

## Dietetikai összegzés

Az étrendi kezelés célja a testtömegtöbblet mérséklése, majd a kívánatos testtömeg elérése és megtartása. Jellemzi az energiaszegénység, ezen belül is a zsírtartalom csökkentése. Az étrend szénhidrátartalma megegyezik a hagyományos egészségmegőrző étrendével, kismértékű korlátozása elsősorban a hozzáadott cukortartalomra vonatkozik. Az ételmi rostokban (elsősorban a vízdékony rostok, pl. pektin) gazdag nyersanyagok (pl. zabkorpa) bőséges felhasználása elsősorban az étrend telítőértékének növelése miatt célszerű. Bőséges folyadékbevitel, és az egyenletes energia- és tápanyagbevitel kedvéért 4-5 étkezés megtartása javasolt.

### 14 napos ÉTREND

1. nap

Reggeli

**mozzarella-paradicsomos**

**melegszendvics**

Hozzávalók

- korpás kenyér	80 g
- mozzarella sajt	50 g
- paradicsom	150 g
- light margarin	10 g

**vegyes zöldsaláta**

Hozzávalók

- fejes saláta	20 g
- uborka	20 g
- sárgarépa	10 g

**gyümölcstea**

Hozzávalók

- méz	10 g
-------	------

**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
458,4 23,4 13,3 56,8

Tízórai

**korpás keksz** 4 db

**narancslé (100% gyümölcstartalmú)** 300 ml

**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
203 1,8 1 37,5

Ebéd

### **pulyka hamburger**

#### Hozzávalók

- pulykamell	100 g
- tojás	0,5 db
- vöröshagyma	5 g
- olaj	5 g
- borsikafű	ízlés szerint
- rozmaring	ízlés szerint
- majoránna	ízlés szerint
- só	ízlés szerint

#### Elkészítés

A pulykamellet ledaráljuk, összedolgozzuk a fűszerekkel és a finomra reszelt vöröshagymával, valamint a tojással. Az így kapott masszából nedves kézzel pogácsákat formázunk, melyeket vékonyan olajjal megkent kontakt grillben vagy teflon serpenyőben sütünk meg.

### **spanyol zöldbabsaláta**

#### Hozzávalók

- zöldbab	250 g
- póréhagyma	10 g
- paradicsom püré	40 g
- olaj	10 g
- folyékony édesítőszer	ízlés szerint
- citromlé	ízlés szerint
- petrezselyemzöld	ízlés szerint
- zellerlevél	ízlés szerint
- só	ízlés szerint

#### Elkészítés

A zöldbabot megmossuk, 2-3 cm-es darabokra vágjuk. A póréhagymát megmossuk, vékony kockákra vágjuk és az olajon üvegesre pároljuk. Hozzáadjuk a zöldbabot és a paradicsompürét, ízesítjük a finomra vágott zöldfűszerekkel, édesítőszerrel, citromlével, sóval és kevés vizet öntve alá puhára pároljuk.

**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
465,9 29 25,17 26,4

#### Uzsonna

**körte** 150 g  
**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
78 0,6 - 18

#### Vacsora

### **korpás húskrém**

#### Hozzávalók

- főtt/sült sovány sertéshús	50 g
------------------------------	------

#### Elkészítés

A maradék húst finomra daráljuk, ízesítjük a finomra reszelt hagymával és a fűszerekkel, sóval.

- zabkorpa	5 g
- kefir	15 g
- vöröshagyma	5 g
- só	ízlés szerint
- borsikafű	ízlés szerint
- oreganó	ízlés szerint
- petrezselyemzöld	ízlés szerint
<b>barna kenyér</b>	80 g

Hozzáadjuk a kefirt és az előzetesen szárazon megpirított zabkorpát. Alaposan összedolgozzuk, lehűtve kínáljuk.

### **paradicsomsaláta**

Hozzávalók

- paradicsom	150 g
- bazsalikom	ízlés szerint
- őrölt fehérbors	ízlés szerint
- só	ízlés szerint

**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**

338,3 20 4,8 50

**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**

1543,6 74,8 44,27 188,7

2. nap

Reggeli

### **almás-fahéjas müzli**

Hozzávalók

- alma	130 g
- zabpehely	5 g
- zabkorpa	5 g
- búzacsíra	5 g
- tej (1,5%)	200 ml
- méz	10 g
- citromlé	ízlés szerint
- fahéj	ízlés szerint

Elkészítés

Az almát megmossuk, ha szép a héja azzal együtt, nagy lyukú reszelőn lereszeljük, a levét kinyomkodjuk. A zabpehelyt, a búzacsírat és a korpát szárazon megpirítjuk. Összekeverjük az almával, ízesítjük a mézzel, a fahéjjal és a citromlével. Felöntjük a tejjel. Frissen tálaljuk.

**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**

225,7 10,1 3,9 35,6

Tízórai

## **házi gyümölcsjoghurt**

### Hozzávalók

- natúr joghurt	200 ml
- narancs	100 g
- méz	10 g
- citromlé	ízlés szerint

**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
187,6 6,6 7 25,8

### Ebéd

#### **csontleves**

**tésztabetéttel** 10 g

#### **zöldséges tojáslepény**

### Hozzávalók

- tojás	2 db
- tej (1,5%)	20 g
- sárgarépa	10 g
- zöldborsó	10 g
- olaj	5 g
- só	ízlés szerint
- szerecsendió	ízlés szerint
- petrezselyemzöld	ízlés szerint

**héjában sült burgonya** 250 g

**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
497,6 20,7 15,79 64,6

### Uzsonna

**banán** 150 g

**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
157,5 1,9 - 36,3

### Vacsora

#### **kukoricasaláta koktélvirslivel**

### Hozzávalók

- kukorica	100 g
------------	-------

### Elkészítés

A megmosott tojásokat felütjük, hozzáadjuk a tejet, sózzuk és habverővel alaposan elkeverjük. Teflonserpenyőben olajat melegítünk és a tojásokat palacsinta-szerűen megsütjük, de nem fordítjuk meg. Rászórjuk a gőzben előfőzött sárgarépa kockákat és a borsót. Meghintjük reszelt szerecsendióval, felgöngyöljük. Frissen finomra vágott petrezselyemzölddel meghintve melegen tálaljuk.

