



Alakorvoslás
Program

**Egészséges ebédek és
vacsik a családnak (és
fogyni vágyó tagjának)**





Együtt enni jó!

Az Alakorvoslás Program kidolgozásakor az volt a célunk, hogy **ne az élet igazodjon a diétához, hanem pont fordítva, a diéta igazodjon az élethez.**

Ez azt jelenti, hogy ne speciális étkezés legyen érvényes a fogyni vágyóra, hanem egy élhető, életszerű programmal segítsünk leadni a túlsúlyt, miközben a család, a barátok is ott ülnek az asztalnál és a közös étkezés öröme ugyanúgy meglegyen a fogyni vágyónak, mint másnak.

Most ebben az ingyenes programban úgy állítottuk össze az étrendi javaslatokat, hogy mindent úgy adtunk meg, hogy látsz benne,

- mit egyen akinek **súlytartási, egészséges táplálkozási** célja van, és
- mit egyen, aki **szeretne fogyni**,
- bónusz: külön blokkban extra recepteket is tettünk fel a két célhoz külön-külön is.

Az étrendeket tekintsétek minta étrendnek, néhány példának, amivel jól fel tudjátok építeni a táplálkozásotokat. Aki fogyni szeretne és szeretne egy teljes programot, amiben több száz recept, sok torna van, annak ajánljuk bármelyik Alakorvoslás Programot, a honlapon meg lehet vásárolni egyszeri díj ellenében.

Az egyes ételeket kiszámoltuk férfiakra és nőkre nézve is, figyeljetelek az adagokra. Ugyanezt egyék a gyermekek is, az esetükben azonban annyit egyenek, amennyit szeretnének. Ha nincs a gyermeknek súlyproblémája, akkor ilyen egészséges ételekből ehet annyit, amennyit szeretne.

Alakorvoslás
Program



Mennyit egyetek egy étkezésre?

Aki fogyni szeretne:

- Nők napi 1200 kcal, férfiak 1500 kcal
- Intenzívebb, 60 perc alatti sport esetén a nők 200 kcal, a férfiak 300 kcal értékben vigyenek be snack étkezést. (15 gramm szénhidrát értékben.)

Számít a tápanyag összetétel is:

Szénhidrát: 30%

Fehérje: 35%

Zsír: 35%

Az egyes étkezésekre úgy osszuk el, hogy reggelire és vacsorára fehérjében gazdag, de szénhidrátban szegény fogást válasszunk. Ebédre azonban együnk tartalmasan, ez a szénhidrátbevitel optimális ideje.

Aki súlyt szeretne megtartani:

- **Nők 1500-1800 kcal, a férfiak 1800-2000 kcal.**
- Intenzívebb, 60 perc alatti sport esetén a nők 200 kcal, a férfiak 300 kcal értékben vigyenek be snack étkezést. (15 gramm szénhidrát értékben.)

Számít a tápanyag összetétel is:

Szénhidrát: 40%

Fehérje: 40%

Zsír: 20%

Az egyes étkezésekre úgy osszuk el, hogy reggelire és vacsorára fehérjében gazdag, de szénhidrátban szegény fogást válasszunk. Ebédre azonban együnk tartalmasan, ez a szénhidrátbevitel optimális ideje.



A megadott kalória és tápanyagmennyiségek alapján szabadon összeállíthatod a diétádat, vagy követheted az Alakorvoslás Program diétáját az alábbiak szerint.

Aki fogyni szeretne:

- Reggeli a MedWay Diet Shake 2,5 dl 1,5%-os tejjel, vagy egy kis dobozos natúr joghurttal elkeverve. Fogyaszthatod kókusz, vagy mandulatejjel is, akkor 4 dl is lehet.
- Ebéd és vacsora előtt 30 perccel megiszod a Shaket vízzel vagy elfogyasztod az alacsony kalóriás szeletet.
- Ebédre és vacsorára az itt megadott ebédet és vacsit eszed (lehet keverni az ebédeket és vacsikat, tehát bármelyik ebédhez, bármelyik vacsi társítható).
- Ha sportolsz, akkor ehetsz egy plusz snack étkezést, amire külön anyagban találsz javaslatokat.
- Az étkezések között minimum 4, maximum 6 óra teljen el kalória bevitel nélkül.

Aki súlyt szeretne tartani, egészségesen táplálkozni:

- Reggelire szintén fogyaszthatod a MedWay Diet Shake-t a fentiek szerint, de egyéb ötleteket is adunk neked. Azokat azonban diétázó nem eheti, mert magasabb kalória és szénhidráttartalmú fogások. Majd ha már a súly megtartása a cél, akkor te is eheted ezt reggelire. Külön készítettünk gyerek reggeli ötleteket is, külön anyagban találod.
- Ebédre és vacsorára ugyanazt edd, amit a diétázó, de kicsit másképp.
 - Ebédnél ehetsz egy második fogást is, ami lehet bármilyen gyümölcsből 25 dkg, vagy egy kis adag desszert. Választhatod azt is, hogy nem eszel második fogást, hanem az ebédből eszel többet, egy 30%-kal ehetsz belőle többet.
 - Vacsira ne válassz te sem gyümölcsöt, vagy desszertet, egyszerűen a vacsira megadott mennyiséget megnövelheted, max. 30 %-kal.



1. menü

Fogyás egészségesen:

Reggeli: MedWay Diet Shake 2,5 dl 1,5%-os tejjel vagy egy pohár natúr joghurttal elkeverve

Ebéd előtt 30 perccel MedWay Diet Shake 1,5 dl vízzel,
vagy az alacsony kalóriás szelet

**Ebéd: Grill csirkecomb currys-joghurtos
kukoricasalátával**

Vacsora előtt 30 perccel MedWay Diet Shake 1,5 dl vízzel,
vagy az alacsony kalóriás szelet

Vacsora: Túró-rudi zabkása

Súlymegtartás, egészséges táplálkozás:

Reggeli: Sonkatekercs tojáskrémrel töltve

**Ebéd: Grill csirkecomb currys-joghurtos
kukoricasalátával
+ 25 dkg gyümölcs/30%-kal növelt érték/kicsi desszert**

Vacsora: Túró-rudi zabkása



1. reggeli

Diétázóknak:

MedWay Diet Shake

2,5 dl 1,5%-os tejjel vagy
egy pohár natúr joghurttal elkeverve.

Nem diétázóknak:

Sonkatekercs tojáskrémrel töltve

Hozzávalók:

- szeletelt sonka: 75 gramm (4 szelet) lányoknak / 125 gramm (6 szelet) fiúknak
- tojás: 2 db lányoknak / 3 db fiúknak
- natúr joghurt: 2 ek lányoknak / 3 ek fiúknak
- csipet bors
- csipet só
- mustár: ½ kk lányoknak és fiúknak egyaránt
- pur-pur kenyér: 1 szelet (30 gramm) lányoknak / 2 szelet (60 gramm) fiúknak

Elkészítés:

A tojásokat forrásban lévő vízben 10 perc alatt megfőzzük, megpucoljuk és villával összetörjük. Hozzáadjuk a natúr joghurtot, mustárt, sót, borsot és az egészet pépes, homogén krémmé keverjük. A sonkaszeleteket kiterítjük és a szeletek közepére tojáskrémeket halmozunk. A szeleteket feltekerjük és fogpiszkálószerűen átszúrjuk, hogy egyben maradjanak. Pur-pur kenyérral fogyasztjuk.

Tipp: választhatsz reggelit a gyerekeknek összeállított reggelik közül is.





Ebéd: Grill csirkecomb currys-joghurtos kukoricasalátával

Hozzávalók:

- csirkecomb bőrrel együtt lányoknak: 165 g lányoknak / 200 g fiúknak
- zöldfűszer vagy csirkefűszer ízlés szerint
- konzerv kukorica: 170 g = 0,5 doboz lányoknak / 240 g = 0,7 doboz fiúknak
- natúr joghurt 3,5%: 75 g lányoknak / 100 g fiúknak
- curry (enyhe vagy csípős ízlés szerint): 1 tk lányoknak / 2 tk fiúknak
- pár csipet koriander és só
- mustár (elhagyható): 0,5 mk lányoknak / 1 mk fiúknak
- pár csepp citromlé



Elkészítés:

A csirkét fűszerezzük a bőre alatt és a bőrét is (pl. grill csirke fűszerrel vagy fokhagymával füstölt pirospaprikával vagy egyéb zöldfűszerrel). Sütőpapíron 180-200 fokon addig sütjük míg ropogós nem lesz a bőre. Közben a kukoricát elkeverjük a többi hozzávalóval és hűtőbe tesszük, hogy összeérjenek az ízek. A salátát ízlés szerint fel lehet dobni aprított hagymával és a nem beszámolós zöldségek bármelyikével (pl. paradicsom, paprika, uborka).

