



Slim Fitt mintaétrend

(gluténmentes, cukormentes)

Az alábbi étrend egy jó példa arra, hogy bármilyen egészségügyi probléma mellett lehet **egészségesen** étkezni. Természetesen számos egyéni tényezőt figyelembe kell venni, amikor személyre szabott étrend készül; *egyéni tápanyagszükséglet, tápláltsági és egészségügyi állapot, életmód stb.* Ennél fogva az alábbi minta egy gluténérzékeny (cöliákia) nő számára javasolt, aki testsúlyát szeretné csökkenteni. Az alapanyag válogatás és ételkészítési technológia szempontjából a konyhában otthonosan aktívan mozgó hölgy kedveli az alternatív megoldásokat, így az étrend az ő személyiségét tükrözi.

Étkezések	1. napos mintaétrend*	kcal	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)
Reggeli	Medvehagymás túrókrém gluténmentes kenyérrel, paradicsommal	455,05	26,54	20,95	40,4
Tízórai	Vitaminvarázs (1 alma, fél körte, 1 narancs, citromlé)	230	1,6	0	59,2
Ebéd	Tejfölös zellerkrémleves árpagyönggyel Mandulabundában sült csirkemell falatok Rukkola salátával	827,85	59,28	28,4	83,78
Uzsonna	Erdei gyümölcsös turmix	184	6,5	1,9	26,25
Vacsora	Grillezett hekk balatoni módra Citromos salátaágyon tálalva	430	64	9,15	23,15
összesen:		2126,9	157,92	60,4	232,78

*Napi 2-2,5 liter folyadék fogyasztása javasolt!

Ételkészítési praktikák:

A **párolás** a **legegészségesebb** főzési módszer, különösen zöldségek esetében. A párolt zöldségek elkészítése roppant **egyszerű** és **gyors**, ezért remekül illik a mai felpörgött életmódunkhoz. Párolással a zöldségek a vitamintartalmuk 15-20 %-át veszítik el, míg vízben való főzéskor az 50-60 %-át.

A sütőzacskó legnagyobb **előnye**, hogy segítségével akár **extra zsiradék nélkül**, diétásan tudod elkészíteni az ételeket. Emellett az is fontos, hogy a húsok és a zöldségek a zacskóban a saját levükben párolódnak, az ízek tehát teljes harmóniában keverednek egymással. A különleges párolódási technikának köszönhetően egyúttal elkerülheted, hogy a húsok és a zöldségek kiszáradjanak, miközben az omlósság gyakorlatilag garantált.

Erdei gyümölcs turmix edzés után!

A kutatások bizonyították, hogy a fehérjével kombinált szénhidrát adásával- az edzés követő két órán belül- több glikogén raktározására nyílik lehetőség. De nemcsak regeneráció, hanem az edzésekhez való alkalmazkodás is gyorsul a fehérje és szénhidrát együttes pótlásával.

Reggeli

Medvehagymás túrókrém gluténmentes kenyérrel

Hozzávalók 2 adagra

- 250 g Laktózmentes túró
- 60g Laktózmentes tejföl
- 1 db tojás
- ízesítésnek: medvehagyma, só, bors



Reggeli	mennyiség	kcal	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)
Medvehagymás túrókrém	fél adag	277,05	24,44	17,25	6
Gluténmentes kenyér*Ceres	1 db	142	0,5	3,7	26,8
Paradicsommal	2 db	36	1,6	0	7,6
Élénkítő tea steviával	2,5 dl	0	0	0	0
összesen:		455,05	26,54	20,95	40,4

Elkészítés

1. A túró, tejfölt, a sót és a borsot a késes aprítóba tesszük, és egyenletesen elkeverjük.
2. 4-5 db kivételével hozzáadjuk a medvehagyma-leveleket, és tovább keverjük a krémet.
3. A maradék medvehagyma-leveleket 2 cm-es darabokra vágjuk, és a túrókrémhez adjuk.
4. Turmixolunk rajta néhányat úgy, hogy nagyobb levéldarabok is maradjanak benne.
5. Behűtve kínáljuk.

Medvehagymás túrókrém	mennyiség	kcal	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)
Laktózmentes túró*mizo	250g	357,5	40,5	17,5	9,25
Laktózmentes tejföl *mizo	60g	120,6	1,68	12	1,92
Főtt tojás	1 db	76	6,7	5	1
Medvehagyma,só, bors,	-	-	-	-	-
összesen:	2 adag	554,1	48,88	34,5	12,17

Ebéd

Tejfölös zellerkrémleves árpagyönggyel Mandulabundában sült csirkemell falatok Rukkola salátával

Ebéd	menyiség	kcal	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)
Tejfölös zellerkrémleves	1 adag	185,5	4,48	9,35	23
árpagyönggyel	25g	87,5	2,25	0,35	18,75
Mandulabundában sült csirkemell falatok	1 adag	418,1	40	12,7	33,18
rukkola salátával	1 adag	136,75	12,55	6	8,85
összesen:		827,85	59,28	28,4	83,78

Tejfölös zellerkrémleves



Elkészítés

Felaprítom a hagymát, 1 evőkanál vajon megpárolom. Fekockázom a zellert és hozzáteszem a hagymához, és annyi vízzel felöntöm, hogy ellepje. Beleteszem a fűszereket, és puhára főzöm a zöldségeket (loboghat is a víz). Mielőtt teljesen megfőnének a zöldségek, megmosom a zeller szárát, és ezt is hozzáadom. Miután minden megfőtt, botmixerrel leturmixolom, közben hozzáadom a tejfölt.

