# După gust

Gluténmentes · hozzáadott cukor nélkül · Menü 1 személyre

| Nap | Reggeli | Ebéd | Uzsonna | Vacsora |
|---|---|---|---|---|
| Hétfő | Burgonya avokádóval és buggyantott tojással | Barna rizs csirkével és paradicsomszósszal | Joghurt almával és mandulával | Lencseleves burgonyával, sárgarépával és rizzsel |
| Kedd | Burgonya túróval és paradicsommal | Marhahús barna rizzsel és brokkolival | Joghurt almával és mandulával | Csicseriborsó-saláta túróval és rizzsel |
| Szerda | Burgonya avokádóval és karamellizált hagymával, teával | Böjti paprikás krumpli rizzsel | Gyümölcs és mandula | Böjti zöldbableves rizzsel |
| Csütörtök | Burgonya túróval és paradicsommal | Lazac barna rizzsel és brokkolival | Joghurt almával és mandulával | Lencseleves burgonyával, sárgarépával és rizzsel |
| Péntek | Burgonya avokádóval és karamellizált hagymával, teával | Rizs böjti párolt káposztával | Gyümölcs és mandula | Zöldborsóleves sárgarépával, burgonyával és rizzsel |
| Szombat | Rizs joghurttal, almával és mandulával | Tőkehal burgonyával és zöldborsóval | Joghurt almával és mandulával | Csicseriborsó-saláta túróval és rizzsel |
| Vasárnap | Burgonya avokádóval és buggyantott tojással | Barna rizs csirkével és paradicsomszósszal | Joghurt almával és mandulával | Saláta csirkével, burgonyával és rizzsel |

A receptek a 2–8. oldalon következnek.

# Hétfő

Nyers, csont nélküli hús; zöldség és gyümölcs tisztítás után. Száraz gabona; főtt, lecsöpögtetett hüvelyesek. Becsült idők. A tápértékek tájékoztatóak; módszer és források az oldalon.

**REGGELI**

## Burgonya avokádóval és buggyantott tojással

**Hozzávalók · 1 adag**

Burgonya: 175 g (főzve, meghámozva); Avokádó: 70 g (gyümölcshús); Buggyantott tojás: 50 g (főzve, héj nélkül); Teljes tej: 150 g (fogyasztásra kész); Banán: 100 g (gyümölcshús, héj nélkül).

1. Főzd meg a burgonyát, és leszűrés után mérj ki belőle 175 g-ot.
2. Buggyants egy tojást enyhén gyöngyöző vízben, amíg a fehérje megszilárdul.
3. Avokádóval, tejjel és banánnal tálald.

Becslés / adag: 500 kcal · P 17 g · C 55 g · G 23 g.

**EBÉD**

## Barna rizs csirkével és paradicsomszósszal

**Hozzávalók · 1 adag**

Barna rizs: 255 g (főtt); Csirkemell: 150 g (főzve, bőr nélkül); Konzerv paradicsom: 200 g (levével együtt); Brokkoli: 150 g (gőzölve); Olívaolaj: 10 g (az elfogyasztott mennyiség).

1. Főzd meg a rizst, a brokkolit pedig párold gőzön.
2. Párold a csirkét tapadásmentes serpenyőben kevés vízzel, amíg teljesen átsül.
3. Melegítsd fel a paradicsomot, add hozzá az olajat, és keverd össze az elkészítés után lemért adagokkal.

Becslés / adag: 745 kcal · P 63 g · C 80 g · G 19 g.

**UZSONNA**

## Joghurt almával és mandulával

**Hozzávalók · 1 adag**

Natúr joghurt: 200 g (fogyasztásra kész); Alma: 180 g (magház nélkül); Mandula: 20 g (magbél).

1. A natúr joghurtot almával és mandulával tálald.

Becslés / adag: 360 kcal · P 17 g · C 36 g · G 17 g.