Vega: grill sajttal: 140 g lányoknak / 200 g fiúknak

Nem diétázóknak plusz 25 dkg gyümölcs, vagy a fenti adag 30%-kal több mennyiségekkel.



1. vacsora

Vacsora: Túró-rudi zabkása

Hozzávalók:

- zabpehely: 20 g (3 lapos ek) lányoknak / 30 g (4 lapos ek) fiúknak
- víz: 0,75-1 dl lányoknak / 1-1,5 dl fiúknak
- holland kakaópor: 1 tk lányoknak / 1,5 tk fiúknak
- rumaroma: 1 mk lányoknak és fiúknak egyaránt
- pár csipet fahéj
- zsíros túró: 160 g (kb 6 púpos ek) lányoknak / 175 g (kb 7 púpos ek) fiúknak
- natúr joghurt: 50 g (4-5 ek) lányoknak / 65 g (6-7 ek) fiúknak
- citromlé: 3 tk lányoknak / 3,5 tk fiúknak
- citromhéj: 0,75 tk lányoknak / 0,8 tk fiúknak
- vaníliaaroma: 1 mk lányoknak és fiúknak egyaránt
- folyékony édesítő: ízlés szerint



Elkészítés:

A zabpelyhet a kakaóval, fahéjjal, rumaromával, édesítővel együtt megfőzzük vízben. A túró összekeverjük a maradék hozzávalókkal és a meleg zabkása mellé tálaljuk.

Tipp: A fahéj nagyszerű immunerősítő, gyulladáscsökkentő hatású és segít kiegyensúlyozni a vércukorszintet.

Nem diétázóknak a fenti adag 30%-kal több mennyiségekkel.



2. menü

Fogyás egészségesen:

Reggeli: MedWay Diet Shake 2,5 dl 1,5%-os tejjel vagy egy pohár natúr joghurttal elkeverve

Ebéd előtt 30 perccel MedWay Diet Shake 1,5 dl vízzel,
vagy egy alacsony kalóriás szelet

**Ebéd: Klasszikus lencsefőzelék füstölt
pulykasonkával**

Vacsora előtt 30 perccel MedWay Diet Shake 1,5 dl vízzel,
vagy egy alacsony kalóriás szelet

Vacsora: Görög omlett

Súlymegtartás, egészséges táplálkozás:

Reggeli: Körözött

**Ebéd: Klasszikus lencsefőzelék füstölt
pulykasonkával
+ 25 dkg gyümölcs/30%-kal növelt érték/kicsi desszert**

Vacsora: Görög omlett



2. reggeli

Diétázóknak:

MedWay Diet Shake 2,5 dl 1,5%-os tejjel
vagy egy pohár natúr joghurttal elkeverve



Nem diétázónak:

Körözöttes szendvics

Hozzávalók:

- félzsíros túró: 125 g lányoknak / 175 g fiúknak
- natúr joghurt: 3 ek lányoknak / 4 ek fiúknak
- vöröshagyma: ¼ fej lányoknak és fiúknak egyaránt
- őrölt fűszerkömény: ½ mk lányoknak és fiúknak egyaránt
- őrölt fűszerpaprika: 1 tk lányoknak és fiúknak egyaránt
- csipet só
- teljes kiőrlésű, magvas kenyér: 1 szelet lányoknak / 2 szelet fiúknak



Tipp: választhatsz reggelit a gyerekeknek összeállított reggelik közül is.

Elkészítés:

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



Klasszikus lencsefőzelék füstölt pulykasonkával

Hozzávalók:

- füstölt, főtt pulykasonka: 120 g lányoknak / 180 g fiúknak
- lencse (beáztatva előző nap): 100 g lányoknak / 150 g fiúknak
- vöröshagyma: 0,3 fej lányoknak / 0,5 fej fiúknak
- tápióka keményítő: 2 tk lányoknak / 2,5 tk fiúknak
- füstölt pirospaprika: 0,5 mk lányoknak / 0,75 mk fiúknak
- mustár: 1 mk lányoknak / 1,5 mk fiúknak
- 12%-os tejföl: 50 g lányoknak / 75 g fiúknak
- babérlevél: 1 db lányoknak és fiúknak egyaránt
- olaj: 2 tk lányoknak / 2,5 tk fiúknak
- só, bors
- pár csepp folyékony édesítő



Nem diétázóknak: 25 dkg gyümölcs, vagy a fenti adag 30%-kal több mennyiségekkel.

Elkészítés:

Az olajon megpirítjuk az apróra vágott hagymát pár perc alatt. Tűzről lehúзва megszórjuk a füstölt pirospaprikával, így hagyjuk 2-3 percig. Visszatesszük a tűzre, hozzáadjuk a lencsét, fűszerezzük és felöntjük 1,5-2 dl vízzel (amennyi épp ellepi). Ha felforrt, hozzáadjuk a mustárt, savanyítjuk vagy édesítjük ízlés szerint. Kb 30-40 perc alatt puhára főzzük (félidőben hozzáadjuk a kisebb kockákra vágott pulykasonkát). Kóstoljuk, ha szükséges ízesítjük. A tejfölt elkeverjük a tápióka keményítővel és behabarjuk vele a főzeléket. Átforraljuk, ha elég sűrű, akkor kész is.

Vega: vega/vegán virsli (2 db lányoknak / 3 db fiúknak) + 1 Medway Shake vagy szelet!



Görög omlett

Hozzávalók:

- tojás: 2 db lányoknak és fiúknak egyaránt
- tojásfehérje: 2 db lányoknak és fiúknak egyaránt
- feta sajt: 1 ek (kb. 25 g) lányoknak / 1,5 ek (kb. 35 g) fiúknak
- fehér hagyma: 0,5 db lányoknak és fiúknak egyaránt
- koktélpáradicsom, félbe vágva: 4-5 db lányoknak és fiúknak egyaránt
- olívaolaj: 1 marék lányoknak és fiúknak egyaránt
- friss petrezselyem: 1 marék lányoknak és fiúknak egyaránt
- olíva: 0,5 tk lányoknak és fiúknak egyaránt
- só, bors
- szénhidrátcsökkentett toast: 3 szelet lányoknak / 4,5 szelet fiúknak



Nem diétázóknak a fenti adag 30%-kal több mennyiségekkel.

Elkészítés:

Keverjük el a tojást a petrezselyem 2/3-ával, sóval, borssal. Az olajon, magas hőfokon megpirítjuk a hagymát kb. 3 perc alatt, adjuk hozzá a paradicsomot és olívaolajot. Lejjebb kapcsoljuk a hőfokot és beleöntjük az edénybe a felvert tojásokat. Rántottát készítünk, tálaláskor megszórjuk feta sajttal és friss petrezselyemzölddel díszítjük.

Tipp: A petrezselyemzöld mellett, hogy segíti az emésztést, K-vitamin tartalma miatt erősíti a csontokat, A-, C- és E-vitamint is tartalmaz, így segít a szervezetben lévő gyulladások megszüntetésében.



3. menü

Fogyás egészségesen:

Reggeli: MedWay Diet Shake 2,5 dl 1,5%-os tejjel vagy egy pohár natúr joghurttal elkeverve

Ebéd előtt 30 perccel MedWay Diet Shake 1,5 dl vízzel,
vagy egy alacsony kalóriás szelet

Ebéd: Melengető buzsáki tányéros

Ebéd előtt 30 perccel MedWay Diet Shake 1,5 dl vízzel,
vagy egy alacsony kalóriás szelet

Vacsora: Sajtos-sonkás szendvics friss zöldségekkel

Súlymegtartás, egészséges táplálkozás:

Reggeli: Tonhalas töltött tojás

Ebéd: Melengető buzsáki tányéros
+ 25 dkg gyümölcs/30%-kal növelt érték/kicsi desszert

Vacsora: Sajtos-sonkás szendvics friss zöldségekkel



3. reggeli

Diétázóknak:

MedWay Diet Shake 2,5 dl 1,5%-os tejjel vagy egy pohár natúr joghurttal elkeverve



Nem diétázónak:

Reggeli: Tonhalas töltött tojás

Hozzávalók:

- tonhal konzerv sós lében: 1 konzerv (80 gramm) lányoknak / 1,5 konzerv fiúknak
- natúr joghurt: 2 ek lányoknak / 3 ek fiúknak
- tojás: 2 db lányoknak / 3 db fiúknak
- só, bors
- kapribogyó: 4 szem lányoknak / 6 szem fiúknak
- citrom: ¼ lányoknak és fiúknak egyaránt
- Wasa kenyér: 3 db lányoknak / 5 db fiúknak

Tipp: választhatsz reggelit a gyerekeknek összeállított reggelik közül is.

