

Fogyókúra étrend

Először is szeretném a tévhiteket eloszlatni: az igazán tartós és egészséges fogyás nem gyors! A diéta közben soha nem szabad éhezni, mert az megijeszti a testet és leállítja a fogyást, ha éhesek vagyunk, együnk valami alacsony kalória értékű dolgot (alma, puffasztott rizs szeletek stb.).

Az uzsonna mindig 15 órákor van! A vacsorát este 7-ig meg kell enni!

Minden étkezéshez igyunk meg egy nagy pohár vizet!

Az étrendben sokszor szerepel asztalt gyümölcs, de figyelem, soha nem kandírozott!

A fogások mellé minden esetben fogyasztható még több zöldség.

A lentebb megadott étrend nem kötelező, inkább csak egyfajta támasz annak, aki nem tud aznapra mit kitalálni, de szeretne egészségesen alacsony kalória tartalmú ételeket fogyasztani. Lényeges, hogy a Hypoxis étrendben a szénhidrátokat edzés előtt és lehetőleg délelőtt, a fehérjéket délután és edzés után illik fogyasztani.

A bőséges folyadékfogyasztás a salakanyagok fokozott ürítésén túl elősegítheti a tömeg megtartását illetve a fogyást is, ezért fogyassz naponta minimum 2-3 l alkoholmentes folyadékot, lehetőleg vizet, vagy nagyon jó hatással van a salaktalanító, nyiroktisztító tea! Javasolt naponta 2-3 csésze illatos és antioxidáns hatású anyagokban gazdag zöld teát is beépíteni az étrendbe, ezzel fokozhatod a szervezet anyagcseréjét, energiafelhasználását.

Koffeintartalmú italokat mértékkel tartalmazhat az étrended.

Az alkoholnak magas az energiatartalma és szénhidrátnak számít, így az alkoholos italok megnehezítik a fogyást, véleményem szerint a bor is alkohol, ezért az esti borozgatás kerülendő.

A cukrot rendkívül mérsékelt mennyiségű barna cukorral, vagy ami még egészségesebb, ellenőrzött helyről származó vegyes virág mézzel helyettesítheted. A legjobb azonban a juharszirup, mert az igazán természetes és hosszan felszívódó cukorláncokat tartalmaz. Nagyon figyelj oda a rejtett cukrokra! A kész ételek rengeteg cukrot és íz anyagot tartalmaznak, melyek növelik lerakódásaidat! Kész ételnek és rejtett cukorforrásnak számítanak az ízesített tejitalok, és az ízesített joghurtok is!

Főzéshez használj növényi olajokat, pl. hidegen sajtolt magolajat, lenmagolajat, de a salátákat extra szűz olívaolajjal is készítheted. Az olaj fogyasztását korlátozd, kerülj a bő olajban sütést, mert ez amellet, hogy nagyon sok fölösleges kalória, nagyon károsítja bőröd minőségét és megnehezíti a narancsbőr kisimulását.

Add meg a módját az evésnek! Ne siess, ne kapkodj, élvezd a körülötted lévők társaságát! Használj minden étkezéshez kis kanalat, kis villát, mert így ugyan annyi idő alatt kevesebb ételt tudsz megenni, mint mások, és végig együtt étkezel társaiddal.

Kerüld a mesterséges édesítőszerrel készült „light” édességeket, helyettük fogyassz aszalt gyümölcsöket. Módjával! Ha minden áron csokira vágysz, válassz fruktózzal készült termékeket!

Ne feledd: A fogyás akkor lesz sikeres, ha az étrend mellett min heti háromszor fél órát mozogsz pl.: Hypoxizol, és naponta 2-3 liter szénsavmentes ivóvizet vagy forrásvizet (400 mg/l körüli ásványi anyagtartalommal) is elfogyasztasz! Gondolj mindig a kemény edzésekre, mikor a liftnél állsz és válaszd inkább a lépcsőt, ez egy könnyű módja a kalória leadásnak és jobban felfrissít, mint a kávé.