**VACSORA**

## Lencseleves burgonyával, sárgarépával és rizzsel

**Hozzávalók · 1 adag**

Zöld vagy barna lencse: 100 g (főzve és lecsepegtetve); Burgonya: 150 g (főzve, meghámozva); Sárgarépa: 150 g (főzve); Konzerv paradicsom: 150 g (levével együtt); Barna rizs: 170 g (főtt); Olívaolaj: 10 g (az elfogyasztott mennyiség).

1. Főzd meg külön a lencsét, a burgonyát, a sárgarépát és a rizst.
2. Tedd a lemért adagokat egy lábasba a paradicsommal és 250–350 ml vízzel.
3. Főzd lassú tűzön 5–10 percig, majd add hozzá az olajat.

Becslés / adag: 590 kcal · P 19 g · C 97 g · G 13 g.

# Kedd

Nyers, csont nélküli hús; zöldség és gyümölcs tisztítás után. Száraz gabona; főtt, lecsöpögtetett hüvelyesek. Becsült idők. A tápértékek tájékoztatóak; módszer és források az oldalon.

**REGGELI**

## Burgonya túróval és paradicsommal

**Hozzávalók · 1 adag**

Burgonya: 350 g (főzve, meghámozva); Túró: 150 g (referencia: cottage cheese); Paradicsom: 150 g (nyersen); Narancs: 150 g (gyümölcshús, héj nélkül).

1. Főzd meg a burgonyát, szűrd le, és hagyd kihűlni.

2. A megadott mennyiséget a túróval és a felszeletelt paradicsommal tálald, mellé a narancsot.

Becslés / adag: 490 kcal · P 22 g · C 76 g · G 10 g.

**EBÉD**

## Marhahús barna rizzsel és brokkolival

**Hozzávalók · 1 adag**

Sovány marhahús: 150 g (főzve, referencia: extra sovány darált hús); Barna rizs: 250 g (főtt); Brokkoli: 200 g (gőzölve); Olívaolaj: 10 g (az elfogyasztott mennyiség).

1. Párold a sovány marhahúst serpenyőben kevés vízzel, főzd meg a rizst, és párold gőzön a brokkolit. Az olajat tálaláskor add hozzá. A hús, a rizs és a brokkoli adagját főzve mérd.

Becslés / adag: 695 kcal · P 54 g · C 73 g · G 20 g.

**UZSONNA**

## Joghurt almával és mandulával

**Hozzávalók · 1 adag**

Natúr joghurt: 200 g (fogyasztásra kész); Alma: 180 g (magház nélkül); Mandula: 20 g (magbél).

1. A natúr joghurtot almával és mandulával tálald.

Becslés / adag: 360 kcal · P 17 g · C 36 g · G 17 g.

**VACSORA**

## Csicseriborsó-saláta túróval és rizzsel

**Hozzávalók · 1 adag**

Konzerv csicseriborsó: 120 g (lecsepegtetve); Túró: 100 g (referencia: cottage cheese); Paradicsom: 200 g (nyersen); Fejes saláta: 80 g (nyersen); Barna rizs: 130 g (főtt); Olívaolaj: 10 g (az elfogyasztott mennyiség).

1. Főzd meg a rizst, és hagyd kihűlni.

2. Csepegtesd le és öblítsd át a csicseriborsót.

3. Mosd meg a paradicsomot és a salátaleveleket, vágd fel őket, és keverd össze a rizzsel, a csicseriborsóval, a túróval és az olajjal.

Becslés / adag: 555 kcal · P 26 g · C 65 g · G 21 g.

# Szerda

Nyers, csont nélküli hús; zöldség és gyümölcs tisztítás után. Száraz gabona; főtt, lecsöpögtetett hüvelyesek. Becsült idők. A tápértékek tájékoztatóak; módszer és források az oldalon.

**REGGELI**

## Burgonya avokádóval és karamellizált hagymával, teával

**Hozzávalók · 1 adag**

Burgonya: 250 g (főzve, meghámozva); Avokádó: 100 g (gyümölcshús); Vöröshagyma: 80 g (nyersen, megtisztítva); Olívaolaj: 8 g (az elfogyasztott mennyiség); Mandula: 10 g (magbél).