Elkészítés:

Az ¼ citrom egyik felét kinyomjuk, a másik felét vékonyra szeleteljük. A tojásokat forrásban lévő vízben 10 perc alatt megfőzzük, megpucoljuk, hosszában kettévágjuk. A sárgáját óvatosan kiemeljük, és a lecsepegtetett tonhalkonzervvel, a sóval, a borssal, a citrom levével és a joghurttal együtt egy villa segítségével pépesre keverjük. A masszát a tojásokba nyomjuk. Kapribogyóval dekoráljuk és citromszeletekkel tálaljuk. Wasa kenyérrel fogyasztjuk.

Melengető buzsáki tányéros

Hozzávalók:

- sovány marhahús: 150 g lányoknak / 200 g fiúknak
- sárgarépa: 100 g (0,5 közepes db) lányoknak / 130 g (0,5 nagy db) fiúknak
- burgonya: 100 g (kb. 4 közepes db) lányoknak / 150 g (kb. 4 nagy db) fiúknak
- kovászos uborka: 50 g (1 közepes db) lányoknak / 80 g (1 közepes db) fiúknak
- főtt tojás: 1 db lányoknak / 2 db fiúknak
- tejföl 12%: 15 g (2 csapott ek) lányoknak és fiúknak egyaránt
- vaj: 1 tk lányoknak és fiúknak egyaránt
- piros paprika: 0,5 mk lányoknak / 1 mk fiúknak
- paprika és paradicsom: 1-2 karika lányoknak / 3 karika fiúknak
- hegyes erős paprika: 1-2 karika lányoknak / 3 karika fiúknak
- vöröshagyma: ¼ fej lányoknak és fiúknak egyaránt
- fokhagyma: ¼ gerezd lányoknak / ½ gerezd fiúknak
- pár csipet só és fekete bors
- babérlevél: ⅓ lányoknak / ½ fiúknak
- víz: 4-5 dl lányoknak / 6 dl fiúknak



Nem diétázóknak plusz 25 dkg gyümölcs, vagy a fenti adag 30%-kal több mennyiségekkel.

Elkészítés:

Minden alapanyagot (a húst is) apróra vágunk (max. 1 X 1 cm-es kockák). A felhevített vajon megpirítjuk az apróra vágott hagymát, majd tűzről lehúzva piros paprikázzuk, várunk 2-3 percet, majd visszatesszük és hozzáadjuk az apróra vágott répát, átpirítjuk és felöntjük vízzel. Hozzáadjuk a marhahúst, az uborkát, a paradicsomot és a paprikát. Ízesítjük sóval, borssal, babérlevéllel és addig főzzük, míg a hús megpuhul. Ekkor a burgonyát is hozzáadjuk és kb. 10-15 perc alatt készre főzzük. A tányérba tesszük az apróra vágott főtt tojást és a tejfölt és erre merjük a forró levest.



3. vacsora

Sajtos-sonkás szendvics friss zöldségekkel

Hozzávalók:

- prágai sonka: 80 g (4 szelet) lányoknak / 100 g (5 szelet) fiúknak
- trappista light lányoknak: 50 g lányoknak / 60 g fiúknak
- light margarin: 1,5 tk lányoknak / 2 tk fiúknak vagy kockasajt: 2 db lányoknak és fiúknak egyaránt
- teljes kiőrlésű magvas kenyér: 65 g (1 szelet) lányoknak / 90 g fiúknak (1,5-2 szelet)
- retek, paradicsom, paprika



Tipp: A fekete retek oldja a nyákot, tisztítja a légutakat, csillapítja a köhögést. Bél tisztító, vérnyomáscsökkentő, keringésjavító és vizelethajtó.

Nem diétázóknak a fenti adag 30%-kal több mennyiségekkel.



4. menü

Fogyás egészségesen:

Reggeli: MedWay Diet Shake 2,5 dl 1,5%-os tejjel vagy egy pohár natúr joghurttal elkeverve

Ebéd előtt 30 perccel MedWay Diet Shake 1,5 dl vízzel,
vagy egy alacsony kalóriás szelet

Ebéd: Extra túrós vargabéles

Vacsora előtt 30 perccel MedWay Diet Shake 1,5 dl vízzel,
vagy egy alacsony kalóriás szelet

Vacsora: Tépett-csirkés szendvics

Súlymegtartás, egészséges táplálkozás:

Reggeli: Ham & eggs

Ebéd: Extra túrós vargabéles
+ 25 dkg gyümölcs/30%-kal növelt érték

Vacsora: Tépett-csirkés szendvics



4. reggeli

Diétázóknak:

MedWay Diet Shake 2,5 dl 1,5%-os tejjel vagy egy pohár natúr joghurttal elkeverve

Nem diétázónak:



Ham & eggs

Hozzávalók:

- vaj: 10 g lányoknak / 15 g fiúknak
- tojás: 2 db lányoknak / 3 db fiúknak
- sonka: 3 szelet lányoknak és férfiaknak egyaránt
- szénhidrátcsökkentett toast kenyér: 2 szelet lányoknak / 3 szelet fiúknak



Tipp: választhatsz reggelit a gyerekeknek összeállított reggelik közül is.

Elkészítés:

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



Extra túrós vargabéles

Hozzávalók:

- durum tészta (vékony metélt): 30 g lányoknak / 40 g fiúknak
- görög joghurt: 100 g lányoknak / 150 g fiúknak
- sovány túró: 220 g lányoknak / 350 g fiúknak
- tojás: 1 db lányoknak / 1,5 db fiúknak
- vaníliaaroma: 1 mk lányoknak / 1,5 mk fiúknak
- citrom héja és leve: $\frac{1}{3}$ lányoknak és fiúknak egyaránt
- folyékony édesítő: 0,3-0,5 kupak lányoknak / 0,5-0,7 kupak fiúknak
- pár csepp olaj



Nem diétázóknak + 25 dkg gyümölcs desszertnek, vagy a fenti adag 30%-kal több mennyiségekkel.

Elkészítés:

A tésztát bő, enyhén sós, forrásban lévő vízben puhára főzzük. A túrót elkeverjük a többi hozzávalóval, a tojás habját pár csepp citromlével keményre verjük és úgy keverjük a túrós masszához. Egy hőálló üvegedényt kikenünk olajjal, beleöntjük a tésztás-túrós keveréket, majd kb. 30 perc alatt 180 fokon összesütjük.



4. vacsora

Tépett-csirkés szendvics

Hozzávalók:

csirkecomb: 120 g lányoknak /
180 g fiúknak

- barna/fekete sör: 2 dl lányoknak / 2,5 dl fiúknak
- Hagyma: 0,5 kis fej lányoknak és fiúknak egyaránt
- rozmaring, kakukkfű: 0,3 tk lányoknak és fiúknak egyaránt
- piros paprika: 0,5 mk lányoknak / 0,75 mk fiúknak
- taco szószt (lehet helyette turmixolt paradicsom, paradicsompüré is): 1 ek lányoknak / 1,5 ek fiúknak
- só, fekete bors
- lilahagyma: 0,25 db lányoknak / 0,3 db fiúknak
- kápia paprika: 0,25 db lányoknak / 0,3 db fiúknak
- csökkentett szénhidráttartalmú toast kenyér: 2 szelet lányoknak / 3 szelet fiúknak



Elkészítés:

**Nem diétázóknak a fenti adag
30%-kal több mennyiségekkel.**

A csirkecombot fűszerezzük, hőálló üvegedénybe tesszük, mellé dobjuk a karikákra vágott hagymát és leöntjük sörrel. 140-150 fokon 2,5 óra alatt omlósra sütjük alufólia alatt – eközben locsolgathatjuk saját levével és visszapótoljuk kevés vízzel, ha elfogyott útközben. A bőrét lehúzzuk, majd villával szálaira szedjük. Jöhet hozzá a taco szósz, apróra vágott lilahagyma és kápia paprika. Ezt halmozzuk a kenyérszeletekre. Saláta remekül passzol hozzá.