- virsli 60 g
- kefir 50 g
- metélőhagyma ízlés szerint
- mustár ízlés szerint
- só ízlés szerint
- őrölt fehérbors ízlés szerint
- folyékony édesítőszer ízlés szerint

**kornspitz** 2 db  
**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
 465,8 24,4 10 66,3

**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
 1534,2 63,7 36,69 228,6

3. nap

Reggeli

**kapros túrókrém**

Hozzávalók

- féلزsíros túró 45 g
- kefir 10 g
- kapor ízlés szerint
- só ízlés szerint

**Graham pirítós** 80 g

Hozzávalók

- zöldpaprika 150 g

**zöld tea**

Hozzávalók

- méz 10 g

**Tízórai gyümölcsös müzliszelet** 1 db

**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
 331 16,1 4,1 55

Ebéd

**paradicsomleves**

Hozzávalók

Elkészítés

Az olajból és lisztből világos rántást készítünk, a

- paradicsompüré	40 g
- olaj	5 g
- liszt	10 g
- zeller	5 g
- vöröshagyma	5 g
- só	ízlés szerint
- folyékony édesítőszer	ízlés szerint

tűzről levéve belekeverjük a paradicsompürét, felengedjük vízzel vagy csontlével, beletesszük a zellert és a vöröshagymát. Ízesítjük sóval, édesítőszerrel. Ha felforrt, kivesszük a hagymát és a zellert. Melegen tésztabetéttel tálaljuk.

### **tésztabetéttel töltött padlizsán**

Hozzávalók

Elkészítés

- padlizsán	250 g
- barna rizs	30 g
- csirkemell	80 g
- vöröshagyma	5 g
- tojás	1/5 db
- olaj	10 g
- kefir	50 g
- só	ízlés szerint
- petrezselyemzöld	ízlés szerint
- őrölt fehérbors	ízlés szerint

A padlizsánt megmossuk, félbevágjuk, a belsejét óvatosan kikanalazzuk. A ledarált húst összekeverjük a tojással, az előfőzött barna rizzsel, a fűszerekkel és az olajon megpárolt finomra reszelt hagymával. Az így kapott töltelékét a padlizsánokba töltjük, kefirrel meglocsolva sütőben megsütjük.

**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
538,6 32,3 17,3 57,5

Uzsonna

### **őszibarackturmix**

Hozzávalók

- őszibarackbefőtt	50 g
- tej (1,5%)	200 ml
- méz	10 g
<b>korpás keksz</b>	3 db

**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
217,6 7,3 3,7 32,7

Vacsora

## Hawaii szendvics

### Hozzávalók

- barna kenyér	80 g
- light margarin	10 g
- pulykamell sonka	50 g
- ananász	30 g
- Óvári sajt	20 g

**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
364,1 24,7 8,5 44

**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
1501,3 80,9 34,6 197,9

## 4. nap

### Reggeli

<b>korpás zsemle</b>	1 db
<b>Párizsi</b>	50 g
<b>light margarin</b>	10 g
<b>paradicsom</b>	150 g
<b>tejeskávé</b>	

### Hozzávalók

- tej (1,5%)	150 ml
- kávé	50 ml
- cukor	5 g

**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
309 12 6,2 47,8

## Tízórai

### vegyes kompót

### Hozzávalók

- alma	100 g
- körte	50 g
- folyékony édesítőszer	ízlés szerint
- citromlé	ízlés szerint
- szegfűszeg	ízlés szerint
- fahéj	ízlés szerint
<b>puffasztott búzaszelet</b>	2 db

**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
117 2,8 - 24,9

Ebéd

**zöldborsós gombaragu**

Hozzávalók

- gomba	100 g
- zöldborsó	50 g
- olaj	5 g
- vöröshagyma	10 g
- őrölt fehérbors	ízlés szerint
- petrezselyemzöld	ízlés szerint
- só	ízlés szerint

Elkészítés

A gombát megmossuk, megtisztítjuk és vastag szeletekre vágjuk. A borsót megmossuk. A vöröshagymát megtisztítjuk, apró kockákra vágjuk és az olajon üvegesre pároljuk. Hozzáadjuk a borsót és a gombát, ízesítjük a borssal és a sóval, kevés folyadékot öntünk alá és fedő alatt puhára pároljuk. Frissen finomra vágott petrezselyemzölddel meghintve tálaljuk.

**korpás galuska**

Hozzávalók

- teljes kiőrlésű liszt	80 g
- zabkorpa	15 g
- tojás	0,5 db
- olaj	5 g
- só	ízlés szerint

Elkészítés

Az alapanyagokból a hagyományosnak megfelelő módon galuskatésztát keverünk. Forró sós vízbe szaggatva kifőzzük. A lecsepegtetett galuskákat az olajban megforgatjuk.

**uborkasaláta**

Hozzávalók

- uborka	150 g
- tejföl (12%)	100 ml
- só	ízlés szerint
- folyékony édesítőszer	ízlés szerint
- kapor	ízlés szerint

**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
701,7 30,7 26,98 78,1

Uzsonna

**sárga saláta**

Hozzávalók



- sárgarépa 50 g

- alma 50 g

- narancs 50 g

<b>E (kcal)</b>	<b>Fehérje (g)</b>	<b>Zsír (g)</b>	<b>Szénhidrát (g)</b>
56	1,1	-	11,7

Vacsora

### **sajtkrém**

Hozzávalók

- reszelt Óvári sajt 50 g

- kefir 20 g

- metélőhagyma ízlés szerint

- szerecsendió ízlés szerint

- kapribogyó ízlés szerint

**kornspitz** 2 db

**retek** 150 g

<b>E (kcal)</b>	<b>Fehérje (g)</b>	<b>Zsír (g)</b>	<b>Szénhidrát (g)</b>
378,8	24	9,8	45,4

<b>E (kcal)</b>	<b>Fehérje (g)</b>	<b>Zsír (g)</b>	<b>Szénhidrát (g)</b>
1562,5	70,6	42,98	207,9

5. nap

Reggeli

### **zöldségkrém**

Hozzávalók

- sárgarépa 30 g

- petrezselyem gyökér 20 g

- zeller 10 g

- light margarin 10 g

- só ízlés szerint

- petrezselyemzöld ízlés szerint

- kakukkfű ízlés szerint

**korpás kenyér** 80 g

**tej (1,5%)** 300 ml

<b>E (kcal)</b>	<b>Fehérje (g)</b>	<b>Zsír (g)</b>	<b>Szénhidrát (g)</b>
402,4	18,1	8,6	60,3

Elkészítés

A zöldségeket megmossuk, vékonyan meghámozzuk és egy finom lyukú reszelőn lereszeljük. Összekeverjük a margarinnal és a finomra vágott zöldfűszerekkel. Ízesítjük sóval.

