

Az étrend részletes nyersanyag-kiszabata

Reggeli

Kamillatea, cukor nélkül	200 ml
Sajtos sonkás teljes kiőrlésű purpur szendvics, zöldségekkel/ 1 adag	
.óvári félzsíros sajt	20 g
.pulykasonka	30 g
.vaj	8 g
.PurPur kenyér	60 g
.zöldpaprika	60 g
.kígyóuborka	40 g

Tízórai

teljes kiőrlésű édes omlós keksz, Detki Vítal	25 g
pörkölt kesudió	15 g

Ebéd

Pórés brokkolileves	/ 1 adag
.fagyasztott brokkoli	100 g
.póréhagyma	40 g
.jódozott só	
.napraforgóolaj	4 ml
.petrezselyemzöld	
.fokhagyma	
.feketebors	

Pici olajon az aprított póréhagymát és fokhagymát átmelegítjük, majd felengedjük vízzel. Beletesszük az aprított brokkolit, és puhára főzzük a zöldségeket. A levest ízesítjük, fűszerezzük ízlés szerint.

Bazsalikomos cukkinis csirkecsont	/ 1 adag
.csirkemell	110 g
.cukkini	100 g
.tejföl, 12%-os	25 g
.vörshagyma	20 g
.teljes kiőrlésű búzaliszt	10 g
.napraforgóolaj	7 ml
.jódozott só	
.fokhagyma	
.bazsalikom	
.feketebors	

A felforrósított olajon megpirítjuk az aprított hagymát, majd hozzáadjuk a felcsíkozott mellet is, kifehéredésig pirítjuk/pároljuk. Hozzáadjuk a felkockázott cukkínt, majd puhára pároljuk az egészet. Tejfőben elkeverjük a lisztet, ezzel habarjuk be az ételt, szükség esetén kis vizet adunk hozzá. Ízlés szerint fűszerezzük, ízesítjük az ételt.

Teljes kiőrlésű téstaköret	/ 1 adag
.teljes kiőrlésű száraztészta	55 g
.jódozott só	
.napraforgóolaj	2 ml
ásványvíz + 15 ml citromlé	300 ml

Uzsonna

Erdei gyümölcsös joghurt zabpehellyel	
.joghurt, 3,5%-os	150 g
.fagyasztott ribizli	40 g
.fagyasztott szeder	40 g
.zabpehely	15 g
.eritritol	5 g

Vacsora

Csiperkés rántottával töltött teljes kiőrlésű tortilla (jégsalátával, paradicsommal)	/ 1 adag
Tortilla, teljes kiőrlésű (30gch/db)	/ 1 db
Tojásrántotta, csiperkegombás	/ 1 adag
.csiperke	100 g
.tojás	60 g
.vörshagyma	20 g
.napraforgóolaj	9 ml
.só	

Forró olajon megpirítjuk a hagymát, majd hozzáadjuk az aprított csiperkét is, levét elfőzzük. Ráütjük a tojást, és készre sütjük, sózzuk. A tortillát betöltjük a rántottával és az aprított zöldségekkel.

jégsaláta	40 g
paradicsom	100 g
ásványvíz	300 ml

Utóvacsora

Sárgarépa sós túróval	
sárgarépa hasábok	120 g
félzsíros tehéntúró	40 g
só	
margarin, 60%-os	5 g
A túróat kikeverjük a margarinnal és az ízlés szerinti mennyiségű sóval.	