1. nap

Reggeli: Tojásos saláta

Keverj össze 1 db, kockára vágott főtt tojást, 5 dkg metéltre vágott csirkesonkát, 10-10 dkg friss uborkát, paprikát, paradicsomot. Ha kész a saláta, szórd meg friss petrezselyemmel, ízesítsd pár csepp növényi olajjal, friss citromlével.

Tízórai: 5 dkg sótlan mandula 1 teáskanál mézzel

Ebéd: Afrikai harcsaszelet, párolt kelbimbóval

Szórj meg 25 dkg afrikai harcsát kakukkfűvel, majd kevés olajon, mindkét oldalát süsd 4-4 percig. Csöppnyi olajon párold roppanásra 30 dkg kelbimbót, és adj hozzá frissen őrölt borsot, zúzott fokhagymát, friss, aprított petrezselyemzöldet – ízlés szerint.

Uzsonna: 1 nagy banán

Vacsora: Rakott brokkoli

A süttöt közepesen megre melegítsd be. Fűszerezz meg 15 dkg darált csirkemellet aprított vöröshagymával, petrezselyemzölddel, frissen őrölt borssal – ízlés szerint. Főzz roppanásra 30 dkg brokkolit forró, köményes vízben. Fektesd a brokkoli felét egy kiolajozott tálba, simítsd rá a bekevert darált húst, és erre tedd rá a maradék brokkolit. Verj fel 1 db nyers tojást habosra 1 evőkanál vízzel, és ha kész, kanalazd rá a brokkoli tetejére, hogy mindenhová jusson belőle. Végül tedd be az előmelegített sütőbe 20 percre.

2. nap

Reggeli: Pulykasaláta

Fűszerezz meg 10 dkg natúr pulykamellet frissen őrölt borssal, rozmaringgal, majd kevés olajon hirtelen süsd ki. Ha kész, metéld vékony szeletekre. Karikázz fel 10-10 dkg friss retket, reszelj le egy karalábét, és vágj fel 20 dkg jégsalátát. A zöldségekhez add hozzá a pulykamellet, szórd meg zöld petrezselyemmel, adj hozzá pár csepp növényi olajat és egy kis citromlevet.

Tízórai: 5 dkg sótlan tökmagból 1 teáskanál mézzel

Ebéd: Lecsós sertés ragu

Metéld vékonyra 15 dkg sertéscomb, és szeleteld fel 1 nagy fej vöröshagymát. A hagymát kevés olajon párold üvegesre, majd add hozzá a sertéscsíkokat és pirítsd meg. Ha kész, ízesítsd vasküvel, fűszerpaprikával, őrölt borssal, őrölt köménnyel és zúzott fokhagymával – ízlés szerint. Kevés víz hozzáadásával párold 30 percig, majd adj hozzá 10 dkg szeletelt paradicsomot és 30 dkg szeletelt paprikát. Legalább 20 percig párold együtt a hozzávalókat.

Uzsonna: 2 db alma

Vacsora: Sült csirkecomb, kapros cukkinivel

1 db csirkecomb alaposan kenj be darát lilahagymával, szórd meg frissen őrölt borssal, majd kevés olajon pirítsd meg a hús mindkét oldalát, és kevés vizet aláöntve süsd készre. Szeletelj fel 40 dkg bébicukkinit és apríts fel egy csomag kaprot. Ha elkészült a csirkecomb, vedd ki a sütőből és tartsd melegen. A visszamaradt szafton párold meg a cukkinit és ízesítsd kaporral.

3. nap

Reggeli: Lazacos karalábé falatok

Hámozz meg 2 nagy fej zsenge karalábét és vágd fel falatnyi kockákra. Kockázz fel 10 dkg füstölt lazacot (ezek kisebbek lesznek, mint a karalábé kockák), majd tegyél a lazac darabokból minden karalábéra egyet-egyet. Falatonként fogyaszd. Ha a csemegét szeretnéd magaddal vinni a munkahelyedre, tűzd össze a darabkákat fogvájóval. Figyelj arra, hogy a falatkákat mindig hidegen tartsd.