## Tízórai

<b>kivi</b>			200 g
<b>E (kcal)</b>	<b>Fehérje (g)</b>	<b>Zsír (g)</b>	<b>Szénhidrát (g)</b>
104	2	-	22,6

## Ebéd

### vasalt tonhal

#### Hozzávalók

- halfilé	150 g
- olaj	5 g
- só	ízlés szerint
- bazsalikom	ízlés szerint
- kapribogyó	ízlés szerint
- borókabogyó	ízlés szerint

#### Elkészítés

A halat megmossuk, papírtörülővel szárazra töröljük. Az olajból és a fűszerekből pácot készítünk, ecset vagy kenőtoll segítségével a halszelet mindkét oldalát vékonyan bekenjük. Nem sózzuk! Az így fűszerezett halat néhány óráig hűtőben pihentetjük, sütés előtt sózzuk. Felforrósított kontakt grillben vagy teflonserpenyőben mindkét oldalát pirosra sütjük.

### parajfőzelék

#### Hozzávalók

- paraj	200 g
- olaj	5 g
- teljes kiőrlésű búzaliszt	10 g
- tej (1,5%)	100 ml
- fokhagyma	ízlés szerint
- őrölt bors	ízlés szerint
- só	ízlés szerint

#### Elkészítés

A megtisztított és megmosott spenótot forrásban lévő vízben megfőzzük, leszűrjük és leturmixoljuk. A lisztből és az olajból diétás rántást készítünk (szárazon megpirítjuk a lisztet és ezután adjuk hozzá az olajat). Hozzáadjuk a parajpürét és a zúzott fokhagymát. Felengedjük tejjel, sózzuk, borsozzuk, alaposan összeforraljuk.

<b>barna kenyér</b>			50 g
<b>E (kcal)</b>	<b>Fehérje (g)</b>	<b>Zsír (g)</b>	<b>Szénhidrát (g)</b>
465,4	42,1	13,44	42

## Uzsonna

<b>korpás keksz</b>			5 db
<b>almalé (100%)</b>			300 ml
<b>E (kcal)</b>	<b>Fehérje (g)</b>	<b>Zsír (g)</b>	<b>Szénhidrát (g)</b>
193	-	2	36,9

## Vacsora

### sopszka saláta

## Hozzávalók

- uborka	60 g
- paradicsom	40 g
- paprika	40 g
- vöröshagyma	30 g
- juhsajt	50 g
- borecet	ízlés szerint
- olaj	5 g
- só	ízlés szerint

**korpás zsemle** 1 db

E (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
335,3	21,9	14,19	36,1

E (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
1500,1	84,1	38,23	197,9

6. nap

Reggeli

<b>Graham-pirítós</b>	60 g
<b>főtt tojás</b>	1 db
<b>uborka</b>	150 g
<b>light margarin</b>	10 g
<b>gyümölcstea</b>	

Hozzávalók

- méz	10 g
-------	------

E (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
300,5	12	8,8	41,2

Tízórai

**barackos vaníliapuding**

Hozzávalók

- tej (1,5%)	200 ml
- pudingpor	10 g
- cukor	5 g
- őszibarack befőtt	50 g

E (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
199,7	7	3	34,6

## Ebéd

### **olasz zöldségleves**

#### Hozzávalók

- Óvári sajt	5 g
- csontleves	200 ml
- sárgarépa	30 g
- gyökér	30 g
- zeller	5 g
- kelkáposzta	20 g
- olaj	3 g
- paprika	10 g
- paradicsom	10 g
- vöröshagyma	5 g
- sűrített paradicsom	
- só, kakukkfű, bors	ízlés szerint
- petrezselyemzöld	

#### Elkészítés

A zöldségeket és a hagymát megmossuk, apró kockákra vágjuk és az olajon átpároljuk. Fűszerezzük a sóval, borssal, kakukkfűvel, petrezselyemmel, paradicsompürével. Óvatosan összekeverjük, felöntjük a csontlével és fedő alatt puhára pároljuk. A főzés befejezése előtt kockákra vágott paprikát és paradicsomot főzünk bele. Forrón, reszelt sajt kíséretében tálaljuk.

### **csirkemájás rizottó**

#### Hozzávalók

- csirkemáj	100 g
- olaj	10 g
- barna rizs	60 g
- gomba	50 g
- vöröshagyma	10 g
- petrezselyemzöld	ízlés szerint
- őrölt bors	ízlés szerint
- só	ízlés szerint

#### Elkészítés

A rizst megmossuk és háromszoros mennyiségű sós vízben puhára főzzük. A csirkemájat megmossuk, falatnyi darabokra vágjuk. Az olajat felforrósítjuk és a finomra vágott hagymát üvegesre pároljuk benne. Hozzáadjuk a megmosott, vastag szeletekre vágott gombát és a májat, ízesítjük sóval, borssal. Amennyiben szükséges kevés vizet öntve alá puhára pároljuk. Végül összekeverjük és összemelegítjük a rizzsel. Finomra vágott petrezselyemmel meghintve tálaljuk.