Vega: grill sajt a hús helyett: 100 g lányoknak / 140 g fiúknak

Tipp: A rozmaringnak nem csak az illata isteni, de élénkíti a keringést is, emellett pedig emésztéskönnyítő hatású is. Kutatások igazolják, hogy a rozmaring segít védeni a sejteket az oxidatív károsodás ellen.

A kakukkfűből készült tea különösen felső légúti betegségek kezelésében hatékony. Emellett sok benne az antioxidáns és sejtvédő hatású.



5. menü

Fogyás egészségesen:

Reggeli: MedWay Diet Shake 2,5 dl 1,5%-os tejjel vagy egy pohár natúr joghurttal elkeverve

Ebéd előtt 30 perccel MedWay Diet Shake 1,5 dl vízzel,
vagy egy alacsony kalóriás szelet

Ebéd: Tonhalas casserole

Vacsora előtt 30 perccel MedWay Diet Shake 1,5 dl vízzel,
vagy egy alacsony kalóriás szelet

Vacsora: Expressz csípős paradicsomleves

Súlymegtartás, egészséges táplálkozás:

Reggeli: Paradicsomos bazsalikomos omlett

Ebéd: Tonhalas casserole
+ 25 dkg gyümölcs/30%-kal növelt érték/kicsi desszert

Vacsora: Expressz csípős paradicsomleves



5. reggeli

Diétázóknak:

MedWay Diet Shake 2,5 dl
1,5%-os tejjel vagy egy pohár
natúr joghurttal elkeverve



Nem diétázónak:

Paradicsomos bazsalikomos omlett

Hozzávalók:

- tojás: 2 db lányoknak / 3 db fiúknak
- olívaolaj: 0,5 ek lányoknak / 1 ek fiúknak
- koktélpáradicsom, félbe vágva: 3 db lányoknak / 6 db fiúknak
- bazsalikomlevél: 4-5 db lányoknak és fiúknak egyaránt
- só ízlés szerint
- bors ízlés szerint



Tipp: választhatsz reggelit a gyerekeknek összeállított reggelik közül is.

Elkészítés:

A tojásokat felforjók, sózzuk, borsozzuk. Az olajat felforrósítjuk és a paradicsomot 2 percig sütjük benne. Hozzáadjuk a bazsalikomot, további 20 másodpercig sütjük, majd hozzáöntjük a tojásokat, falapáttal keverjük. Amikor az omlett sülni kezd, lazítsuk fel a szélét és hajtsuk félbe. Amikor már aranybarna, csúszassuk rá egy tányérra és már tálalhatjuk is.



Tonhalas casserole

Hozzávalók:

- csicseriborsó tészta: 40 g lányoknak / 80 g fiúknak
- tej: 200 ml lányoknak / 300 ml fiúknak
- vaj: 1 kis ek (10 g) lányoknak / 1,5 kis ek (15 g) fiúknak
- zabpehelyliszt: 18 g (2 ek) lányoknak / 22 g (2,5 ek) fiúknak
- cukkini: 0,5 kis db (120 g) lányoknak / 0,75 kis db (200 g) fiúknak
- póréhagyma: 0,25 db lányoknak / 0,4 db fiúknak
- tonhal sós lében: 75 g lányoknak / 125 g fiúknak
- light sajt (pl.: Pannónia): 35 g lányoknak / 75 g fiúknak
- só, fehér bors, szerecsendió
- petrezselyem: 1 tk lányoknak és fiúknak egyaránt
- zsálya: 0,5 tk lányoknak / 0,75 tk fiúknak



Elkészítés:

A tésztát bő, forrásban lévő sós vízben kifőzzük. Egy edényben a vajat felhevítjük, megpirítjuk rajta az apróra vágott hagymát. Megsórjuk liszttel, lassan hozzáöntjük a tejet és habverővel gyors mozdulatokkal keverjük. Ízesítjük sóval, borssal, szerecsendióval. Sűrűre főzzük. A reszelt sajtot is beszórjuk. A kifőtt tésztát jénaiba tesszük a reszelt, előzőleg besózott és kinyomkodott cukkinivel elvegyítve. Erre jöhet a villával szétnyomkodott, lecsepegtetett tonhal, majd a sajtmártás. 180 fokon kb 15 perc alatt barnásra sütjük a casserole-t. Vegyes zöld salátát ehetünk mellé.

Vega változat: Cukkinis-gombás (150 g lányoknak / 200 g fiúknak) casserole sajttal (120 g lányoknak / 220 g fiúknak)

Nem diétázóknak plusz 25 dkg gyümölcs, vagy a fenti adag 30%-kal több mennyiségekkel.



Expressz csípős paradicsomleves

Hozzávalók:

Leves

lányoknak és fiúknak egyaránt

- darabolt paradicsom (vagy felesben passata és paradicsom konzerv): 1 konzerv
- víz: 1 dl
- chilipor (ízlés szerint): 1 tk
- oregánó, bazsalikom: 1-1 tk
- majoranna: 0,5 tk
- koriander: 0,3 tk
- só, fekete bors



Feltét és levesbetét

- toast kenyér kockákra vágva pirítva: 1,5 szelet lányoknak / 2,5 szelet fiúknak
- mozzarella light golyócskák: 100 g lányoknak / 120 g fiúknak

Elkészítés:

Egy kis lábasban a leves hozzávalóit összeforraljuk (kb. 15 perc). A mozzarella golyókra tálaljuk, tetejére pirított kenyérkockákat teszünk.

Tipp: Használhatunk cayenne borsot is, A benne található kapszaicin nevű anyagnak köszönhetően nem csak kellemesen csípős az íze, de melegítő, fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő hatású is. Ráadásul még az antioxidáns-tartalma is magas. Az oregánóban is sok az antioxidáns, segít felvenni a harcot a gombás, illetve bakteriális fertőzésekkel, és a különféle kórokozókcal is.

Nem diétázóknak a fenti adag 30%-kal több mennyiségekkel.



6. menü

Fogyás egészségesen:

Reggeli: MedWay Diet Shake 2,5 dl 1,5%-os tejjel vagy egy pohár natúr joghurttal elkeverve

Ebéd előtt 30 perccel MedWay Diet Shake 1,5 dl vízzel,
vagy egy alacsony kalóriás szelet

Ebéd: Tárkonyos palócegytál ceruzababból

Vacsora előtt 30 perccel MedWay Diet Shake 1,5 dl vízzel,
vagy egy alacsony kalóriás szelet

Vacsora: Húsos tojásrántotta

Súlymegtartás, egészséges táplálkozás:

Reggeli: Zabkása pisztáciával és chiamaggal

**Ebéd: Tárkonyos palócegytál ceruzababból
+ 25 dkg gyümölcs/30%-kal növelt érték/kicsi desszert**

Vacsora: Húsos tojásrántotta



Diétázóknak:

MedWay Diet Shake 2,5 dl 1,5%-os tejjel vagy egy pohár natúr joghurttal elkeverve



Nem diétázónak:

Zabkása pisztáciával és chiamaggal

Hozzávalók:

- durvára vágott zabpehely: 2 ek lányoknak / 4 ek fiúknak
- tej: 150 ml lányoknak / 300 ml fiúknak
- chiamag: 0,5 ek lányoknak / 1 ek fiúknak
- kardamommag: 0,25 tk lányoknak / 0,5 tk fiúknak
- darabolt pisztácia: 0,5 marék lányoknak / 1 marék fiúknak

Tipp: választhatsz reggelit a gyerekeknek összeállított reggelik közül is.

Elkészítés:

Tegyük az összes hozzávalót egy lábasba és forraljuk össze. Vegyük le a hőt és a gyöngyöző kását időnként keverve főzzük krémesre 6-8 perc alatt.