Tízórai: 5 dkg sótlan földimogyoró 1 teáskanál mézzel

Ebéd: Zöldséges habart tojás

2 db tojáshoz 10-10 dkg spenótlevélre, reszelt sárgarépára, és szeletelt gombára lesz szükséged. Az aprított zöldségeket kevés olajon futtasd meg, majd üsd fel a tojásokat, és ízesítsd őket frissen őrölt borssal, aprított snidlinggel és friss, aprított petrezselyemzölddel. A tojásokat verd fel jó habosra, öntsd a zöldségekre, és süsd össze a hozzávalókat.

Uzsonna: 20 dkg szőlő

Vacsora: Csirkeragu leves

Kevés olajon piríts meg 15 dkg csirkemell kockát, 10-10 dkg kockázott gombát, egy petrezselyemgyökeret, sárgarépát, 5-5 dkg karikázott póréhagymát és kockázott zellert. Fűszerezd a hozzávalókat őrölt borssal, zúzott fokhagymával, friss petrezselyem- és zellerzölddel, vasküvel – ízlés szerint. Ha kész, öntsd fel 4 dl vízzel, és forrástól számított (utána vedd takarékra, és fedd le) 20 perc alatt főzd készre.

4. nap

Reggeli: Avokádós ráksaláta vagy bármilyen hal

20 dkg fagyasztott vagy hűtött garnéla rák farkát, vagy a halat kevés olajon pirítsd készre. Adj hozzá 5 dkg szeletelt póréhagymát és kaprot. Szeletelj fel egy fél avokádót. Tegyél egy tálba 10-10 dkg szeletelt paradicsomot, retket, majd add hozzá az avokádót és a kész rákokat, halat. Ha kész, ízesítsd friss citromlével.

Tízórai: 5 dkg sótlan dió 1 teáskanál mézzel

Ebéd: Padlizsán szendvics

Vágj fel fél kiló padlizsánt kisujjnyi, vékony szeletekre, locsold meg friss citromlével és hagyd állni 10 percig. Itasd fel róla a nedvességet. Ha kész, kevés olajon pirítsd puhára zúzott fokhagymával. 15 dkg csirkemellet vágj fel vékony szeletekre, fűszerezd sóval, kakukkfűvel - ízlés szerint. Ha kész, pirítsd készre a padlizsán után visszamaradt olajon - oldalanként 2-3

perc alatt. Píritás után a csirkemellet tedd 2 szelet padlizsán közé. Akár újra összesütheted őket a meleg szendvicssütőben.

Uzsonna: 20 dkg szilva

Vacsora: Zöldséges borjú

15 dkg kockázott borjúfilét ízesíts frissen őrölt borssal, sóval, darált vöröshagymával, és kevés olajon párold legalább 20 percig. Adj hozzá 10-10 dkg szeletelt káposztát, sárgarépát, karalábét, brokkolit. Kb. további 15 perc alatt párold meg.

5. nap

Reggeli: Paprikás omlett

Kevés olajon párold üvegesre 10-10 dkg reszelt kínai kelt, szeletelt paprikát, 5 dkg szeletelt póréhagymát. 2 db alaposan felvert tojást ízesíts fűszerpaprikával, frissen őrölt borssal, sóval, és ha kész, öntsd a párolt zöldségekre, hogy az egészet lefedje. Végül fedd le, hagyd állni öt percig és utána már fogyaszthatod.

Tízórai: 5 dkg sótlan napraforgó magból 1 teáskanál mézzel

Ebéd: Spárgás pulykamell

Fűszerezd be 15 dkg natúr pulykamellet frissen őrölt borssal, kakukkfűvel, és kevés olajon hirtelen süsd meg. Ha kész, tartsd melegen. A visszamaradt olajon párold meg 30 dkg spárgát, szórd meg friss zöldpetrezselyemmel és csepegtess rá friss citromlevet.