### **tormás fejes saláta**

#### Hozzávalók

- saláta	100 g
- reszelt torma	ízlés szerint
- só	ízlés szerint

- citromlé ízlés szerint
- folyékony édesítőszer ízlés szerint

**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
 550,8 32,6 17,6 60,8

Uzsonna

**natúr joghurt** 200 ml  
**zabpehely** 20 g

**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
 201,2 8,8 8,3 22

Vacsora

**zöldséges egytál**

Hozzávalók

- marhalapocka 100 g
- póréhagyma 30 g
- vöröshagyma 20 g
- sárgarépa 30 g
- zeller 20 g
- zöldbab 70 g
- kelkáposzta 80 g
- burgonya 30 g
- olaj 5 g
- só ízlés szerint
- petrezselyem ízlés szerint
- kakukkfű ízlés szerint
- bors ízlés szerint

**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
 318,4 27,8 11,19 21,5

**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
 1570,6 88,2 48,89 180,1

7. nap

Reggeli

**sonkakrém**

## Hozzávalók

- pulykamell sonka	30 g
- light margarin	10 g
- kefir	20 g
- zabkorpa	5 g
- mustár	ízlés szerint
- snidling	ízlés szerint
- őrölt bors	ízlés szerint
<b>kornspitz</b>	2 db
<b>zöldpaprika</b>	150 g
<b>E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)</b>	
318,4 17,2 4,8 48,8	

## Tízórai

<b>alma</b>	200 g
<b>E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)</b>	
62 0,8 - 14	

## Ebéd

### **málnakrémleves**

#### Hozzávalók

- fagyasztott málna	100 g
- málnás joghurt	200 g
- narancslé	50 g
- fahéj	ízlés szerint
- szegfűszeg	ízlés szerint
- méz	10 g

#### Elkészítés

A hozzávalókat összeturmixoljuk. Ízesítjük a mézzel és a fűszerekkel. Lehűtve tálaljuk.

### **sajtos csirkemell**

#### Hozzávalók

- csirkemellfilé	100 g
- teljes kiőrlésű búzaliszt	15 g
- tojás	0,5 db
- reszelt Óvári sajt	15 g

#### Elkészítés

A csirkemell filét megmossuk, vékonyra kiverjük és sózzuk. A lisztből, tojásból és a reszelt sajtból masszát készítünk, a csirkemellszeleteket ebben megforgatjuk és teflonserpenyőben felforrósított olajon pirosra sütjük.

- olaj 10 g
- só ízlés szerint

### **aerobic-saláta**

#### Hozzávalók

- fejes saláta 50 g
- uborka 50 g
- paradicsom 50 g
- ananász 50 g
- póréhagyma 25 g
- kukorica 25 g
- citromlé, só ízlés szerint
- olaj 5 g

**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
 739,5 45,8 31,39 58,8

#### Uzsonna

### **köleskása ribizlidzsemmel**

#### Hozzávalók

- köles 40 g
- tej (1,5%) 100 ml
- víz 100 ml
- ribizlidzsem 10
- citromlé ízlés szerint
- fahéj ízlés szerint
- folyékony édesítő ízlés szerint

**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
 223,9 7,8 3 39,6

#### Vacsora

### **illatos saláta**

#### Hozzávalók

- paradicsom 40 g
- paprika 30 g

- fejes káposzta 40 g
- alma 40 g
- kefir 30 g
- sovány túró 50 g
- vöröshagyma 10 g

**korpás zsemle** 1 db

**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
 240,6 13,9 - 40,4

**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
 1584,4 85,5 39,19 201,6

8. nap

Reggeli

- korpás kenyér** 80 g
- light margarin** 10 g
- light kockasajt** 2 db
- reték** 150 g
- zöld tea**

Hozzávalók

- méz 10 g

**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
 382,6 21,4 8,3 52,8

Tízórai

- szőlő** 150 g

**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
 117 0,9 - 27,1

Ebéd

**majoránnás aprópecsenye**

Hozzávalók

- marhahús 100 g
- olaj 3 g
- vöröshagyma 10 g
- tejföl (12%) 20 g
- majoránna ízlés szerint
- őrölt bors ízlés szerint

Elkészítés

A vöröshagymát megtisztítjuk, apró kockára vágjuk és az olajon megpároljuk. A húst 4-5 cm-es szeletekre vágjuk és a hagymás olajban megpirítjuk. Sózzuk, ízesítjük borssal, sóval, majoránnával zsírára pirítjuk, felöntjük kevés vízzel és fedő alatt, időnként megkeverve és a vizet folyamatosan pótolva, puhára pároljuk. Ha a hús megpuhult, a tejfölt kevés főzővízzel hígítjuk és óvatosan a húshoz melegítjük.



- só ízlés szerint

**petrezselymes burgonya**  
Hozzávalók

- burgonya 250 g  
- margarin 5 g  
- petrezselyemzöld ízlés szerint  
- só ízlés szerint

**céklasaláta**  
Hozzávalók

- cékla 100 g  
- cukor 5 g  
- ecet ízlés szerint  
- torma ízlés szerint  
- kömény ízlés szerint

**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
492 29 13,6 63

Uzsonna

**gyümölcsös müzliszelet** 1 db  
**mézes-mentás limonádé**  
Hozzávalók

- víz 200 ml  
- citrom 0,5 db  
- méz 10 g  
- méz 2 db

**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
82,6 0,5 1 16,8

Vacsora

**Graham pirítós** 80 g  
**light margarin** 10 g  
**csemege karaj** 50 g  
**tej (1,5%)** 200 ml  
**paradicsom** 150 g  
**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
444,5 26,4 10,6 57

E (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
1518,7	78,2	33,5	216,7

9. nap

Reggeli

**szardíniakrém**

Hozzávalók

- szardínia konzerv (olaj nélkül) 50 g
- light margarin 10 g
- mustár ízlés szerint
- őrölt bors, só ízlés szerint
- citromlé ízlés szerint

**barna kenyér** 80 g

**pritaminpaprika** 150 g

**tea folyékony édesítőszerrel**

E (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
407,5	19,8	14,8	44,9

Tízórai

**sült tök** 150 g

E (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
120	2,2	0,9	24,7

Ebéd

**csirkesült**

Hozzávalók

- csirkemell 100 g
- olaj 5 g
- só

**zöldborsófőzelék**

Hozzávalók

- zöldborsó 200 g
- olaj 10 g
- teljes kiőrlésű liszt 15 g
- tej (1,5%) 50 g
- petrezselyem zöldje ízlés szerint

Elkészítés

A felmelegített olajon átfuttatjuk a zöldborsót, meghintjük finomra vágott petrezselyemmel, sózzuk, fedő alatt pároljuk. Ha megpuhult, a levét elpárologtatjuk, meghintjük liszttel és vízzel vagy csontlevessel felengedjük. Simára keverjük, hozzáadjuk a tejet, ízesítjük sóval és összeforraljuk.