1. Főzd meg a burgonyát vízben, és leszűrés után mérd le az adagot.

2. A hagymát pucolás után mérd le, vágd vékony szeletekre, és a megadott olajon, alacsony lángon párold 25–30 percig.

3. Gyakran keverd meg, és szükség szerint önts hozzá egy kevés vizet, amíg megpuhul és megpirul, hozzáadott cukor nélkül.

4. A burgonyát avokádóval, hagymával, mandulával és egy csésze cukrozatlan teával tálald.

Becslés / adag: 510 kcal · P 9 g · C 48 g · G 31 g.

**EBÉD**

## Böjti paprikás krumpli rizzsel

**Hozzávalók · 1 adag**

Burgonya: 350 g (nyersen, megtisztítva); Sárgarépa: 60 g (nyersen, megtisztítva); Vöröshagyma: 60 g (nyersen, megtisztítva); Konzerv paradicsom: 100 g (levével együtt); Olívaolaj: 15 g (az elfogyasztott mennyiség); Barna rizs: 180 g (főtt).

1. Pucold meg a burgonyát, a sárgarépát, a hagymát és a fokhagymát. A burgonyát vágd kockákra, a sárgarépát karikákra, a hagymát pedig apróra.

2. Főzd meg a rizst vízben a csomagoláson leírtak szerint. Szűrd le, és főzés után mérd ki a megadott mennyiséget.

3. Hevítsd fel az olajat egy lábasban. Párold a hagymát és a sárgarépát 5–7 percig két evőkanál vízzel, majd add hozzá a fokhagymát.

4. Add hozzá a burgonyát és annyi vizet, hogy majdnem ellepje. Fedő alatt, alacsony lángon főzd 20–25 percig, amíg megpuhul.

5. Add hozzá a paradicsompasszátát, és főzd még 5–10 percig, amíg a leve besűrűsödik. Sózd, borsozd ízlés szerint.

6. Szórd meg a petrezselyemmel, és a paprikás krumplit a külön főzött rizzsel tálald.

Becslés / adag: 720 kcal · P 15 g · C 123 g · G 17 g.

**UZSONNA**

## Gyümölcs és mandula

**Hozzávalók · 1 adag**

Alma: 180 g (magház nélkül); Narancs: 180 g (gyümölcshús, héj nélkül); Mandula: 25 g (magbél).

1. Mosd meg a gyümölcsöt, és adagold ki a mandulát.

Becslés / adag: 295 kcal · P 8 g · C 35 g · G 14 g.

**VACSORA**

## Böjti zöldbableves rizzsel

**Hozzávalók · 1 adag**

Zöldbab: 200 g (nyersen, megtisztítva); Sárgarépa: 80 g (nyersen, megtisztítva); Burgonya: 150 g (nyersen, megtisztítva); Vöröshagyma: 40 g (nyersen, megtisztítva); Konzerv paradicsom: 100 g (levével együtt); Olívaolaj: 10 g (az elfogyasztott mennyiség); Barna rizs: 180 g (főtt).

1. Mosd meg a zöldbabot, vágd le a végeit, és vágd 3–4 cm-es darabokra. Pucold meg és vágd fel a burgonyát, a sárgarépát, a hagymát és a fokhagymát.

2. Főzd meg a rizst vízben a csomagoláson leírtak szerint. Szűrd le, és főzés után mérd ki a megadott mennyiséget.

3. Párold a hagymát és a sárgarépát olajon, két evőkanál vízzel 5 percig. Add hozzá a burgonyát, a zöldbabot és 500–600 ml vizet.

4. Főzd alacsony lángon 20–25 percig, amíg minden zöldség megpuhul. Add hozzá a paradicsompasszátát és a fokhagymát, és főzd még 5 percig.