Uzsonna: 2 db körte

Vacsora: Sült ponty, petrezselymes zellerrel

Ízesíts 20 dkg pontyfilét sóval, frissen őrölt borssal, és kevés olajon süsd mindkét oldalát kb. 4-4 percig. Közben gyalulj le 30 dkg zsenge zellert, és kevés olajban párold 3-4 percig. Ha kész, szórd meg 1 nagy csomag frissen aprított petrezselyemzölddel és a hallal együtt tálald. Joghurtos öntetet is tehetsz a halra.

6. nap

Reggeli: Sült csirkemell céklasalátával

Borsozz meg 15 dkg csirkemellet és kend meg pár csepp mézzel. Hámolás után reszelj le 20 dkg friss céklát, majd karikázz hozzá 10 dkg százzellert is. Keverj hozzá friss, aprított snidlinget, pár csepp növényi olajat és friss citromnak a levét. Amíg összeérik, süsd meg kevés olajon a csirkemellet. Együtt fogyaszd őket.

Tízórai: 20 dkg friss narancs

Ebéd: Csirkehús leves

2 db kisebb csirkecombhoz (15-20 dkg/db) adj hozzá egészben 5 -5 dkg tisztított zellert, karalábét, sárgarépát, petrezselyem gyökerét, kelbimbót. Engedd fel 4,5 dl hideg vízzel, fűszerezd sóval, hagymával, fokhagymával, petrezselyem-, és zellerzölddel. Felforrás után vedd takarékra, fedd le félig és 1 óra alatt főzd készre. Az egyik csirkecombot tedd félre a vacsorához.

Uzsonna: 5 dkg sótlan kesudió, 1 teáskanál mézzel

Vacsora: Sült sütőtök, főtt csirkecomb

A csirkecomb mellé készíts sütőtököt. Tegyd be a sütőbe 40 dkg sütnivaló tököt (1 vagy 2 szeletben), és kb. 35-40 perc alatt süsd készre.

7. nap

Reggeli: Saláta főtt tojással

Főzz keményre 1 tyúk vagy 3 db fürjtojást. Amíg fő, vágj fel 1 nagy salátát, és karikázz hozzá 1 nagy csomag újhagymát. Ízesítsd kevés olajjal, friss citrom levével, frissen őrölt borssal és frissen aprózott petrezselyemgyökérrel. Kockázd fel a megfőtt, megtisztított tojásokat, és ha kész, szórd meg vele a salátát.

Tízórai: 5 dkg sótlan amerikai mogyoró 1 teáskanál mézzel

Ebéd: Paradicsomos káposzta, tükörtojással

Vágj cikkekbe 20 dkg paradicsomot, és kevés forró olajon párold meg. A főzés során visszamaradt paradicsom héját dobd ki. A paradicsomhoz adj hozzá 5 dkg darált vöröshagymát, pici fűszerpaprikát és alaposan keverd össze. Ha kész, adj hozzá 30 dkg szeletelt fehér káposztát, ízesítsd őrölt borssal, köménnyel és csöppnyi mézzel. Engedd fel 2-3 evőkanál vízzel, és takarékon lefedve 20 perc alatt párold meg. Amíg kihül, kevés forró olajon süss meg tükörtojásnak 3 db fürjtojást vagy 1 db tyúktojást.

Uzsonna: 20 dkg friss ananász vagy másik édes gyümölcs

Vacsora: Töltött paprika

Vágd le 3 db nagy kaliforniai paprika tetejét. Csumázd ki, majd a tetejéről leeső paprika darabjait is vágd össze. Kevés olajon piríts meg 15 dkg darált pulykamellet, adj hozzá darabolt paprikát, 5 dkg szeletelt póréhagymát, 10-10 dkg karfiolt, kockázott sárgarépát és cukkinit. Fűszerezd őrölt borssal, sóval, pici piros paprikával. 15 perc alatt pirítsd meg, és a tölteléket halmozd a kicsumázott paprikába. Hidegen is finom.