Tárkonyos palócegytál ceruzababból

Hozzávalók:

- vöröshagyma: 0,5 fej lányoknak / 0,75 fej fiúknak
- olívaolaj: 1 tk lányoknak / 2 tk fiúknak
- zöldbab 150 g lányoknak / 180 g fiúknak
- burgonya: 100 g lányoknak / 200 g fiúknak
- sertéslapocka: 60 g (3-4 ek nyersen) lányoknak / 100 g (5-6 ek nyersen) fiúknak
- pulykamell: 80 g (4-5 ek nyersen) lányoknak / 130 g (8 ek nyersen) fiúknak
- tejföl, 12%-os: 30 g (2 nagy ek) lányoknak / 50 g (3,5 nagy ek) fiúknak
- tárkony: 1 tk lányoknak / 2 tk fiúknak
- babérlevél: 0,5 db lányoknak / 1 db fiúknak
- pirospaprika: 0,5 tk lányoknak / 0,75 tk fiúknak
- pár csipet só, fekete bors



**Nem diétázóknak
plusz 25 dkg
gyümölcs, vagy a fenti
adag 30%-kal több
mennyiségekkel.**

Elkészítés:

Az olajon megpirítjuk a hagymát, majd hozzáadjuk a felkockázott húsokat. Átpirítjuk és tűzről lehúzáva pirospaprikázzuk. Felöntjük 3-4 dl vízzel, fűszerezzük, és félig puhára főzzük a húst. Ekkor adjuk hozzá a burgonyát, tovább főzzük. Ha minden puha hozzáadjuk a babkonzervet és tejföllel ízesítjük. Egytálételként fogyasztjuk.

Tipp: A tárkony az emésztés elősegítésére, enyhe nyugtatóként és szívbetegségek megelőzésére alkalmas.



Húsos tojásrántotta

Hozzávalók:

- tojás: 2 db lányoknak és fiúknak egyaránt
- karajsonka: 100 g lányoknak és fiúknak egyaránt
- olívaolaj: 1 tk lányoknak / 1,5 tk fiúknak
- zsálya: 0,5 tk lányoknak / 0,75 tk fiúknak
- póréhagyma: 4-5 karika lányoknak / 6-7 karika fiúknak
- teljes kiőrlésű zabpehely kenyér: 1,5 szelet lányoknak / 2,3 szelet fiúknak
- + 1 db tojás fehérje a fiúknak



Elkészítés:

Az olajon átfuttatjuk a hagymát, zsályát, darabolt sonkát. Ezután ráöntjük a tojásokat és hagyományos módon rántottát készítünk. Kenyérrel és friss zöldségekkel esszük.

Vega: szórjuk meg reszelt sajttal (40 lányoknak / 60 g fiúknak) a rántottát.

Nem diétázóknak a fenti adag 30%-kal több mennyiségekkel.



7. menü

Fogyás egészségesen:

Reggeli: MedWay Diet Shake 2,5 dl 1,5%-os tejjel vagy egy pohár natúr joghurttal elkeverve

Ebéd előtt 30 perccel MedWay Diet Shake 1,5 dl vízzel,
vagy egy alacsony kalóriás szelet

Ebéd: Kelkáposzta főzelék batátával, fokhagymás sertéssülttel

Vacsora előtt 30 perccel MedWay Diet Shake 1,5 dl vízzel,
vagy egy alacsony kalóriás szelet

Vacsora: Mákos-meggyes túrókrém

Súlymegtartás, egészséges táplálkozás:

Reggeli: Mandulás-fahéjas zabkása

Ebéd: Kelkáposzta főzelék batátával, fokhagymás sertéssülttel
+ 25 dkg gyümölcs/30%-kal növelt érték/kicsi desszert

Vacsora: Mákos-meggyes túrókrém



7. reggeli

Diétázóknak:

MedWay Diet Shake 2,5 dl
1,5%-os tejjel vagy egy
pohár natúr joghurttal
elkeverve



Nem diétázónak:

Mandulás-fahéjas zabkása

Hozzávalók:

- zabpehely: 45 g lányoknak, 60 g fiúknak
- cukormentes mandulatej: 1,5 dl lányoknak / 2 dl fiúknak
- víz: 1,5 dl lányoknak / 2 dl fiúknak
- fahéj ízlés szerint
- eritrit: 3 tk lányoknak / 4 tk fiúknak
- zsírszegény kakaópor ízlés szerint
- mandula: 10 szem lányoknak / 15 szem fiúknak



Tipp: választhatsz reggelit a gyerekeknek összeállított reggelik közül is.

Elkészítés:

Teflonos lábasba beleöntjük a zabpelyhet, kicsit felmelegítjük. Hozzáöntjük a víz és a tej felét, majd folyamatos kevergetés mellett a maradékot is hozzáöntjük. Folyamatos kevergetés mellett, közepes lángon addig főzzük, amíg fel nem forr. Nem baj, ha kicsit híg, mert a zab fel fogja szívni a tejet és a vizet. Ezután müzlis tálba öntjük, és ha kicsit kihűlt hozzáadjuk az eritritet. Fahéjat és kakaóport keverünk hozzá, és natúr egész mandulával díszítjük.

Kelkáposzta főzelék batátával, fokhagymás sertéssülttel

Hozzávalók:

Kelkáposzta főzelék

- kelkáposzta: 250 g lányoknak / 300 g fiúknak
- édesburgonya: 120 g lányoknak / 160 g fiúknak
- fokhagyma: 0,2 gerezd lányoknak / 0,5 gerezd fiúknak
- zabpehelyliszt: 15 g lányoknak / 20 g fiúknak
- füstölt pirospaprika: 2 mk lányoknak / 3 mk fiúknak
- só, bors, kömény

Sertéssült

- sertéskaraj: 165 g lányoknak / 220 g fiúknak
- fokhagyma (préselve): 1 gerezd lányoknak / 1,5 gerezd fiúknak
- só, bors
- olaj: 3 tk lányoknak / 4 tk fiúknak



Elkészítés:

A kelkáposztát csíkokra vágjuk, fűszerezzük, felöntjük annyi vízzel, amennyi épp ellepi és főzzük. Amikor már majdnem puha, hozzáadjuk a kockákra vágott édesburgonyát. A zabpehelylisztet és pirospaprikát, zúzott fokhagymát kevés vízzel elkeverjük, hőkiegyenlítést követően visszaöntjük. Ha nem lesz elég sűrű, akkor saját anyagával tovább sűríthető a főzelék. Addig főzzük, míg az édesburgonya puha nem lesz. Felhevített olajon a sózott, borsozott fokhagymával körbekerítve húst lepirítjuk, majd kevés vizet aláöntve, fedő alatt puhára pároljuk (kb. 25-30 perc).

Nem diétázóknak + 25 dkg gyümölcs desszertnek, vagy a fenti adag 30%-kal több mennyiségekkel.

Mákos-meggyes túrókrém

Hozzávalók:

- sovány túró: 140 g lányoknak / 150 g fiúknak
- natúr joghurt (1,5%): 60 g lányoknak / 100 g fiúknak
- darált mák: 2 ek (30 g) lányoknak / 3 evőkanál (45 g) fiúknak
- fagyasztott meggy: 50 g lányoknak / 75 g fiúknak
- édesítőszer ízlés szerint
- egy csipet fahéj
- reszelt citromhéj



Elkészítés:

A hozzávalókat elkeverjük és 30 percre hűtőbe tesszük, hogy az ízek összeérjenek.

Nem diétázóknak a fenti adag 30%-kal több mennyiségekkel.



8. menü

Fogyás egészségesen:

Reggeli: MedWay Diet Shake 2,5 dl 1,5%-os tejjel vagy egy pohár natúr joghurttal elkeverve

Ebéd előtt 30 perccel MedWay Diet Shake 1,5 dl vízzel,
vagy egy alacsony kalóriás szelet

Ebéd: Pipinuggets házi majonézzel, friss salátával

Vacsora előtt 30 perccel MedWay Diet Shake 1,5 dl vízzel,
vagy egy alacsony kalóriás szelet

Vacsora: Pizza ízű szendvics

Súlymegtartás, egészséges táplálkozás:

Reggeli: Sonkával, túróval töltött jégsalátalevél

**Ebéd: Pipinuggets házi majonézzel, friss salátával
+ 25 dkg gyümölcs/30%-kal növelt érték/kicsi desszert**

Vacsora: Pizza ízű szendvics



8. reggeli

Diétázóknak:

MedWay Diet Shake 2,5 dl
1,5%-os tejjel vagy egy
pohár natúr joghurttal
elkeverve

Nem diétázóknak:



Sonkával, túróval töltött jégsalátalevél

Hozzávalók:

- salátalevél: 3 db lányoknak / 5 db fiúknak
- sonka: 6 dkg (3 szelet) lányoknak / 10 dkg (5 szelet) fiúknak
- félzsíros túró: 10 dkg lányoknak / 15 dkg fiúknak
- kaukázusi kefir: 1 dl lányoknak / 1,5 dl fiúknak
- csipetnyi só
- pár szál snidling
- Finn Crisp: 2 szelet lányoknak / 4 szelet fiúknak

Tipp: választhatsz reggelit a gyerekeknek összeállított reggelik közül is.

