

Alakformáló mintaétrend

(tejmentes, laktózmentes)

Az **alakformáló mintaétrend** olyan nő számára ajánlott, aki tudatos táplálkozással kívánja elérni és megtartani az ideális testsúlyt! A személyre szabott diéta illeszkedik az egyéni életmódjához, az egészségügyi állapotához és segít elérni a kívánt célt.

A tej és tejtermékek elhagyása nem csak azok körében lett népszerű, akik tejcukor érzékenységgel vagy tejfehérje allergiával rendelkeznek. A tehéntej illetve tejtermékek elhagyását már az egészséges életmódot követők is egyre gyakrabban választják.

(Mindenekelőtt fontos tisztázni, hogy a két fogalom közel sem fedi egymást, két teljesen eltérő probléma. A közös bennük, hogy mindkettő tüneteit a tej illetve tejtermék, vagy ezek valamelyikét tartalmazó étel fogyasztása váltja ki, ezekért azonban a tej két különböző összetevője tehető felelőssé.)

**Jelen alakformáló mintaétrend olyan anyuka számára készült, aki szeretne pár kilótól megszabadulni, miközben tejmentes étrendet tart.*

Étkezések	1 napos minta étrend*	kcal	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)
Reggeli	Tejmentes ízes palacsinta	294	4,71	7,5	53,3
Tízórai	Diós tofu saláta	161	7,1	13,75	6,8
Ebéd	Brokkoli krémleves pirított mandulával Csirkés csicseriborsós egytálétel	455	11,81	21,25	60,1
Uzsonna	Sárgarépás narancsturmix	300	4	0,8	73,3
Vacsora	Sonkával töltött cukkini barnarizzsal tálalva	377,5	23,75	1,9	54,85
	összesen	1587,5	51,37	45,2	248,35

Ételkészítési praktikák:

- Nemcsak a tehéntej, hanem a kecske-, juhtej is tartalmaz laktózt. Helyettesíthetők: rizstej, szójatej, kókusztej, zabtej.
- Gazdag fehérje forrásról gondoskodhatunk a következők kombinált fogyasztásával: csirkehúsok, pulykahúsok, tojás, szója, tőkehalmáj és a tengeri halak.
- Kalcium források az alábbiak: mák, mandula, mogyóró, dió, szezámmag, brokkoli, rebarbara, füge, gombák, narancs, barack, szilva, tök és a hüvelyesek.
- Edzés utáni Turmix: 1 dl kókusztej+ 1 doboz natúr szójajoghurt+ 1 marék málna

Reggeli

Tejmentes ízes palacsinta

Reggeli	mennyiség	kcal	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)
Tejmentes palacsinta	1 adag	188	4,55	7,5	27,5
házi baracklekvárral	1 evk.	106	0,16	0	25,8
összesen:		294	4,71	7,5	53,3

Tejmentes palacsinta	mennyiség	kcal	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)
Banán (liszt helyett)	2 db	210	2,4	0	54
Tojás	1 nagy db	76	6,7	5	1
sütéshez kókuszszír	1 evk.	90	0	10	0
ízlés szerint fahéj		0	0	0	0
szódabikarbóna	késhegynyi	0	0	0	0
összesen:	2 adag	376	9,1	15	55



Elkészítés:

A tojásokat habosra keverjük. A banánt alaposan összenyomjuk villával és a tojáshoz keverjük. Végül beletesszük a késhegynyi szódabikarbónát és összekeverjük.

Érdeemes egy- egy evőkanálnyit rakni a serpenyőbe és megsütni mindkét oldalát.

Ha valaki sűrűbbre szeretné, lehet bele tenni zabpelyhet vagy kukoricapelyhet.