Tejfölös zellerkrémleves	menyiség	kcal	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)
hagyma	1 fej	60	1,7	0	14
zeller	1 fej	336	12	2,4	73,6
laktózmentes tejföl*Mizo	1 doboz	301	4,2	30	4,8
tökmagolaj	5 g	45	0	5	0
só, bors, fokhagyma, majoranna, kömény,		0	0	0	0
összesen:	4 adag	742	17,9	37,4	92,4

Mandulás bundában sült csirkemell falatok

Elkészítés



1. A csirkemelleket alaposan mossuk meg, majd papírtörölővel óvatosan töröljük át. A hússzeleteket vágjuk kb. 6 cm hosszú, ujjnyi vastag csíkokra, majd sózzuk meg.

2. Vegyünk elő 3 tányért. Az elsőbe tegyünk bele 3 evőkanál kukoricalisztet. A másodikhoz vegyünk elő két tojást és alaposan mossuk meg. Üssük bele a tányérba és villa segítségével verjük fel enyhén a tojásokat. A harmadik tányérban keverjük össze a zsemlemorzsát, a darált-, és a szeletelt mandulát.

3. Az előkészített húsokat előbb a lisztbe, majd a tojásba, végül a mandulás keverékbe forgassuk bele.

4. Ezalatt a sütőt előmelegítjük 160 fokon. A tepsiben önmagában vagy sütőzacskóban hozzáadott zsiradék nélkül a bepanírozott csirkecsíkokat süssük aranybarnára.

Mandulabundában sült csirkemell falatok	mennyiség	kcal	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)
csirkemell	60 dkg	684	127,2	15,6	0
gluténmentes zsemlemorzsza *Barbara	4 evk.	282,4	2,08	1,52	64
darált mandula	2 evk.	69	2,5	5,9	2,6
kukoricaliszt	3 evk	320	8,6	2,8	63,2
tojás	3 db	227	20	15	2,9
tökmagolaj	1 evk.	90	0	10	0
összesen:	4 adag	1672,4	160,38	50,82	132,7

Rukkola saláta	mennyiség	kcal	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)
rukkola	150g	37,5	3,9	1	6
koktélpáradicsom	200g	27	1,2	0	5,7
mini light mozzarella *szarvasi	1 zacskó	183	20	11	1
balzsamecet	2 evk	26	0	0	5
összesen:	2 adag	273,5	25,1	12	17,7

Uzsonna: Erdei gyümölcsös turmix

*edzés után 30 perccel is fogyasztható!

Erdei gyümölcsös turmix	mennyiség	kcal	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)
Erdei gyümölcs	150g	75	0	0	9,75
Epres joghurt* <i>Danone stevia</i>	1 kis doboz	65	3,5	0,4	11,8
1,5% tej	1 dl	44	3	1,5	4,7
összesen:	1 adag	184	6,5	1,9	26,25

Vacsora

Grillezett hekk balatoni módra, citromos salátaágyon tálalva

Vacsora	mennyiség	kcal	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)
Citromos sült hekk balatoni módra	1 adag	430	64	9,15	23,15
fejes salátával, citrommal ízesítve		0	0	0	0
összesen:		430	64	9,15	23,15



1. Az oldalait kb. fél centis osztásokkal irdaljuk be. Ha ez kész, alaposan sózzuk be, ügyelve, hogy jusson a hasüregbe, valamint a beirdalt részeken is jól dörzsöljük be.

2. Egy tányéron vagy tálcán keverjük össze a lisztet fűszerpaprikával. Ebbe forgassuk meg alaposan a halakat közvetlenül a sütés előtt.

3. Mialatt panírozzuk előmelegítjük a sütőt. A megfelelő hőfok elérésekor tegyük bele a halakat, majd kissé vegyük le a gázlángot. Kb. 180 fokon alul felül funkción aranybarnára sütjük. *(Lehet bő olajban is sütni, de számolni kell a magas zsír és energiatartalommal. Amennyiben így kívánja elkészíteni, válassza a kókusz olajat)*

Sült hekk	mennyiség	kcal	fehérje (g)	zsír (g)	szénhidrát (g)
hekk	60 dkg	534	121,2	5,4	0
kukoricaliszt	2 evk.	213	5,8	1,9	42
fűszerpaprika	1 evk.	23	1,1	1	4,3
só ízlés szerint		0	0	0	0
tökmagolaj	1 evk.	90	0	10	0
összesen:	2 adag	860	128,1	18,3	46,3