Elkészítés:

A túró, kefir, fűszereket, apróra vágott hagymát és sonkát összekeverjük. Az így kapott tölteléket a salátalevélre halmozzuk, majd feltekerjük és Finn Crisp-pel fogyasztjuk.

Pipinuggets házi majonézzel, friss salátával

Hozzávalók:

Nuggets

- csirkemell: 150 g lányoknak és fiúknak egyaránt
- tej: 1 dl lányoknak és fiúknak egyaránt
- fokhagyma: 3 gerezd lányoknak és fiúknak egyaránt
- teljes kiőrlésű panír morzsa: 50 g (4-5 ek) lányoknak / 75 g (4-5 ek) fiúknak
- szezám-mag: 1 tk lányoknak / 2 tk fiúknak
- pirospaprika: 1 tk lányoknak / 1,5 tk fiúknak
- pár csipet bors
- olíva olaj: 2 tk lányoknak / 3 tk fiúknak

Majonéz

lányoknak és fiúknak egyaránt

- tojás: 1 db
- olívaolaj: 2 dl
- mustár: 1 tk
- citromlé: 1 mk
- só, fehér bors
- + 50 g kukorica (kb. 5 ek) fiúknak

Elkészítés:

A lisztet, pirospaprikát, borsot és sót összekeverjük a szezám-maggal. Ebbe forgatjuk a fokhagymás tejben előzetesen beáztatott csirkemell darabokat. Olajjal vékonyan megkent sütőpapírra fektetjük, tetejüket is olajozzuk. 200 fokon 10 percig sütjük, megforgatjuk, és további 5 perc alatt megpirítjuk a másik oldalát is. A majonéz hozzávalóit egy mixeredénybe tesszük és 5-8 perc alatt botmixerrel majonéz állagúra turmixoljuk, ha nagyon folyós plusz olajat öntünk hozzá. Vegyes salátával fogyasztjuk.



Nem diétázóknak plusz 25 dkg gyümölcs, vagy a fenti adag 30%-kal több mennyiségekkel.



8. vacsora

Pizza ízű szendvics

Hozzávalók:

- sovány sonka: 100 g (5-6 szelet) lányoknak és fiúknak egyaránt
- mozzarella reszelve: 50 g lányoknak / 65 g fiúknak
- gomba szeletelve (lehet konzerv is): 1 marék (25 g) lányoknak / 1,5 marék (35 g) fiúknak
- kukorica: 2 marék (20 g) lányoknak és fiúknak egyaránt
- passata (passzírozott paradicsom): 3 nagy ek lányoknak / 4 nagy ek fiúknak
- koriander, curry: 0,5 mk lányoknak / 0,7 mk fiúknak
- só, bors, folyékony édesítő
- szénhidrátcsökkentett toast: 2,5 szelet lányoknak / 3,5 szelet fiúknak



Nem diétázóknak a fenti adag 30%-kal több mennyiségekkel.

Elkészítés:

A sonkát, gombát apróra vágjuk, a passzírozott paradicsomot elkeverjük a fűszerekkel. A kenyerekre kenjük a paradicsomos alapot, erre jöhet sonka, gomba, kukorica majd a reszelt sajt. Sütőben, 200 fokon, 10-15 perc alatt megsütjük.

Vega: sajtos gombás-kukoricás szendvics: 100 g sajttal lányoknak és fiúknak egyaránt



9. menü

Fogyás egészségesen:

Reggeli: MedWay Diet Shake 2,5 dl 1,5%-os tejjel vagy egy pohár natúr joghurttal elkeverve

Ebéd előtt 30 perccel MedWay Diet Shake 1,5 dl vízzel,
vagy egy alacsony kalóriás szelet

Ebéd: Narancsos-gyömbéres kacsacomb
édesburgonyával

Vacsora előtt 30 perccel MedWay Diet Shake 1,5 dl vízzel,
vagy egy alacsony kalóriás szelet

Vacsora: Majorannás májkrémes Wasa kenyérek

Súlymegtartás, egészséges táplálkozás:

Reggeli: Sós zabkása

Ebéd: Narancsos-gyömbéres kacsacomb
édesburgonyával
+ 25 dkg gyümölcs/30%-kal növelt érték/kicsi desszert

Vacsora: Majorannás májkrémes Wasa kenyérek



Diétázóknak:

MedWay Diet Shake 2,5 dl 1,5%-os tejjel vagy egy pohár natúr joghurttal elkeverve



Nem diétázóknak:

Sós zabkása

Hozzávalók:

- zabpehely: 30 gramm lányoknak / 45 gramm fiúknak
- víz: 2 dl lányoknak / 3 dl fiúknak
- tojás: 2 db lányoknak / 3 db fiúknak
- reszelt mozzarella: 3 ek lányoknak / 5 ek fiúknak
- csipet só, csipet őrölt bors



Tipp: választhatsz reggelit a gyerekeknek összeállított reggelik közül is.

Elkészítés:

Forraljuk a vizet egy kisebb edényben, adjuk hozzá a zabpelyhet és addig főzzük, amíg besűrűsödik (kb 3 perc). Belekeverjük a tojásokat, a sót, a borsot, és a reszelt mozzarellát. Főzzük a zabkását még 2-3 percig, kevergetve. A legjobb még melegen tálalva.



Ebéd: Narancsos-gyömbéres kacsacomb édesburgonyával

Hozzávalók:

- kacsacomb: 200 g lányoknak / 300 g fiúknak
- gyömbér reszelve: 2 cm-es darab lányoknak / 3 cm-es darab fiúknak
- narancs héja reszelve: 0,5 db lányoknak / 0,75 db fiúknak
- só, rozmaring
- narancs: 4-5 karika lányoknak / 8 karika fiúknak
- édesburgonya: 150 g lányoknak / 250 g fiúknak



Elkészítés:

A kacsacombokat sózzuk, megdörzsöljük a narancsszeletekkel, bekenjük a gyömbérrel és rozmaringgal. A bőre alá nyomunk 1-2 narancsszeletet ha sikerül, ha nem a tetejére tesszük. Sütőpapírra tesszük és letakarva 50 percig sütjük. Ekkor kivesszük, mellétesszük a cikkekre vágott édesburgonyát (héjastul is lehet), megforgatjuk a kacska kisült zsírjában és további 30 percig letakarás nélkül sütjük az ételt.

Tipp: A gyömbér nagyszerű gyulladáscsökkentő, antibakteriális-, illetve gombaölő hatású is. Emellett a keringést is élénkíti.

Nem diétázóknak plusz 25 dkg gyümölcs, vagy a fenti adag 30%-kal több mennyiségekkel.



Majorannás májkrémes Wasa kenyérekék

Hozzávalók:

- csirkemáj: 140 g lányoknak / 150 g fiúknak
- napraforgó olaj: 1 ek (8-10 g) lányoknak és fiúknak egyaránt
- hagyma: 0,5 kis fej lányoknak és fiúknak egyaránt
- majoranna (ízlés szerint): 1-2 tk lányoknak és fiúknak egyaránt
- só, fekete bors
- friss zöldségek (rukkola, bébi spenót, uborka)
- Wasa Fibre: 4 db lányoknak / 6 db lányoknak



Elkészítés:

Nem diétázóknak a fenti adag 30%-kal több mennyiségekkel.

Az olajon megpirítjuk az apróra vágott hagymát, majd rádobjuk a csirkemájat. Fűszerezzük és megsütjük. Hagyjuk picit hűli, majd botmixerrel pürésítsük. Ha szükséges utóízesítjük. Wasa kenyérkével, friss zöldséggel fogyasszuk.