Tízórai

Diós tofu saláta

Diós tofu saláta	mennyiség	kcal	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)
tört dió	5 dkg	327	7,6	32,6	6,8
tofu *Yoya natúr	20 dkg	196	19,6	12,4	0,6
jégsaláta	1 fej	20	1,2	0	4,2
uborka	1 kis db	11	0	0	2
dioolaj	1evk.	90	0	10	0
összesen:	3-4 adag	644	28,4	55	13,6

Ebéd

Ebéd	mennyiség	kcal	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)
Brokkoli krémleves	1 adag	105,75	3,48	3,6	15
Pirított mandulával	6 szem	43	1,5	3,7	1,5
Csirkés csicseriborsós egytálétel	1 adag	432,25	38,9	7,8	48,7
összesen: 1 főnek:		581	43,88	15,1	65,2

Brokkoli krémleves pirított mandulával



Brokkoli krémleves	mennyiség	kcal	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)
brokkoli	1 nagy fej	34	2,8	0	6,6
krumpli	2-3 közepes db	173	4	0	39,3
hagyma	1 nagy fej	48	1,3	0	11,2
dióolaj	1 evk.	90	0	10	0
só, bors, ételízesítő,		0	0	0	0
natúr szója joghur*Yoya	1 doboz	78	5,8	4,3	3,9
összesen:	4 adag	423	13,9	14,3	61

Csirkés csicseriborsós egytálétel

Csirkés csicseriborsós egytálétel	mennyiség	kcal	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)
csirkemell	50 dkg	570	106	13	0
olívaolaj	1-2 tk.	27	0	3	0
lilahagyma	2 db	80	2	0	18
fokhagyma	3 gerezd	13	0,6	0	3
paradicsom	4 db	86	3,8	1	18,2
sűrített paradicsom* Kecskeméti	1 üveg	234	10,8	2,2	43,2
csicseriborsó (konzerv)	1 doboz	520	28,8	11,6	64,4
sárgarépa	4 db	115	2,5	0	26,6
aszalt füge	4 db	84	1,1	0,3	21,4
őrölt kardamon, őrölt fahéj, koriander, bors, pirospaprika, kömény		0	0	0	0
összesen:	4 adag	1729	155,6	31,1	194,8



Elkészítés:

A csirkemellet megtisztítjuk, nagyobb darabokra vágjuk, bedörzsöljük a fűszerkeverékkel és kevés olívaolajon minden oldalukat pirosra sütjük. Ha kész, félretesszük.

Egy nagy lábasban olívaolajat hevítünk és megfonnyasztjuk rajta a lilahagymát. Hozzáadjuk a zúzott fokhagymát és a felkarikázott répát és 1-2 percig pirítjuk, majd beletesszük a felkockázott paradicsomot és a konzerv darabolt paradicsomot is. kb. 10 percig főzzük, majd felöntjük néha vízzel.

Kb. 25-30 perc elegendő, közben a leve is elfő, ha szükséges, pótolhatjuk vízzel.

Ha megpuhult a répa, hozzáadjuk a kisebb darabokra szeletelt sült csirkét, a leöblített csicseriborsót és az aszalt gyümölcsöket is és további kb. 10 percig főzzük.

Uzsonna

Sárgarépas narancsturmix

Sárgarépas narancsturmix	menyiség	kcal	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)
narancs	2db	123	1,8	0,3	30,7
sárgarépa	3-4 db	98	2,2	0,5	22,8
víz	3 dl	0	0	0	0
ízlés szerint méz	1 evk.	79	0	0	19,8
összesen:	1 adag	300	4	0,8	73,3



Elkészítés:

A narancsokat meghámozzuk és cikkekre szedjük.

A sárgarépát meghámozzuk és kis darabokra vágjuk (ne hagyjunk túl nagy darabokat, mert a turmixgép nem fog bírni vele).

Egy mély tálba öntjük a narancsot és a répát, felöntjük a vízzel és botmixerrel turmixoljuk.

Ízlés szerint ízesítjük mézzel, ha pedig túl sűrűnek találjuk a rostos turmixot, vízzel tovább hígíthatjuk.

Vacsora

Sonkával töltött cukkini barna rizzsel tálalva

Vacsora	menyiség	kcal	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)
Sonkával töltött cukkini	1 adag	153,5	19,15	0,3	7,85
Barnarizzsel	200g	224	4,6	1,6	47
összesen:		377,5	23,75	1,9	54,85

Sonkával töltött cukkini	menyiség	kcal	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)
cukkini	2 db	80	6	0	16,5
csirkemell sonka	30 dkg	471	68	21	1
paradicsom	2 db	36	1,6	0	7,6
pritamin paprika	1 db	27	1	0	6,3
só, bors, őrölt gyömbér,		0	0	0	0
összesen:	4 adag	614	76,6	21	31,4