5. Sózd, borsozd ízlés szerint. Szórd meg a petrezselyemmel, és a külön főzött rizzsel tálald.

Becslés / adag: 560 kcal · P 15 g · C 93 g · G 13 g.

# Csütörtök

Nyers, csont nélküli hús; zöldség és gyümölcs tisztítás után. Száraz gabona; főtt, lecsöpögtetett hüvelyesek. Becsült idők. A tápértékek tájékoztatóak; módszer és források az oldalon.

**REGGELI**

## Burgonya túróval és paradicsommal

**Hozzávalók · 1 adag**

Burgonya: 350 g (főzve, meghámozva); Túró: 150 g (referencia: cottage cheese); Paradicsom: 150 g (nyersen); Narancs: 150 g (gyümölcshús, héj nélkül).

1. Főzd meg a burgonyát, szűrd le, és hagyd kihűlni.

2. A megadott mennyiséget a túróval és a felszeletelt paradicsommal tálald, mellé a narancsot.

Becslés / adag: 490 kcal · P 22 g · C 76 g · G 10 g.

**EBÉD**

## Lazac barna rizzsel és brokkolival

**Hozzávalók · 1 adag**

Lazac: 150 g (sütve, bőr és szálka nélkül); Barna rizs: 200 g (főtt); Brokkoli: 200 g (gőzölve); Olívaolaj: 5 g (az elfogyasztott mennyiség).

1. Süsd meg a lazacot, főzd meg a rizst, és párold gőzön a brokkolit. Olívaolajjal tálald. A lazacot sütés után, bőr és szálka nélkül mérd le.

Becslés / adag: 725 kcal · P 53 g · C 60 g · G 30 g.

**UZSONNA**

## Joghurt almával és mandulával

**Hozzávalók · 1 adag**

Natúr joghurt: 200 g (fogyasztásra kész); Alma: 180 g (magház nélkül); Mandula: 20 g (magbél).

1. A natúr joghurtot almával és mandulával tálald.

Becslés / adag: 360 kcal · P 17 g · C 36 g · G 17 g.

**VACSORA**

## Lencseleves burgonyával, sárgarépával és rizzsel

**Hozzávalók · 1 adag**

Zöld vagy barna lencse: 100 g (főzve és lecsepegtetve); Burgonya: 150 g (főzve, meghámozva); Sárgarépa: 150 g (főzve); Konzerv paradicsom: 150 g (levével együtt); Barna rizs: 170 g (főtt); Olívaolaj: 10 g (az elfogyasztott mennyiség).

1. Főzd meg külön a lencsét, a burgonyát, a sárgarépát és a rizst.

2. Tedd a lemért adagokat egy lábasba a paradicsommal és 250–350 ml vízzel.

3. Főzd lassú tűzön 5–10 percig, majd add hozzá az olajat.

Becslés / adag: 590 kcal · P 19 g · C 97 g · G 13 g.

# Péntek

Nyers, csont nélküli hús; zöldség és gyümölcs tisztítás után. Száraz gabona; főtt, lecsöpögtetett hüvelyesek. Becsült idők. A tápértékek tájékoztatóak; módszer és források az oldalon.

**REGGELI**

## Burgonya avokádóval és karamellizált hagymával, teával

**Hozzávalók · 1 adag**

Burgonya: 250 g (főzve, meghámozva); Avokádó: 100 g (gyümölcshús); Vöröshagyma: 80 g (nyersen, megtisztítva); Olívaolaj: 8 g (az elfogyasztott mennyiség); Mandula: 10 g (magbél).

1. Főzd meg a burgonyát vízben, és leszűrés után mérd le az adagot.

2. A hagymát pucolás után mérd le, vágd vékony szeletekre, és a megadott olajon, alacsony lángon párold 25–30 percig.

3. Gyakran keverd meg, és szükség szerint önts hozzá egy kevés vizet, amíg megpuhul és megpirul, hozzáadott cukor nélkül.

4. A burgonyát avokádóval, hagymával, mandulával és egy csésze cukrozatlan teával tálald.

Becslés / adag: 510 kcal · P 9 g · C 48 g · G 31 g.