Vega: avokádó krémes, hummusos szendvics sajttal (100 g)



10. menü

Fogyás egészségesen:

Reggeli: MedWay Diet Shake 2,5 dl 1,5%-os tejjel vagy egy pohár natúr joghurttal elkeverve

Ebéd előtt 30 perccel MedWay Diet Shake 1,5 dl vízzel,
vagy egy alacsony kalóriás szelet

Ebéd: Lecsós szelet teljes kiőrlésű tarhonyával,
csalamádé

Vacsora előtt 30 perccel MedWay Diet Shake 1,5 dl vízzel,
vagy egy alacsony kalóriás szelet

Vacsora: Padlizsános-sonkás tortilla-tál

Súlymegtartás, egészséges táplálkozás:

Reggeli: Lazacos rántotta muffin formában

Ebéd: Lecsós szelet teljes kiőrlésű tarhonyával,
csalamádé
+ 25 dkg gyümölcs/30%-kal növelt érték/kicsi desszert

Vacsora: Padlizsános-sonkás tortilla-tál



10. reggeli

Diétázóknak:

MedWay Diet Shake 2,5 dl
1,5%-os tejjel vagy egy pohár
natúr joghurttal elkeverve

Nem diétázónak:



Lazacos rántotta muffin formában

Hozzávalók:

- füstölt lazac: 80 g lányoknak / 100 g fiúknak
- tojás: 2 db lányoknak / 3 db fiúknak
- parmezán: 20 g lányoknak / 30 g fiúknak
- bébispenót vagy bármilyen más zöld levél:
egy marék lányoknak és fiúknak egyaránt
- őrölt fekete bors
- felaprított metélőhagyma: 1 ek lányoknak
és fiúknak egyaránt



Tipp: választhatsz reggelit a gyerekeknek összeállított reggelik közül is.

Elkészítés:

A sütőt előmelegítjük 200 (légkeveréssel: 180) fokra, a muffinformákat kikenjük vékonyan olajjal. A formák belsejét kibéleljük lazaccal. A spenótot egy tálba tesszük, villával hozzákeverjük a túrót, borsozzuk. Az így kapott keveréket a lazacokon eloszlatjuk. Rászórjuk a reszelt parmezánt és még egy kis borsot. 15 percig sütjük vagy amíg a tojás megszilárdul.

Lecsós szelet teljes kiőrlésű tarhonyával, csalamádé

Hozzávalók:

- sertés karaj: 165 g lányoknak / 200 g fiúknak
- étolaj (pl. omega 3-mal dúsított): 2 tk lányoknak / 3 tk fiúknak
- vöröshagyma: 0,5 fej lányoknak / 0,75 fej fiúknak
- fokhagyma (ízlés szerint): 1-2 gerezd lányoknak / 2-2,5 gerezd fiúknak
- füstölt pirospaprika: 1 tk lányoknak / 1,3 tk fiúknak
- chili (elhagyható): 0,1 mk lányoknak / 0,2 mk fiúknak
- paprika : 2 db lányoknak / 3 db fiúknak
- paradicsom: 1-2 db lányoknak / 2 db fiúknak
- só, bors, fűszerkömény
- teljes kiőrlésű tarhonya: 60 g (szárazon, kb. 7-8 lapos ek) lányoknak / 85 g (szárazon, kb. 10 lapos ek) fiúknak



Elkészítés:

A húst sózzuk, borsozzuk, majd lisztbe forgatjuk. A hagymát, fokhagymát az olajon pirítjuk. Hozzáadjuk a húst és 5 perc alatt körbesütjük. Kiszedjük és félretesszük a szeleteket. Következik a szeletelt paprika, majd a pirospaprika, kicsit később a paradicsomot. Fűszerezzük, ha a lecsó félig elkészült, tegyük vissza az elősütött karaj szeleteket, és azzal együtt pároljuk készre. A tarhonyát szárazon megpirítjuk, majd kétszeres mennyiségű vízzel felöntjük, sózzuk és puhára főzzük. A lecsós szelet mellé tálaljuk és egy kis tál csalamádéval egészítjük ki az ebédet.

Vega: lecsós tofu: 160 g lányoknak / 200 g fiúknak

Nem diétázóknak plusz 25 dkg gyümölcs, vagy a fenti adag 30%-kal több mennyiségekkel.

Padlizsános-sonkás tortilla-tál

Hozzávalók:

- teljes kiőrlésű tortilla lap: 0,75 db (45 g) lányoknak / 1 db (60 g) fiúknak
- cukkini: 0,5 db lányoknak és fiúknak egyaránt
- padlizsán: 0,5 db lányoknak és fiúknak egyaránt
- lilahagyma: 0,5 db lányoknak és fiúknak egyaránt
- koktél paradicsom: 6 db lányoknak és fiúknak egyaránt
- sonka: 80 g lányoknak / 100 g fiúknak
- mozzarella light: 50 g lányoknak / 60 g fiúknak
- olaj: 1 tk lányoknak és fiúknak egyaránt
- citromlé: 1,5 tk lányoknak és fiúknak egyaránt
- balzsamecet: 0,75 tk lányoknak és fiúknak egyaránt
- pár csepp édesítő (elhagyható)
- só, bors, zsálya, oregánó



Nem diétázóknak a fenti adag 30%-kal több mennyiségekkel.

Elkészítés:

Mártás: a citromlevet, ecetet, édesítőt, fűszereket összekeverjük 1 tk vízzel. A padlizsánt és cukkinit nagyobb kockákra vágjuk, a hagymát vastagra szeleteljük. Egy sütőpapírt olajjal megkenünk, ráhalmozzuk a cukkinit, padlizsánt, hagymát, megkenjük őket olajjal, fűszerezzük és kb. 30 perc alatt megsütjük. Az utolsó 5 percben mellédobjuk a koktélpáradicsomokat, mini mozzarellát, sonkát. Ha kész, összeforgatjuk az egészet a mártással és a tortilla lapra halmozzuk. Tipp: a tortilla lapból, sonkából, sajtból ugyanilyen mennyiségben egyéb szendvics/tekercs is készíthető a szabadon választható zöldségek és 2-3 evőkanál joghurtos öntet kíséretében.

Vega: fetasajtos - mozzarellás (25 g - 65 g lányoknak / 35 g - 80 g fiúknak)



11. menü

Fogyás egészségesen:

Reggeli: MedWay Diet Shake 2,5 dl 1,5%-os tejjel vagy egy pohár natúr joghurttal elkeverve

Ebéd előtt 30 perccel MedWay Diet Shake 1,5 dl vízzel,
vagy egy alacsony kalóriás szelet

Ebéd: Gulyásleves, túrógombóc

Vacsora előtt 30 perccel MedWay Diet Shake 1,5 dl vízzel,
vagy egy alacsony kalóriás szelet

Vacsora: Sonkás-mogyoróvajjas toast

Súlymegtartás, egészséges táplálkozás:

Reggeli: Hamis müzli

Ebéd: Gulyásleves, túrógombóc
+ 25 dkg gyümölcs/30%-kal növelt érték

Vacsora: Sonkás-mogyoróvajjas toast



11. reggeli

Diétázóknak:

MedWay Diet Shake 2,5 dl
1,5%-os tejjel vagy egy
pohár natúr joghurttal
elkeverve



Súlymegtartás, egészséges táplálkozás:

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.



Gulyásleves, túrógombóc

Hozzávalók:

- sertés, hús, sovány, nyers: 72 g
- sárgarépa: 72 g
- vöröshagyma: 30 g
- burgonya: 24 g
- petrezselyemgyökér: 24 g
- karalábé: 12 g
- zöldpaprika: 12 g (2-3 karika)
- paradicsom: 12 g
- zeller: 12 g
- só, konyhasó: 0,5 tk
- extra szűz olívaolaj: 2,4 g (1 mk)
- fűszerpaprika, édes: 1,8 g (1 tk)
- fokhagyma, friss: 0,5 gerezd



- sovány túró: 120 g lányoknak / 150 g fiúknak
- joghurt, 0,1% zsírtartalmú: 100 g lányoknak / 120 g fiúknak
- eritrit: 18 g lányoknak / 22 g fiúknak
- zabpehely: 6 g lányoknak / 8 g fiúknak
- útifűmaghéj: 2,4 g lányoknak / 3 g fiúknak
- tojás, tyúktojás: 1 kisebb db lányoknak / 1 közepes db fiúknak
- folyékony: édesítőszer: 0.5 mk
- fahéj, citromhéj, citromlé (elhagyható)

Nem diétázóknak + 25 dkg gyümölcs, vagy a fenti adag 30%-kal több mennyiségekkel.

Elkészítés:

Kevés zsiradékon átfuttatjuk az apróra vágott vöröshagymát, tűzről lehúзва piros paprikázzuk. Várunk pár percet majd visszatesszük, belerakjuk az apróra vágott zöldségeket és a húst és átpirítjuk. Hozzáadjuk a lecsót (vagy friss paprikát, paradicsomot) és vízzel felengedjük. Puhára főzzük.

