

1200 kcal 2.HÉT	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
3 liter folyadék/nap!!!					
Hétfő	köményessajt (4 dkg) retek (bármennyi) bakonyi barna kenyér (5 dkg)	gyümölcs (15 dkg) korpovit keksz 1,5 dkg	mediterrán téasztaláta*	joghurt, dexi 1 szelet	kenőmájás (5 dkg), bakonyi barna kenyér (5 dkg) zöldpaprika (bármennyi)
Kedd	pulykajava felvágott (4 dkg) májkrém (2 dkg) uborka (bármennyi) korpás kenyér (5 dkg)	gyümölcs (15 dkg) Abonett (1 db)	sertéssült (8 dkg karajból) tökfőzelék*	kefir korpovit keksz 1,5 dkg (3 db)	sült baromfivirslis (1 db) párolt karfiol (bármennyi) „fekete” kenyér (5 dkg)
Szerda	sonkaszalámi (4 dkg) húskrém (2 dkg) csalamádé (bármennyi) „fekete” kenyér (5 dkg)	túrórudi (töltetlen) 1 db	csirke cserépedényben, zöldségekkel*	gyümölcs (15 dkg) Hamlet (1 db)	tojásos lecsó (sok lecsó, 1 tojás) kifli 1 db
Csütörtök	gyümölcsös fitness gabonapehely (40 g) joghurt	kockasajt (0,33 g-os) uborka (bármennyi) kifli ½ db	grill pulykamell (8 dkg húsból) főtt burgonya (15 dkg) párolt mirelit meggy (15 dkg)	gyümölcs (15 dkg) Abonett (1 db)	frankfurtiléves* (1 db virslivel)
Péntek	kapros túrókrém* (8 dkg túróból) retek (bármennyi) "fekete" kenyér (5 dkg)	gyümölcs (15 dkg) Dexi (1 db)	párolt marhaszelet (8 dkg húsból) csőbensült brokkoli *	kefir Hamlet (1 db)	főtt tojás (1 db) franciasaláta* (20 dkg)
Szombat	csirkemellsonka (4 dkg) sajtkrém (2 dkg) uborka (bármennyi) barna kenyér (5 dkg)	gyümölcsjoghurt (1 pohár) Abonett (1 db)	zöldfűszeres párolt hal (10 dkg halból) finomfőzelék	tej (2 dl) Hamlet (1 db)	natur sertésmáj (8 dkg-ból) párolt sárgarépa (15 dkg) párolt kelbimbó (15 dkg)
Vasárnap	óvári sajt (4 dkg) retek (bármennyi) korpás zsemle (1 db)	gyümölcs (15 dkg) Dexi (1 db)	lecsós csirkecomb (15 dkg combból) zöldbabfőzelék*	túrórudi (töltetlen, 1 db)	rakottkáposzta*

* az ételek elkészítési módja megtalálható az alábbiakban

Frankfurtiléves: kefirrel habarjuk tejföl helyett

Kapros túrókrém: túró (8 dkg) + kefir (tetszőleges) + só + kapor

Csőbensült brokkoli: lsd. előző héten a csőbensült zöldbabot

Franciasaláta: öntet: joghurt+só+citromlé+mustár

Zöldbabfőzelék: kefirrel habarjuk tejföl helyett

Rakottkáposzta: lsd. előző héten a rakottkarfiolt

Tökfőzelék: kefirrel habarjuk tejföl helyett

MEDITERRÁN TÉSZTASALÁTA (370 kcal/fő)

Hozzávalók 4 személyre:

20 dkg rigatoni vagy más rövid csőtészta

60 dkg brokkoli

20 dkg olajos konzervtonhal

3 újhagyma

2 közepes érett paradicsom

2 ek balzsam- vagy vörösborecet

2 ek. finomra vágott petrezselyemzöld

1 ek. mustár

frissen őrölt fekete bors

CSIRKE CSERÉPBEN, ZÖLDSÉGEKKEL (340 kcal/fő)

Hozzávalók 4 személyre:

4 db csirkecomb (4 x 15 dkg)

20 dkg sárgarépa

20 dkg karalábé

20 dkg zeller

20 dkg gomba

15 dkg petrezselyemgyökér

10 dkg zöldpaprika

1 kis fej vöröshagyma

2 evőkanál olívaolaj

petrezselyemlevél

só, őrölt bors, majoránna, kömény

Hamlet = puffasztott rizs

Abonett = extrudált kenyér

DEXI = extrudált kukoricakenyér

ELKÉSZÍTÉSE:

A brokkolit rózsáira szedjük, a szárát felszeleteljük. A tésztát kifőzzük, és a főzési idő utolsó 4 percére a brokkolit is a főzővízbe tesszük. Közben egy nagy tálban összekeverjük a tonhal leszűrt olaját, az ecetet, a mustárt meg egy kis borsot. Majd belekeverjük a tonhalat, az újhagymát, a paradicsomot és a felaprított petrezselymet. Leszűrjük a tésztát és a brokkolit, majd beleforgatjuk a tonhalas öntetbe. Melegen és hidegen is tálalhatjuk.

ELKÉSZÍTÉSE:

A lebröszölt csirkecombokat besózzuk a fűszerekkel és kevés sóval. A zöldségeket megmossuk, megtisztítjuk és tetszőlegesen daraboljuk. A megmosott zöldhagymát és petrezselyem zöldjét finomra aprítjuk és a zöldségekhez adjuk. Az előző nap vízbe áztatott római tál aljára tesszük az enyhén sózott zöldségkeverék felét. Ráfektetjük a csirkecombokat és meglocsoljuk az olívaolajjal. Beborítjuk a zöldségek másik felével és középmeleg sütőbe téve kb. 1 óra alatt készre sütjük.

CSIRKECOMB GOMBÁVAL TÖLTVE (300 kcal/fő)

Hozzávalók 4 főre:

4 x 15 dkg csirkecomb

20 dkg gomba

3 evőkanál olívaolaj

Só, bors, majoranna

ELKÉSZÍTÉSE:

A csirkecomb bőrét az ujjunkkal fellazítjuk, és a megtisztított felszeletelt gombát a hús me
Utána a húst fűszerekkel, olajjal bedörzsöljük, és tűzálló tálra fektetve a sütőben kb. egy ó

eg a bőr közé csúsztatjuk.
óráig sűtjük.