- só ízlés szerint

**barna kenyér** 20 g

<b>E (kcal)</b>	<b>Fehérje (g)</b>	<b>Zsír (g)</b>	<b>Szénhidrát (g)</b>
536,2	43,8	16,69	54

Uzsonna

**körte** 200 g

<b>E (kcal)</b>	<b>Fehérje (g)</b>	<b>Zsír (g)</b>	<b>Szénhidrát (g)</b>
104	0,8	-	24

Vacsora

**lecsó virslivel**

Hozzávalók

- paprika	160 g
- paradicsom	80 g
- vöröshagyma	20 g
- olaj	5 g
- fűszerpaprika	ízlés szerint
- só	ízlés szerint
- baromfivirslit	60 g

**korpás zsemle** 1 db

<b>E (kcal)</b>	<b>Fehérje (g)</b>	<b>Zsír (g)</b>	<b>Szénhidrát (g)</b>
366,8	19,6	13,4	38,7

<b>E (kcal)</b>	<b>Fehérje (g)</b>	<b>Zsír (g)</b>	<b>Szénhidrát (g)</b>
1534,5	86,2	45,79	186,3

10. nap

Reggeli

**mazsolás-szilvás zabkása**

Hozzávalók

- zabpehely	40 g
- víz	150 ml
- zabkorpa	5 g
- méz	10 g
- mazsola	5 g
- aszalt szilva	5 g

Elkészítés

A hagymát megtisztítjuk, apró kockákra vágjuk és az olajon üvegesre pároljuk. A tűzről levéve meghintjük fűszerpaprikával, összekeverjük, hozzáadjuk a kicsumázott, vékony szeletekre vágott paprikát. Megsózzuk, fedő alatt pároljuk. Ha már majdnem megpuhult, hozzáadjuk a kockákra vágott paradicsomot, valamint a karikákra vágott virslit és készre főzzük, ha szükséges utánsózzuk.

Elkészítés

A zabpehely és a zabkorpát a vízben puhára főzzük, ízesítjük mézzel, fahéjjal és hozzáadjuk az előzőleg beáztatott mazsolát és apró kockákra vágott aszalt szilvát.

- fahéj izlés szerint  
**tejeskávé**  
Hozzávalók

- tej (1,5%) 150 ml  
- kávé 50 ml  
- folyékony édesítőszer

**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
305,7 11,5 4,9 50,4

Tízórai

**pogácsa** 1 db  
**zöld tea**  
Hozzávalók

- méz 10 g

**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
236,6 4,3 9,8 31,4

Ebéd

**zöldségleves**  
Hozzávalók

- csontleves 200 ml  
- sárgarépa 30 g  
- gyökér 30 g  
- zeller 10 g  
- karalábé 10 g  
- karfiol 10 g  
- gomba 10 g  
- olaj 3 g  
- vöröshagyma 5 g  
- petrezselyemzöld izlés szerint  
- őrölt bors izlés szerint  
- gyömbér izlés szerint  
- lestyán izlés szerint

Elkészítés

A répát, gyökeret, zellert, karalábét, gombát megmossuk, apró kockákra vágjuk és a felmelegített olajon átpároljuk. Ízesítjük sóval, a finomra vágott petrezselyemmel, fűszerekkel, felöntjük a csontlevessel és fedő alatt pároljuk. Ha már félig puha, hozzáadjuk a karfiolt és az egészben hagyott hagymát és puhára főzzük. Frissen vágott petrezselyemmel meghintve, tésztabetéttel kínáljuk.

- só ízlés szerint  
**tészabetéttel** 10 g  
**csirkés rakott káposzta**

Hozzávalók

Elkészítés

- csirkemell 100 g  
- savanyított káposzta 250 g  
- olaj 5 g  
- kefir 50 g  
- rizs 5 g  
- zabkorpa 5 g  
- vöröshagyma 10 g  
- lecsó 10 g  
- fűszerpaprika ízlés szerint  
- őrölt bors

A felmelegített olajon átfuttatjuk a felkockázott vöröshagymát, beletesszük a darált csirkehúst és erős tűzön sóval, fűszerpaprikával és petrezselyemmel ízesítve pirítjuk. Majd lefedve, ha szükséges, kevés vizet aláöntve puhára pároljuk. Amikor majdnem kész, hozzáadjuk a lecsót. A káposztát, ha túl savanyú, átöblítjük. A rizst kétszeres mennyiségű sós vízben megfőzzük. Egy hőálló edényt vékonyan kiolajozunk, a káposzta felét az aljára simítjuk, erre terítjük a rizzsel elkevert darált húst, majd következik a káposzta másik fele. A tetejét kefirrel meglocsoljuk és előmelegített sütőben megsütjük.

- só ízlés szerint  
**barna kenyér** 60 g

E (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
529	39,4	10,89	61,8

Uzsonna

**alma** 200 g  
**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
62 0,8 - 14

Vacsora

**sajtkoktél**  
Hozzávalók

Elkészítés

- Óvári sajt 20 g  
- Fokhagymás sajt 20 g  
- búzacsíra 5 g  
- alma 20 g  
- fejes saláta 20 g  
- narancs 20 g  
- kefir 30 g

A sajtot, a megtisztított almát és a narancsot apró kockákra vágjuk. Összekeverjük a búzacsírával és a finomra vágott metélőhagymával. A kefirrel ízesítjük sóval, citromlével, őrölt borssal és reszelt szerecsendióval. Az így készült öntettel meglocsoljuk a sajtos keveréket. Salátaleveleken hidegen tálaljuk.