8. nap

Reggeli

1 nagy pohár jázminos zöld tea, három maréknyi puffasztott kölessel
2 dl főtt barnarizs, fél, kockára vágott narancssal és 1 kockára vágott mandarinnal, kiskanál mézzel,

Tízórai

3 dkg tisztított, sótlan dió, , tehetsz rá egy teáskanálnyi mézet

Ebéd

2 dl főtt barnarizs 30 dkg párolt zöldségkeverékkel (gyorsfagyasztott), 5 dkg rá morzsolt túróval, 1 pohár jázminos zöld tea

Uzsonna

2 dl céklalé,

Vacsora

25 dkg hagymás babsaláta, 6 db mini light mozzarella golyóval, 1 pohár jázminos zöld tea

9. nap

Reggeli

1 pohár citromos zöld tea, 3 szelet graham pirítós, vagy puffasztott köles, 5 dkg túróból és 5 dkg füstölt tofuból krémmel megkenve, paradicsommal,

Tízórai

3 dkg tisztított, sótlan pisztácia,

Ebéd

Joghurtos lencsefőzelék, 2 evőkanál reszelt light trappista sajt, 1 pohár citromos zöld tea

Uzsonna

1 db banán,

Vacsora

Algával(Tesco, külföldi ételeknél) dúsított Cézár saláta, csirke helyett light feta sajt kockákkal, 1 pohár citromos zöld tea

10. nap

Reggeli

2 dl tejben főtt köles, 2 dkg mazsolával, 2 db kockára vágott kiwivel, 2 dl natúr joghurttal, kiskanál mézzel, 1 pohár zöld tea

Tízórai

3 dkg tisztított, sótlan kesudió,

Ebéd

Fejtett bableves gazdagon, azaz sok zöldséggel, kevés durum tésztaival, 1 pohár zöld tea

Uzsonna

2 dl paradicsomlé, 1 dl joghurttal turmixolva,

Vacsora

Zöldborsó főzelék, 6 db mini light mozzarella golyóval, 1 pohár zöld tea

11. nap

Reggeli

3 szelet lenmagos pirítós, magas gyümölcsstartalmú áfonyadzsemmel (figyelem rejtett cukor veszély!), 2 dl tej, 1 pohár hárs tea

Tízórai

3 dkg tisztított, sótlan mandula,

Ebéd

Gombás paradicsomos bio szójaszószos korpás nokedli (ez úgy készül, mint a normál nokedli, de adagonként 1 teáskanál búza vagy zabkorpát kell hozzáadni), 1 pohár hárs tea

Uzsonna

20 dkg friss eper,

Vacsora

Friss, zöldzöldpaprikás burgonyasaláta, 3 dl kefir, 1 pohár hárs tea

12. nap

Reggeli

3 evőkanál cukormentes gyümölcsös müzli, 2 dl natúr joghurt, 2 pohár salaktalanító tea, ha kevés zabkorpát még lehet hozzá tenni

Tízórai

3 dkg tisztított, sótlan napraforgómag,

Ebéd

2 dl főtt hajdina, 20 dkg párolt zöldséggel, 6 db mini light mozzarella golyóval, 1 pohár salaktalanító tea

Uzsonna

2 dl 100%-s grapefruit lé

Vacsora

20 dkg citromos sült lazac salátával. A saláta lehet előre csomagolt mosott vegyes saláta, de magunk is készíthetünk kevés répa, kevés karalábé, több fejes káposzta és zöld fejes saláta felhasználásával, 1 pohár salaktalanító tea

13. nap

Reggeli

2 dl tejes-almás barnarizs vagy köles fahéjjal, kiskanál mézzel, 1 pohár citromfű tea

Tízórai

3 dkg tisztított, sótlan kesudió,

Ebéd

2 db főtt kukorica vagy 25 dkg (mirelit, konzerv), reszelt parmezán sajttal megszórva, 1 pohár citromfű tea