A túró elkeverjük a tojással, eritrittel, a darált zabpehellyel, útifű maghéjjal (kb. 0,5 evőkanálnyi) és állni hagyjuk. Addig elkezdjük forralni az enyhén sós vizet. Vizes kézzel gombócokat formázunk és a vízbe tesszük. Ha feljönnek a tetejére, lejjebb vesszük a lángot és még pár percig főzzük őket. Majd kivesszük és pár csepp édesítővel (folyékony a legpraktikusabb) édesített és ízesített (fahéj, citromlé és citromhéj) joghurttal meglocsoljuk.

Sonkás-mogyoróvajas toast

Hozzávalók:

- Ceres vollkorn toast : 3 db lányoknak / 4 db fiúknak
- mogyoróvaj : 25 g (1,5 púpos ek) lányoknak / 30 g mogyoróvaj (2 ek) fiúknak
- csirkesonka: 60 g (4-5 közepes szelet) lányoknak / 75 g csirkesonka (5-6 közepes szelet) fiúknak



Elkészítés:

A toastokat megkenjük mogyoróvajjal és rápakoljuk a sonkákat, majd rátesszük a másik toast kenyeret és toast sütőben melegszendvicset csinálunk. Ha nincs hozzá eszközünk, akkor sütőben pirítjuk a kenyeret és úgy készítünk szendvics-falatokat. Akinek illik hozzá, mehet friss zöldség (rukkola, kínai kel, jégsaláta, fejes saláta passzol leginkább)

Nem diétázóknak a fenti adag 30%-kal több mennyiségekkel.



További általános javaslatok, tippek

Ha a súly megtartása a célod, illetve egy egészséges táplálkozás kialakítása, akkor még néhány általános tippet is adnék neked. Ha pedig fogyni szeretnél, vásárold meg valamelyik Alakorvoslás programot (súlycsökkentő, 30 napos, intenzív) és további segítséget találsz bennük.

Táplálkozási alapszabályok súlymegtartáshoz, egészséges táplálkozáshoz:

- 5 alkalom közül 4-szer válasszuk az alacsony zsírtartalmú sajtokat (light termékek, sovány és félzsíros sajtok)
- ha zsírszegény a feltét (light sajt, csak tojás fehérje, sovány túró, tofu) akkor a salátaöntethez, ételkészítéshez több - kb. 2 teáskanál - zsiradékot lehet használni
- figyeljünk a "rejtett" zsírtartalomra, ugyanis több élelmiszer egészséges de igen magas zsírtartalmú, így ne napi rendszerességgel fogyasszuk (pl.: avokádó, olajos magvak)
- a készen, étteremben, kifőzdében vásárolt ételekhez több zsiradékot adnak, a magunk által készítetthez képest, ezért próbáljunk meg otthon is főzni (alapvetően minél többször) legalább 2-3 alkalommal a héten.
- reggel, délben és este is szerepeljen állati eredetű fehérjeforrás az étrendben (tojás vagy tejtermék), többször zsírszegény változatban, ritkábban normál változatban
- tojás fogyasztásakor több fehérjét együnk, mint sárgáját (tojás rántotta készítésénél 5 tojás közül 2-3 sárgáját ne használjunk fel, főtt tojás esetén pedig ne együk meg az összes tojás sárgáját)
- keressük az omega-3-mal dúsított tojást, növényi olajakat és margarínokat vagy gondoskodjunk omega-3 pótlásról



- reszelt tojás fehérjével vagy reszelt sovány sajttal növelhető zöldségkrémek, főzelékek, vendégváró tunkolós - kenegetős krémek, zöldségfasírtok fehérjetartalma
- gabonafélék közül válasszuk a teljes kiőrlésű és rostban gazdagabb alternatívákat, melyeket kiegészíthetünk egy zárt marék olajos maggal
- együnk egy héten 3-4 alkalommal hüvelyes zöldségeket (zöldbab, bab, kukorica, stb.) normál adagban
- együnk egy héten 3-4 alkalommal hüvelyes zöldségeket (zöldbab, bab, kukorica, stb.) normál adagban
- ha hüvelyes zöldséget ettünk ebédre, akkor legyen mellette kevesebb szénhidrát alapú köret vagy egyáltalán ne legyen, mivel a bab, borsó, lencse, stb. önmagában is magas szénhidráttartalmú (pl.: babfőzelék mellé ne legyen kenyér, joghurtos kukoricasaláta önmagában legyen köret a grill sajt mellé)
- együnk egy héten 2-3 alkalommal egy zárt marék olajos magvat - remekül illenek krémlevesre, salátára szórva vagy gyümölcs mellé kiegészítésként
- együnk egy nap minél többféle színű zöldséget és gyümölcsöt
- gyümölcsök közül válasszuk az alacsonyabb szénhidrát tartalmúakat többször (alma, piros bogyósok, eper, málna, stb.) és a magasabb szénhidrát tartalmúakat kevesebbszer (banán, meggy, cseresznye, stb.)
- az élőflórás, probiotikus tejtermékek napi szintű fogyasztása javasolt az emésztőrendszer kiegyensúlyozott működése érdekében, a kefir és joghurt lehet a hagyományos 3,5%-os nem szükséges a 0,1%-os típushoz ragaszkodni minden alkalommal
- az étrend igen magas rosttartalmú, ezért megfelelő mennyiségű folyadékra is szükségünk van, igyunk 2,5-3 litert naponta (víz, tea, hozzáadott cukrot nem tartalmazó szörpök és üdítők)
- a tányérunk kb. felén legyen zöldség, akár vegyesen a hüvelyesek és egyéb zöldségek (pl.: kukorica és brokkoli) negyedén a feltét és negyedén szénhidrát alapú köret, ami legyen magas rosttartalmú (köles, hajdina, barna rizs, quinoa, bulgur, teljes kiőrlésű kuskusz vagy egyéb teljes kiőrlésű gabonaféle).



Használati utasítás az étrendhez

- Az étrend hatékonyságának feltétele a gramm-pontosságú kiszabás, de fontos, hogy 5 gramm eltérés felvágott, szelet hús, sajt, zöldség esetében nem jelent nagyobb diétahibát. A minél precízebb kivitelezés érdekében használjuk bátran a gramm-os konyhamérlegünket.
- A kenyerek, kiflik, egyéb péksütemények csak kis mennyiségben fogyaszthatók. Érdemes karikára vagy kisebb darabokra vágni őket és úgy a salátára/mellé tálalni, így kicsit becsapjuk magunkat, mert többnek tűnik.
- A zöldleveles zöldségek (rukkola, jégсалáta, endívia, lollo, stb.) cserélhetők egymással, ilyen esetben nem kell 100%-ig a recepthez ragaszkodni. Azonban sárgarépa, kukorica, hüvelyesek (bab, lencse) nem fogyaszthatók helyettük, mert megváltoztatják az adott étkezés tápanyag-összetételét.
- A kiírt salátamennyiségek duplázhatók is uborka, paradicsom, zöld levelesek esetében.
- A sajtok fajtájához nem kötelező ragaszkodni, általában a light sajtok hasonló tápértékkel rendelkeznek. Köményes sajt helyett lehet sovány svájci sajtot venni vagy mozzarella light helyett pannónia light-ot (természetesen azonos mennyiségben).
- A páclevekhez meghatározott mennyiségű olajat használjunk. Amennyiben száraz a salátánk kevés vízzel, ecettel, citromlével, fél teáskanál mustárral növelhető a mennyiség. Egy teáskanál olaj (4-5 g), azaz +40 kalóriát jelent!
- A receptekben található tojásfehérje: 20 gramm kb 1 M-es méretű (közepes) tojás főtt fehérjét jelent.
- A receptekben a következő rövidítéseket használjuk: ek=evőkanál, tk=teáskanál, mk=mokkáskanál, db=darab

Kapcsolat

- Alakorvoslás Program **Facebook** oldal: <https://www.facebook.com/medwaydiet/>
- Alakorvoslás Program **Instagram**: dr.farkaskitti
- Alakorvoslás Program **BLOG**: <https://alakorvoslas.blog.hu/>
- Alakorvoslás Program Résztvevők Privát csoportja
- Email: hello@alakorvoslas.hu
- Telefon: 06 (70) 882 2338



Egyetek
rendes
kajákat!



Vigyázzunk egymásra és
vigyázzatok magatokra!