- citromlé izlés szerint
- metélőhagyma izlés szerint
- őrölt fehér bors izlés szerint
- szerecsendió izlés szerint
- só izlés szerint

**kornspitz** 2 db

**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
 355 22,4 6,9 49,6

**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
 1488,3 78,4 32,49 207,2

11. nap

Reggeli

**kefir** 200 ml

**korpás kifli** 1 db

**paradicsom** 150 g

**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
 221,5 12,7 0,4 38,9

Tízórai

**korpás keksz** 3 db

**gyümölcstea**

Hozzávalók

- méz 10 g

**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
 92,6 - - 17,1

Ebéd

**palócleves**

Hozzávalók

- sovány marhahús 100 g
- zöldbab 100 g
- burgonya 20 g
- olaj 4 g
- tejföl (12%) 20 g
- vöröshagyma 15 g
- fokhagyma, fűszerpaprika izlés szerint

Elkészítés

A finomra vágott vöröshagymát az olajon átfuttatjuk, fűszerpaprikával meghintve kevés vízzel felengedjük. Összeforraljuk, majd zsírjára pirítva hozzáadjuk a kockákra vágott húst. Elkeverjük, sózzuk, borsozzuk, ízesítjük babérral, köménnyel, zúzott fokhagymával. Fedő alatt majdnem puhára pároljuk, ha szükséges a vizet pótoljuk. Külön-külön kevés sós vízben megfőzzük a 3-4 cm-es darabokra vágott zöldbabot és az apró kockákra vágott burgonyát, majd főzővizével együtt a húshoz adjuk. A főzés közben elpárolgott folyadékot pótoljuk és a

- kömény, bors, babérlevél ízlés szerint
- petrezselyem, só ízlés szerint

**fahéjas-almás palacsinta**  
Hozzávalók

- liszt 40 g
- zabkorpa 20 g
- tojás 2/3 db
- tej (1,5%) 60 g
- szódavíz 60 g
- étolaj 6 g
- alma 100 g
- porcukor 10 g
- fahéj ízlés szerint

**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
593 34,1 20,1 65,8

Uzsonna

**gyümölcssaláta**  
Hozzávalók

- banán 50 g
- narancs 50 g
- kivi 50 g

**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
99 1,4 - 22

Vacsora

**alufóliában sült vagdalt**  
Hozzávalók

- sertéscomb 80 g
- barna kenyér 15 g
- zabkorpa 5 g
- tojás 1/5 db
- vöröshagyma 5 g

zsírszegény tejfölt óvatosan a leveshez melegítjük.

Elkészítés

A lisztet összekeverjük a korpával és a tojással, valamint annyi tejjel és szódával, hogy ne túl sűrű tésztát kapjunk. Beledolgozzuk az olajat. Az almát megmossuk és ha szép a héja, azzal együtt durva lyukú reszelőn a tésztába reszeljük. Alaposan összekeverjük és felmelegített teflonserpenyőben vékony palacsintákat sütünk. Fahéjas porcukorral meghintve tálaljuk.

Elkészítés

A húst a beáztatott barna kenyérral együtt ledaráljuk. Hozzáadjuk a tojást és a korpát, ízesítjük sóval, borssal, bazsalikommal, majoránnával az olajon átpárolt vöröshagymával és a finomra vágott petrezselyemmel. A masszából hengert formálunk és alufóliába csomagolva előmelegített sütőben megsütjük. Az utolsó 5-6 percben a fóliát megbontjuk, hogy a vagdalt piruljon.

- petrezselyem, bors ízlés szerint
- bazsalikom, majoránna ízlés szerint
- só ízlés szerint

### **sóskafőzelék**

#### Hozzávalók

- sóska 200 g
- csontleves 100 ml
- olaj 5 g
- teljes kiörlésű liszt 10 g
- tej (1,5%) 50 g
- folyékony édesítő, só ízlés szerint

**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
510 35,4 25,1 37,6

**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
1516,1 83,6 45,6 181,4

12. nap

Reggeli

### **körözött**

#### Hozzávalók

- juhtúró 10 g
- félzsíros tehéntúró 30 g
- kefir 10 g
- vöröshagyma 5 g
- kömény, fűszerpaprika, só ízlés szerint

**Graham-pirítós 80 g**  
**zöldpaprika 150 g**  
**gyümölcstea**

#### Hozzávalók

- méz 10 g

**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
328,6 15,7 3,8 55,3

Tízórai

**kivi 200 g**



**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
104 2 - 22,6

Ebéd

**kelkáposzta-főzelék**

Hozzávalók

- kelkáposzta	150 g
- burgonya	50 g
- olaj	5 g
- teljes kiőrlésű búzaliszt	10 g
- vöröshagyma	5 g
- fokhagyma, fűszerpaprika	ízlés szerint
- kömény, majoránna	ízlés szerint
- só	ízlés szerint

Elkészítés

A megtisztított, vékony csíkokra vágott kelkáposztát leforrázzuk és annyi hideg vízben, ami éppen elfedi feltesszük főni. Fűszerezük az egészben hagyott hagymával, a zúzott fokhagymával, sóval, köménnyel, majoránnával. Ha félig megpuhult, hozzáadjuk az apró kockákra vágott burgonyát és puhára főzzük. Zsemleszínű, paprikával ízesített diétás rántással sűrítjük. Összeforraljuk és a hagymát eltávolítjuk.

**sült virsli**

Hozzávalók

- virsli	100 g
- olaj	5 g
<b>barna kenyér</b>	40 g

**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
522 30,3 23,69 43,8

Uzsonna

**mézes-diós sárgarépa-saláta**

Hozzávalók

- sárgarépa	100 g
- méz	5 g
- dió	3 g
- búzacsíra	3 g
- citromlé	ízlés szerint

**puffasztott búzaszelet** 2 db

**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
145 4,7 2,2 25,7

Vacsora

## sajtos-gombás melegszendvics

### Hozzávalók

- korpás kenyér	80 g
- Tolnai sovány sajt	50 g
- gomba	30 g
- light margarin	10 g
- só, őrölt fehérbors	ízlés szerint

**paradicsom** 150 g

E (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
428,5	24,8	13,3	48,1

E (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
1528,1	77,5	42,99	195,5

13. nap

### Reggeli

<b>Graham-piritós</b>	80 g
<b>light margarin</b>	10 g
<b>méz</b>	10 g
<b>tej (1,5%)</b>	200 ml
<b>alma</b>	150 g

