

1500 Kcal-ás mintaétrend

1.

R: 2dl tej 1,5%-os
1db zsemle
margarin 10g (light: 35% zsírtartalmú, vagy még alacsonyabb)
csirkemell felvágott 1 vékony szelet
paradicsom, paprika, vagy más az idénynek megfelelő nyers zöldség

T: 1 db banán

E: daragaluskaleves 2,5dl
zöldborsófőzelék
natúr szelet

U: 1db (150g) gyümölcs joghurt

V: körözött (5dkg túróból)
2 teljes vékony szelet kenyér 10dkg
p+p

Energia: 1512Kcal
Zsír: 42,8g

2.

R: 2dl kakaó
kenyér 1 szelet 5dkg
ízesített vajkrém 20g
p+p

T: gyümölcs

E: zöldségleves
húsgombóc 1db
paradicsommártás
főtt burgonya 1db

U: gyümölcs

V: 1 pár baromfivirsli
1,5 szelet kenyér 8dkg
mustár

E: 1530Kcal
Zs: 56g

3.

R: 2,5dl tea
pirított fonott kalács 10dkg
margarin 20g

T: 1db Túró Rudi
gyümölcs

E: karfiollevés
tökfőzelék
egybensült vagdalt 1 szelet

U: gyümölcs

V: melegszendvics
kenyér 1,5 szelet
Óvári sajt 3dkg, 1 szelet
gépsonka 3dkg, 1 szelet
kevés mustár és kechup

E: 1470Kcal
ZS 48.9g

4.

R: 2,5dl tea
Medve light 1db
zsemle 1db
p+p

T: gyümölcs

E: gyümölcsleves
karottás marha
főtt burgonya 20dkg

U: 2dl puding

V: szalámis vajkrém 20g
kenyér 1,5 szelet
p+p

E: 1471Kcal
Zs: 49,8g

5.

R: 2dl kakaó
2db kifli

T: 1db mûzli szelet
gyûmolcs

E: zellerkrémleves
grillezett hal 1
barna rizs 5dkg
párolt kukorica 5 dkg (mélyhûtött szemezett)

U: gyûmolcs

V: húsos töltött zsemle 1db

E: 1512Kcal

Zs: 35,6g

6.

R: 2dl tej
kenyér 1 szelet
margarin 10g
baromfipárizsi 3dkg, 1 szelet
p+p

T: gyûmolcs

E: májgaluskaleves
5db túrógombóc

U: gyûmolcs

V: nyers saláta joghurtos öntettel
Kenyér 1 szelet

E: 1512Kcal

Zs: 40,25g

7.

R: 2,5dl tea
kenyér 1,5 szelet
margarin 10g
pulykasonka 3dkg, 1 szelet
p+p

T: gyümölcs

E: húsleves
sajttal és brokkolival töltött csirkemell
párolt mexikói keverék 25dkg

U: gyümölcs

V: töltött burgonya 2 fél

E: 1464Kcal

Zs: 42,1g

Kiegészítés a mintaétrendhez

Az ételekben felhasznált tej 1,5%-os, a tejföl 12%-os, a zsíradék olaj, vagy margarin.

Receptek

Egybensült vagadalt:

Sütőben egyben az egész vagdaltmasszát, fólia alatt, majd a nélkül megsütjük.

Karottás marha 1 adag

10dkg marha felsál, vagy fehérpecseny, vagy comb

10dkg sárgarépa

5g olaj

só, bors, fokhagyma, petrezselyem zöld, babérlevél, bazsalikom, rozmaring

Az ízesítőket vízben felforraljuk, majd kihűtjük és belehelyezzük a húst. Éjszakára a páclében hagyjuk. Másnap kevés olajon a vöröshagymát üvegesre pároljuk, a lecsöpögtetett húst rátesszük és mindkét oldalát hirtelen megpirítjuk. Az átszűrt páclével felöntjük, és ebben a lében pároljuk + babérlevéllel. Mikor a hús puhulni kezd, akkor tesszük hozzá a felkarikázott sárgarépát, és a hússal együtt puhára pároljuk.

Grillezett hal 1 adag

10dkg tengeri halfilé

5g olaj (1 kiskanál) só, fokhagyma

A páclébe hűtőben egy éjszakán át állni hagyjuk. Másnap lecsöpögtetjük, és grillsütőben, ha nincs normál sütőben megsütjük. Nagyon hamar kész.

Túrógombóc 5db

17dkg félzsíros túró

2,5dkg búzadara

2dkg zsemlemorzsa

1 kiskanál olaj

2dkg fahéjas cukor (1 evőkanál)

Sajttal és brokkolival töltött csirkemell 1 adag

8dkg csirkemell (csontozott, bőr nélkül)

2 kis fej brokkoli

3dkg sajt

A kivert csirkemell darabra helyezzük a szelet sajtot és a két kis fej brokkolit úgy, hogy a fej két oldalt kilógjon. A mellét feltekerjük és

összetözzük. Kikent tűzálló tálba fol packkal lefedve mikrohullámú sütőben 10 percre sütjük, ha nincs mikró, akkor sütőben alufólia alatt.

Húsos zsemle

1db zsemle
5dkg sovány sertéshús
negyed tojás
1dkg reszelt sajt
fél dl tejföl
só, bors

A zsemle tetejét levágjuk, belsejét kikaparjuk. A darált húst elkeverjük a sóval borssal és a tejföllel: A masszát beletöltjük a zsemlebe, rászórjuk a sajtot, kikent tűzálló tálba tesszük, és előmelegített sütőben 15 percre sütjük.

Nyers saláta joghurtos öntettel 1 adag

öntet

1dl natúr joghurt
egy csipet petrezselyem zöld
őrölt fehér bors
1 kiskanál mustár

saláta

5dkg retek
5dkg paprika
5dkg uborka
5dkg fejes saláta
5dkg alma
póréhagyma

Töltött burgonya

1 db burgonya 20dkg
3dkg reszelt sajt (Óvári)
1dkg margarin
fél dl tejföl

A burgonyát héjában megfőzzük és hosszában kettévágjuk. A belsejét kikaparjuk. A kikapart burgonyát margarinnal, tejföllel, reszelt sajttal sóval jó habosra kikeverjük és a burgonya üregekbe töltjük. A burgonyákat kikent tűzálló tálba tesszük és szép pirosra sütjük.