Uzsonna

2 dl sárgarépa lé,

Vacsora

2 dl Kefires franciasaláta, zöldséges kroutonnal (apró, pirított zsemlekocka, zöldfűszerrel), 1 pohár citromfű tea

14. nap

Reggeli

2 dl natúr joghurt, 10 dkg gyümölcs (lehet fagyasztott is), 2 evőkanál zabkorpa, 1 pohár Milford gyümölcs tea

Tízórai

3 dkg tisztított, sótlan tökmag,

Ebéd

30 dkg sült karfiol, 1 dl sajtos besamellel leöntve és készre sütve, 1 pohár Milford gyümölcs tea

Uzsonna

15 dkg friss édesebb idény gyümölcs

Vacsora

Gombapörkölt, 15 dkg főtt, 2 evőkanálnyi reszelt light trappista sajttal szórt burgonyával, 1 pohár Milford gyümölcs tea

15. nap

Reggeli

2 dl 0,1%-s tejben, 3 evőkanál lapított zabpehely, 1 evőkanál tört(darált) tökmagbél, 1 nagy pohár natúr csipkebogyó tea

Tízórai

1 nagy gránátalma (vágd félbe az almát és egy fakanállal ütögesd a héját, hogy a piros magok kipotyogjanak belőle, majd edd meg őket)

Ebéd

Zöldséges halleves, 2 db csokis, teljes kiőrlésű keksz

Hozzávalók a halleveshez:

10 dkg lazac

20 dkg vegyes leveszöldség

citromos-kávétejszínes habarás

kevés hidegen sajtolt dióolaj

Elkészítés:

A tisztított, darabolt zöldségeket 4 dl vízben, tetszőleges ízesítéssel 10 percig főzd meg. Add hozzá a felkockázott halat és 5 percig főzd együtt a hozzávalókat. Keverj el 2 evőkanál kávétejszínben 1 teáskanál teljes kiőrlésű lisztet, és a leveshez melegítve (kevés főzővízzel elkeverve), egyet forralva add a halhoz. Tálaláskor frissen facsart citromlével, és pár csepp dióolajjal tálald.

Uzsonna

2 dkg aszalt sárgabarack

Vacsora

30 dkg joghurtos-szójaolajos(pár csepp), bio szójaszószos kínaikel-saláta 1 db tükörtojással, 2 db korpás keksz

16. nap

Reggeli

4 db kukoricás abonett, 2 nagy paradicsomba töltött túrókrém, 1 nagy pohár natúr borsmenta tea

Hozzávalók a túrókrémhez:

4 evőkanál zsírszegény túró
friss petrezselyemzöld
0,5 dl joghurt
pici só
kiskanál zabkorpa

Elkészítés:

A hozzávalókat a félbe vágott paradicsomok kikapart magjaival alaposan keverd össze, majd töltsd a félbe vágott kimagozott paradicsomba.

Tízórai

15 dkg fagyasztott-friss őszibarack, szobahőmérsékleten kiengedve

Ebéd

15 dkg sovány füstölt tarja, zsiradék nélkül sütve vagy grillezve, 30 dkg brokkolis mirelit zöldségkeverékkel, kevés hidegen sajtolt szezámolajjal (amit a kész ételhez adunk)

Uzsonna

2 dkg aszalt füge

Vacsora

5 dkg(nyersen mérve) durumtészta paradicsomos-bazsalikomos mártással, kevés hidegen sajtolt kukoricacsíraolajjal (amit a kész ételhez adunk) és 2 evőkanál reszelt light trappista sajttal

17. nap

Reggeli

2 dl 0,1%-s tejben 3 evőkanál lapított árpagehely + 1 evőkanál tört(darált) dióbél, 1 nagy pohár natúr bodza tea

Tízórai

15 dkg friss ananász

Ebéd

15 dkg kakukkfüves sült afrikai harcsa kevés olajon sütve, 30 dkg hagymás, főtt lencse (10 dkg póréhagyma, 20 dkg (főtt) lencse

Uzsonna

2 dkg aszalt alma, vagy egy friss alma

Vacsora

2 szelet Gombás abonett, kicsi sajttal megszórva

Elkészítés:

A kenyérszeleteket, rakd meg szeletelt gombával, és fedd be 1-1 szelet sajttal. Szendvicssütőben 1-2 perc alatt süsd készre.

