítőzés.





Mogyoróvajás-banános pirítós

Hozzávalók:

- teljes kiőrlésű kenyér, pirítva: 2 vékony szelet
- mogyoróvaj: 3 ek
- banán, szeletelve: 1 kisebb
- chia mag: 0,5 ek



Elkészítés:

Megkenjük mindkét szelet pirítóst vékonyan a mogyoróvajjal. Ráhalmozzuk a banánszeleteket, és végül megszórjuk chia maggal.

Hamis melegszendvics

Hozzávalók:

- zabpehely: 5 dkg
- zsírszegény túró: 5 dkg
- tojás: 1 db
- kevés víz
- fűszerek
- sonka
- zöldségek
- icipici kókuszolaj



Elkészítés:

A hozzávalókat összedolgozzuk, annyi vizet adunk hozzá, hogy ragacsos masszát kapjunk. A melegszendvics süttöt kikenjük kókuszolajjal, és belekanalazzuk a masszát, elegyengetjük. Kb. 15-20 perc alatt készre sütjük és kész is a hamis melegszendvics. Zöldségekkel fogyasztjuk.



Hamis müzli

Hozzávalók:

- natúr zabpehely: 35 g
- reszelt vagy darabolt alma: 1 db
- kefir: 1 doboz
- egy kis citromlé
- mandulaforgács
- késhegynyi fahéj



Elkészítés:

A zabpehelyt az almával és a kefirrel összekeverjük, adunk hozzá egy kis citromlevet, fahéjat és mandulaforgáccsal a tetején tálaljuk.

Gyümölcsös krémtúró

Hozzávalók:

- sovány túró: 125 g
- eper / málna / erdei gyümölcs
- dió / mandula / egyéb mag: 3-4 szem
- fahéj / kakaópor
- eritrit ízlés szerint



Elkészítés:

A túrókat az eperrel / málnával / erdei gyümölcskeverékkel botmixerrel összeturmixoljuk és megszórjuk 3-4 szem dióval / mandulával vagy egyéb maggal. Ízlés szerinti adhatunk hozzá még egy kis eritritet, ha a gyümölcsök nem lennének elegendők, illetve „fűszerezhetjük” fahéjjal vagy kakaóporral.



Tepsis bundáskenyér

Hozzávalók:

- teljes kiőrlésű, kicsit szikkadt kenyér: 2 db
- tojás felverve: 2 db
- 1.5% tej: 0,5 dl
- feta sajt: 3 dkg
- csipet só

Elkészítés:

A tojásokat felverjük, hozzákeverjük a tejet, belereszeljük a sajtot, sózd és borsozzuk ízlés szerint. Egy tepsit kikenünk vajjal. A kenyérszeleteket megmártjuk a tojásos keverékben, majd sütőpapírral bélelt vagy extra szűz olívaolajjal befűjt tepside helyezzük. A maradék szósszal leöntjük. 180 fokra előmelegített sütőbe tesszük, majd kivesszük, amikor már szép aranybarnák a kenyerek.

Rántotta muffinsütőben

Hozzávalók:

- bacon: 3 dkg
- mozzarella sajt: 3 dkg
- tojás: 2 db
- retek: 1 db
- tej: 0.5 ek
- lilahagyma: 1/4 fej
- paradicsom: 1/4 db
- paprika: 1/4 db
- egy kis petrezselyemzöld
- só
- bors



Elkészítés:

A paradicsomot, a paprikát, a retket és a lilahagymát apró darabokra vágjuk. A tojásokat elkeverjük a tejjel, a sóval és a borssal, beleszójuk az apróra vágott petrezselyemzöldet. Olívaolajjal kikenjük a muffinsütőt. A muffinforma aljába pakoljuk a baconot, rádobjuk a zöldségeket, körülbelül a háromnegyedig öntjük a tojásos keverékkel. Azért ne tele, mert sütés közben a muffinok jól megemelkednek. Előmelegített sütőben 180 fokon tíz percig sütjük, megszórjuk a tetejüket reszelt sajttal, majd még öt-tíz percig sütjük. Akkor va kész, ha a massa szilárd és szép piros.



Epres-mandulás zabkása

Hozzávalók:

- aprószemű zabpehely: 1 csésze
- mandulatej: 2 csésze
- friss eper: 6 szem
- fahéj: 1 kk
- mandula



Elkészítés:

A mandulatejben feltesszük főni a zabpehelyt, ha felforrt, kis lángon tovább pároljuk. Közben hozzáadjuk a fahéjat és főzzük néhány percre, amíg megpuhul a pehely. Közben megmossuk az epreket és feldaraboljuk. Az elkészült kását tányérba kanalazzuk, összekeverjük az eperdarabokkal. Tipp: Néhány darabot meghagyhatunk a tetejére díszítésként.

Ham & eggs

Hozzávalók:

- vaj: 10 g
- tojás: 2 db
- sonka: 2 szelet
- szénhidrátcsökkentett toast kenyér: 2 szelet



Elkészítés:

A vajon hirtelen átpirítjuk a sonka mindkét oldalát, ráütjük a tojást. Fűszerezük ízlés szerint. Fedő alatt készre sütjük, szénhidrátcsökkentett toast kenyérral fogyasztjuk.



Csokis-áfonyás rizskása

Hozzávalók:

- rizstej: 2.5 dl
- rizspelyhely: 5 ek
- kakaópor: ½ ek
- banán: 1 db
- áfonya: 1 marék



Elkészítés:

A rizstejet feltesszük melegedni, majd hozzáadjuk a rizspelyhet és a kakaóport is. Forrástól számítva néhány perc alatt megpuhul, ekkor lekapcsoljuk, majd lefedve hagyjuk még néhány percig párolódni. Közben felkarikázzuk a banánokat és megmossuk az áfonyát. A langyos kását ízesíthetjük egy kis mézzel, a tetejét pedig díszíthetjük banánnal és áfonyával.

Körözött

Hozzávalók:

- félzsíros túró: 100 g
- natúr joghurt: 2
- vöröshagyma: ¼ fej
- őrölt fűszerkömény: ½ mk
- őrölt fűszerpaprika: 1 tk
- csipet só
- teljes kiőrlésű, magvas kenyér:
1 vékony szelet



Elkészítés:

A túróból, natúr joghurtból, fűszerekből, apróra vágott hagymából körözöttet készítünk. Ha száraz, akkor 1-2 evőkanál natúr joghurttal lehet lágyítani. A kenyérré kenjük, friss zöldséggel esszük.

Egyetek
rendes
kajákat!



Vigyázzunk egymásra és
vigyázzatok magatokra!



Alakorvoslás
Program