E (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
410,6	13,6	7,1	69,6

### Tízórai

<b>natúr joghurt</b>	200 ml
<b>puffasztott búzaszelet</b>	2 db

E (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
184	12	7	21,1

### Ebéd

#### erőleves

### Hozzávalók

- csont	100 g
- sovány marhahús	50 g
- sárgarépa	20 g
- gyökér	20 g
- zeller	5 g
- karalábé	5 g

### Elkészítés

A darált húst a tojásfehérjével és a paradicsompürével összekeverve 4 l vízben feltesszük főni. Sózzuk, hozzáadjuk a csontot. Felforraljuk és beletesszük a megtisztított, felaprított répát, gyökeret, zellert, karalábét, kelt, vöröshagymát, fokhagymát, fűszereket és 3-4 óráig lassú tűzön főzzük. Ezután tesszük bele a felszeletelt gombát a paprikát és a paradicsomot és még fél óráig főzzük. He elkészült, 10 percig pihentetjük, leszűrjük, lezsírozzuk. Forrón, a zöldségekkel

- kelkáposzta	5 g	tálaljuk.
- gomba	5 g	
- vöröshagyma	5 g	
- fokhagyma	ízlés szerint	
- tojásfehérje		
- paradicsom püré		
- paprika	10 g	
- paradicsom	5 g	
- bors, gyömbér	ízlés szerint	
- szerecsendió virág	ízlés szerint	
- petrezselyemzöld	ízlés szerint	
- só	ízlés szerint	

### **zöldséges-csirkés pirított tészta**

Hozzávalók

Elkészítés

- tészta	80 g
- csirkemell	80 g
- olaj	5 g
- sárgarépa	20 g
- zöldborsó	20 g
- vöröshagyma	10 g
- gyökér	10 g
- petrezselyemzöld, só	ízlés szerint

A tésztát kétszeres mennyiségű sós vízben kifőzzük. A hagymát megtisztítjuk, apró kockákra vágjuk és az olajon átpároljuk. A csirkemellet vékony csíkokra vágjuk és a hagymás olajon megpirítjuk. Hozzáadjuk a megmosott, megtisztított és apró kockákra vágott zöldségeket. Sózzuk, meghintjük finomra vágott petrezselyemmel. Kevés vizet öntünk alá és fedő alatt puhára pároljuk. Ha a hús és a zöldségek megpuhultak, hozzáadjuk a tésztát és az egészet átpirítjuk.

**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
506,6 34,1 8,59 72,6

Uzsonna

**korpás keksz** 3 db  
**körte** 200 g

**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
164 0,8 - 33

Vacsora

**sonkás Waldorf-saláta**

## Hozzávalók

- alma	50 g
- zeller	50 g
- dió	5 g
- fejes saláta	20 g
- joghurt	30 g
- citromlé	ízlés szerint
- csirkemell sonka	50 g
- fehérbors	ízlés szerint
- só	ízlés szerint

### **kornspitz**

1 db

<b>E (kcal)</b>	<b>Fehérje (g)</b>	<b>Zsír (g)</b>	<b>Szénhidrát (g)</b>
240,8	18	4,75	28,5

<b>E (kcal)</b>	<b>Fehérje (g)</b>	<b>Zsír (g)</b>	<b>Szénhidrát (g)</b>
1506	78,5	27,44	224,8

14. nap

Reggeli

### **fűszeres rokfort**

## Hozzávalók

- márvány sajt	20 g
- Camping sajt	10 g
- kefir	20 g
- búzacsíra	2 g
- fokhagyma	ízlés szerint
<b>alma</b>	50 g
<b>korpás kenyér</b>	80 g

### **gyümölcstea**

## Hozzávalók

- méz	10 g
-------	------

<b>E (kcal)</b>	<b>Fehérje (g)</b>	<b>Zsír (g)</b>	<b>Szénhidrát (g)</b>
326,1	12,5	5,8	54,2

Tízórai

### **narancsturmix**

## Elkészítés

A megfőzött zellert és az almát vékony csíkokra vágjuk, meglocsoljuk citromlével. Hozzáadjuk a darált diót, citromlével, őrölt borssal és sóval ízesített joghurttal meglocsoljuk és összekeverjük. Lehűtve salátaleveleken tálaljuk.

## Elkészítés

A rokfortot lereszeljük, a krémsajttal és a kefirrel összedolgozzuk. Beletesszük a zúzott fokhagymát és a búzacsírárt és egyenletes állagúra keverjük. Almaszeletekkel fogyasztjuk.

## Hozzávalók

- narancs 50 g
- tej (1,5%) 150 ml
- méz 10 g
- narancshéj ízlés szerint

**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
117 4,7 2,3 19,3

## Ebéd

### tárkonyos-citromos tonhal

#### Hozzávalók

- tonhal 150 g
- olaj 3 g
- kefir 50 g
- tárkony ízlés szerint
- citrom ízlés szerint
- fehérbors, só ízlés szerint

#### Elkészítés

A tonhalat szeletekre vágjuk, sózzuk, ízesítjük borssal és citromlével és legalább 1 órát hűtőben pihentetjük. Majd felforrósított teflonserpenyőben mindkét oldalát pirosra sütjük. A megsütött szeleteket egy hőálló edénybe fektetjük, tárkonnyal és citromlével ízesített kefirrel meglocsoljuk. Megsütjük.