**EBÉD**

## Rizs böjti párolt káposztával

**Hozzávalók · 1 adag**

Barna rizs: 320 g (főtt); Fehér káposzta: 250 g (nyersen, megtisztítva); Vöröshagyma: 60 g (nyersen, megtisztítva); Olívaolaj: 20 g (az elfogyasztott mennyiség).

1. A káposztát vágd vékony csíkokra, a hagymát apróra. A káposztát egy csipet sóval gyúrd át enyhén.

2. Párold a hagymát olajon 5 percig. Add hozzá a káposztát, és alacsony lángon, gyakran kevergetve főzd 25–30 percig; ha kell, önts hozzá egy kevés vizet.

3. Főzd meg a rizst vízben a csomagoláson leírtak szerint. Szűrd le, és főzés után mérd ki a megadott adagot.

4. Keverd össze a rizst a párolt káposztával, sózd, borsozd ízlés szerint, és melegen tálald.

Becslés / adag: 685 kcal · P 15 g · C 98 g · G 23 g.

**UZSONNA**

## Gyümölcs és mandula

**Hozzávalók · 1 adag**

Alma: 180 g (magház nélkül); Narancs: 180 g (gyümölcshús, héj nélkül); Mandula: 25 g (magbél).

1. Mosd meg a gyümölcsöt, és adagold ki a mandulát.

Becslés / adag: 295 kcal · P 8 g · C 35 g · G 14 g.

**VACSORA**

## Zöldborsóleves sárgarépával, burgonyával és rizzsel

**Hozzávalók · 1 adag**

Zöldborsó: 80 g (főzve és lecsepegtetve); Sárgarépa: 100 g (főzve); Burgonya: 250 g (főzve, meghámozva); Barna rizs: 180 g (főtt); Olívaolaj: 15 g (az elfogyasztott mennyiség).

1. Főzd meg külön a zöldborsót, a burgonyát, a sárgarépát és a rizst.

2. Tedd a lemért adagokat egy lábasba 250–350 ml vízzel.

3. Főzd lassú tűzön 5 percig, majd add hozzá az olajat.

Becslés / adag: 645 kcal · P 16 g · C 102 g · G 18 g.

# Szombat

Nyers, csont nélküli hús; zöldség és gyümölcs tisztítás után. Száraz gabona; főtt, lecsöpögtetett hüvelyesek. Becsült idők. A tápértékek tájékoztatóak; módszer és források az oldalon.

**REGGELI**

## Rizs joghurttal, almával és mandulával

**Hozzávalók · 1 adag**

Barna rizs: 200 g (főtt); Natúr joghurt: 200 g (fogyasztásra kész); Alma: 150 g (magház nélkül); Mandula: 10 g (magbél).

1. Főzd meg a rizst vízben, és hagyd kihűlni.

2. Keverd össze az adagot a natúr joghurttal, és tálald a kockára vágott almával és az aprított mandulával.

Becslés / adag: 555 kcal · P 22 g · C 85 g · G 14 g.

**EBÉD**

## Tőkehal burgonyával és zöldborsóval

**Hozzávalók · 1 adag**

Tőkehalfilé: 180 g (sütve, bőr és szálka nélkül); Burgonya: 300 g (főzve, meghámozva); Zöldborsó: 180 g (főzve és lecsepegtetve); Olívaolaj: 15 g (az elfogyasztott mennyiség).

1. Süsd meg a tőkehalfilét, a burgonyát és a zöldborsót pedig külön főzd meg. Olívaolajjal tálald. A grammok az elkészített, szálka és héj nélküli ételekre vonatkoznak.

Becslés / adag: 665 kcal · P 58 g · C 67 g · G 17 g.

**UZSONNA**

## Joghurt almával és mandulával

**Hozzávalók · 1 adag**

Natúr joghurt: 200 g (fogyasztásra kész); Alma: 180 g (magház nélkül); Mandula: 20 g (magbél).