18. nap

Reggeli

1 db korpás zsemle, 2 db paprika, 2 evőkanál light sajtkrém + 1 nagy pohár natúr hársfavirág tea

Tízórai

20 dkg fagyasztott- friss ribizli szobahőmérsékleten kiengedve

Ebéd

15 dkg fokhagymás borjúszelet kevés olajjal sütve, 30 dkg petrezselymes mexikói köret

Uzsonna

2 dkg aszalt meggy

Vacsora

5 dkg (nyersen mért) barna rizs, kevés hidegen sajtolt tökmagolajjal (amit a kész ételhez adunk), 20 dkg kaporos párolt cukkinivel és 1 db lágy tojással

19. nap

Reggeli

2 dl 0,1%-s tejbe tegyél 3 evőkanál lapított rozspelyhet + 1 evőkanál tört(darált) mandulabél, 1 nagy pohár natúr menta tea

Tízórai

15 dkg körte

Ebéd

Pulykaragu-leves, 2 db almás - teljes kiőrlésű keksz

Hozzávalók a leveshez:

15 dkg pulykamell

20 dkg vegyes leves zöldség

tárkonyos-kávés tejszínes habarás

kevés hidegen sajtolt szűz olívaolaj

Elkészítés:

A tisztított, darabolt zöldségeket 4 dl vízben, tetszőleges ízesítéssel(kevés Vegeta) 10 percig főzd meg. Add hozzá a felkockázott pulykamellet és főzd együtt a hozzávalókat 5 percig. Keverj el 2 evőkanál kávétejszínben 1 teáskanál teljes kiőrlésű lisztet és csipetnyi friss vagy szárított tárkonyt. Add a leveshez melegítve (kevés főzővízzel elkeverve), egyet forralva. Tálaláskor pár csepp olívaolajjal díszítsd a tetejét.

Uzsonna

2 dkg aszalt szilva

Vacsora

15 dkg főtt sárgaborsó 20 dkg lecsóval keverve, kiskanál vajkrémmel keverve, 1 db sajtos virslivel

20. nap

Reggeli

2 szelet sokmagos kenyér, 1 csomag retek, 1 db főtt tojás lereszelve, 0,5 dl joghurttal, pici sóval és őrölt fehér borssal kikeverve krémnek, 1 nagy pohár natúr kamilla tea

Tízórai

10 dkg fagyasztott-friss szilva, szobahőmérsékleten kiengedve

Ebéd

20 dkg pontyfilé, lime-al, rózsaborssal, kevés napraforgó olajon sütve, 20 dkg kapros, párolt zöldbabbal, 10 dkg főtt babbal (lehet konzerv)

Uzsonna

2 dkg aszalt körte vagy 1 db friss körte

Vacsora

Kis adag klasszikus paprikás krumpli- kevés étolajjal, de csirkemell kockákkal, 20 dkg csalamádéval

21. nap

Reggeli

2 dl 0,1%-s tejben, 3 evőkanál lapított búzapehely + 1 evőkanál tört(darált)napraforgóbél, 1 nagy pohár natúr citromfű tea

Tízórai

10 dkg érett banán

Ebéd

gazdag tyúkhúsleves (sok leves zöldséggel+kelbimbó+karfiol+burgonya), főtt hús főtt zöldségekkel - ízlés szerint

Uzsonna

2 dkg mazsola,

Vacsora

Zöldségekben gazdag tyúkhúslevesből 1 nagy tányér leves, 2 evőkanál főtt tésztával, főtt zöldségekkel - ízlés szerint