### lengyeles karfiol és brokkoli

#### Hozzávalók

- karfiol 150 g
- brokkoli 100 g
- margarin 10 g
- zsemlemorzsa 15 g
- kefir 30 g
- só ízlés szerint

**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
331 27,8 13,1 25,5

## Uzsonna

**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
210 2,6 - 48,2

## Vacsora

### káposztás rántotta

## Hozzávalók

- tojás	2 db
- fejes káposzta	150 g
- olaj	3 g
- vöröshagyma	10 g
- kömény	ízlés szerint
- őrölt bors	ízlés szerint
- só	ízlés szerint
<b>barna kenyér</b>	80 g
<b>almás piskóta</b>	

## Hozzávalók

- tojás	0,5 db
- liszt	10 g
- cukor	10 g
- alma	25 g

**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
524 24,1 16,1 69,4

**E (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Szénhidrát (g)**  
1508,1 71,7 37,3 216,6

## Elkészítés

A finomra vágott hagymát a felmelegített olajban átfuttatjuk, hozzáadjuk a lereszelt, sózott és kinyomkodott káposztát (tegyük félre a levét). Átpirítjuk, ízesítjük borssal, köménnyel. Hozzáadjuk a káposzta levét és fedő alatt pároljuk. Ha félig megpirult, a fedőt levesszük és állandó kevergetés mellett lepirítjuk. Ráöntjük a felvert tojásokat és készre sütjük.

## Elkészítés

A tojásfehérjét habbá verjük és közben fokozatosan adagoljuk hozzá a cukrot. Ha jó kemény, belekeverjük a tojás sárgáját, a lisztet és a hámozott, vékony szeletekre vágott almát. Teflonbevonatú formába öntve előmelegített középmeleg sütőben megsütjük.

## A(z) Elhízás diétájában JAVASOLHATÓ ÉLELMIANYAGOK

gabonafélék, kenyér, péksütemény

teljes kiőrlésű liszt, ebből készült kenyerek, péksütemények, tészták, korpával, magvakkal dúsított kenyér és péksütemények, barna rizs, durum tészta, gabonapelyhek, hajdina, köles, búza- és zabkorpa, nem cukrozott müzlik, pászka

zöldség és főzelékfélék, gombák, hüvelyesek

saláták zsírszegény (pl. joghurtos, ecetes, kefires, citromleves) öntettel, párolt, rakott, töltött zöldségek, habart főzelékek, savanyúságok, burgonya, kukorica alkalmanként max. 20-25 dkg-nyi mennyiségben, hüvelyesek alkalmanként max. 15 dkg-nyi mennyiségben

gyümölcsök

friss asztali gyümölcsök (a magasabb cukortartalmú gyümölcsökből, pl. banán, szőlő alkalmanként 10 dkg mennyiség fogyasztható)

olajos magvak  
gesztenye, pattogatott kukorica

zsiradékok  
növényi olajok, csökkentett zsírtartalmú margarinok (alkalmanként 1 teáskanálnyi mennyiségben)

húsok, hús-készítmények, hal  
szárnyashús bőr nélkül, sovány sertés-, marha- vagy borjúhús (pl. karaj, comb), vadhúsok, nyúl, saját levében eltett és paradicsomos halkonzervek, max. 20% zsírtartalmú felvágottak (pl. gépsonka, csemege karaj, baromfi virsli), zsírszegény (pl. párolt, főtt, grillezett, vaslapon, són, alufóliában sült) húsételek

tej és tejtermékek  
1,5% zsírtartalmú tej, kefir, light és natur joghurt, joghurthab, író, aludt tej, sovány és félszíros túró, 12% zsírtartalmú tejföl, krémtúró, sovány (max. 20% zsírtartalmú) sajtok (pl. Tolnai sovány, Köményes, Óvári, mozzarella)

tojás  
hetente max. 5 db zsírszegényen elkészítve (pl. főtt, buggyantott)

édességek  
gyümölcsös, gyümölcszelés, lekváros, túrós, joghurtos vagy pudínggal töltött piskóta, rétes, kelt tészták, főzött krémek, tejes, gyümölcsös, vizes fagylaltok, müzliszelet, Túró Rudi, alkalmanként max. 3 dkg csokoládé, teljes kiőrlésű lisztből készült kekszek, muffinok

italok  
víz, ásványvíz, tea, kávé, zöldség- és 100%-os gyümölcsle (alkalmanként 2-3 dl mennyiségben), vízzel, sovány tejjel készült turmix, alkalmanként max. 2 dl száraz bor, sör, light üdítők

## **A(z) Elhízás diétájában KERÜLENDŐ ÉLELMIANYAGOK**

gabonafélék, kenyér, péksütemény  
finomított liszt, ebből készült kenyér, péksütemények, 4 tojásosnál magasabb tojástartalmú tészták, vajás kifli, édes és vajás tésztából készült péksütemények (pl. kakaós csiga), tepertős pogácsa, kalács

zöldség és főzelékfélék, gombák, hüvelyesek  
bő olajban sült, hagyományos rántással sűrített zöldfőzelékek, majonézes saláták, majonézes zöldségkrémek (pl. padlizsánkrém)

gyümölcsök  
szirupos kompótok, befőttek, cukrozott gyümölcslevek, nektárok aszalt gyümölcsök (alkalmanként 3-4 dkg mennyiségben), , lekvár (alkalmanként max. 2 teáskanálnyi mennyiségben)

#### olajos magvak

dió, földimogyoró, kesudió, kókusz, mandula, mák, mogyoró, napraforgómag, paradió, pisztácia, tökmag (legfeljebb 1-2 dkg javasolható az étrend színesítésére)

#### zsiradékok

szalonna, vaj, sertés-, liba-, kacsazsír, majonéz

#### húsok, hús-készítmények, hal

pecsenye kacska és liba, olajos halkonzervek, angolna, bő olajban sült húskételek, szalonna, kolbász, szalámi-félék (30%-nál magasabb zsírtartalmú felvágottak), velő, magas zsírtartalmú sertés-, marhahús (pl. csülök, dagadó), tepertő

#### tej és tejtermékek

tejszín, sűrített tej, teljes tej, 20% zsírtartalmú tejföl, zsíros túró, 30%-nál magasabb zsírtartalmú sajtok (pl. ömlesztett sajtok, parmezán, camambert), tejszínes gyümölcsjoghurtok, zsíros tejpör

#### tojás

zsírban gazdag tojásételek (pl. szalonnás, kolbászos rántotta)

#### édességek

tejszínes, vajas krémmel töltött sütemények, linzerek, tejszínes fagyaltok, nugátok, cukorkák, karamella

#### italok

szörpök, alacsony gyümölcstartalmú levek, nektárok, cukros üdítőitalok, tömény alkoholos italok, desszert borok