1. A natúr joghurtot almával és mandulával tálald.

Becslés / adag: 360 kcal · P 17 g · C 36 g · G 17 g.

**VACSORA**

## Csicseriborsó-saláta túróval és rizzsel

**Hozzávalók · 1 adag**

Konzerv csicseriborsó: 120 g (lecsepegtetve); Túró: 100 g (referencia: cottage cheese); Paradicsom: 200 g (nyersen); Fejes saláta: 80 g (nyersen); Barna rizs: 130 g (főtt); Olívaolaj: 10 g (az elfogyasztott mennyiség).

1. Főzd meg a rizst, és hagyd kihűlni.

2. Csepegtesd le és öblítsd át a csicseriborsót.

3. Mosd meg a paradicsomot és a salátaleveleket, vágd fel őket, és keverd össze a rizzsel, a csicseriborsóval, a túróval és az olajjal.

Becslés / adag: 555 kcal · P 26 g · C 65 g · G 21 g.

# Vasárnap

Nyers, csont nélküli hús; zöldség és gyümölcs tisztítás után. Száraz gabona; főtt, lecsöpögtetett hüvelyesek. Becsült idők. A tápértékek tájékoztatóak; módszer és források az oldalon.

**REGGELI**

## Burgonya avokádóval és buggyantott tojással

**Hozzávalók · 1 adag**

Burgonya: 175 g (főzve, meghámozva); Avokádó: 70 g (gyümölcshús); Buggyantott tojás: 50 g (főzve, héj nélkül); Teljes tej: 150 g (fogyasztásra kész); Banán: 100 g (gyümölcshús, héj nélkül).

1. Főzd meg a burgonyát, és leszűrés után mérj ki belőle 175 g-ot.
2. Buggyants egy tojást enyhén gyöngyöző vízben, amíg a fehérje megszilárdul.
3. Avokádóval, tejjel és banánnal tálald.

Becslés / adag: 500 kcal · P 17 g · C 55 g · G 23 g.

**EBÉD**

## Barna rizs csirkével és paradicsomszósszal

**Hozzávalók · 1 adag**

Barna rizs: 255 g (főtt); Csirkemell: 150 g (főzve, bőr nélkül); Konzerv paradicsom: 200 g (levével együtt); Brokkoli: 150 g (gőzölve); Olívaolaj: 10 g (az elfogyasztott mennyiség).

1. Főzd meg a rizst, a brokkolit pedig párold gőzön.
2. Párold a csirkét tapadásmentes serpenyőben kevés vízzel, amíg teljesen átsül.
3. Melegítsd fel a paradicsomot, add hozzá az olajat, és keverd össze az elkészítés után lemért adagokkal.

Becslés / adag: 745 kcal · P 63 g · C 80 g · G 19 g.

**UZSONNA**

## Joghurt almával és mandulával

**Hozzávalók · 1 adag**

Natúr joghurt: 200 g (fogyasztásra kész); Alma: 180 g (magház nélkül); Mandula: 20 g (magbél).

1. A natúr joghurtot almával és mandulával tálald.

Becslés / adag: 360 kcal · P 17 g · C 36 g · G 17 g.

**VACSORA**

## Saláta csirkével, burgonyával és rizzsel

**Hozzávalók · 1 adag**

Csirkemell: 100 g (főzve, bőr nélkül); Burgonya: 200 g (főzve, meghámozva); Paradicsom: 200 g (nyersen); Fejes saláta: 100 g (nyersen); Barna rizs: 100 g (főtt); Olívaolaj: 10 g (az elfogyasztott mennyiség).

1. Főzd meg a burgonyát és a rizst.
2. Párold a csirkét tapadásmentes serpenyőben kevés vízzel, amíg teljesen átsül.
3. Hagyd kihűlni őket, mérd le az adagokat, és keverd össze a paradicsommal, a fejes salátával és az olajjal.

Becslés / adag: 560 kcal · P 40 g · C 65 g · G 15 g.