

Testedre Szabott étrend - 28 nap



teszt Aladár

1. hét

1. nap

Étkezés	Étel	Hozzávalók	Kalória
Reggeli	Almás-fahéjas zabkása dióval	- zabpehely - 70 g - tej - 250 ml - alma - 1 db - dió - 15 g - fahéj - 2 g - méz - 5 g	470
Ebéd	Csirkés-zöldséges bulgurtál joghurtos öntettel	- csirkemell - 160 g - bulgur (száraz) - 70 g - paprika - 80 g - uborka - 80 g - paradicsom - 80 g - olívaolaj - 10 ml - natúr joghurt - 80 g - citromlé - 5 ml	660
Vacsora	Lencsefőzelék tükörtojással	- vöröslencse (száraz) - 70 g - vöröshagyma - 40 g - fokhagyma - 5 g - tejföl - 30 g - tojás - 2 db - olívaolaj - 5 ml	620
Napi összes			1750

2. nap

Étkezés	Étel	Hozzávalók	Kalória
Reggeli	Görög joghurt granolával és bogyós gyümölccsel	- görög joghurt - 200 g - granola - 40 g - áfonya - 80 g - méz - 5 g	430
Ebéd	Penne al pomodoro parmezánnal és bazsalikommal	- penne (száraz) - 80 g - paradicsomszósz - 200 g - parmezán - 20 g - olívaolaj - 10 ml - fokhagyma - 5 g - bazsalikom - 5 g	680
Vacsora	Zöldséges csirkeragu barna rizzsel	- csirkemell - 160 g - barna rizs (száraz) - 70 g - répa - 80 g - zöldborsó - 80 g - vöröshagyma - 40 g - olívaolaj - 10 ml	650

		Napi összes	1760
--	--	--------------------	-------------

3. nap

Étkezés	Étel	Hozzávalók	Kalória
Reggeli	Rántotta zöldségekkel és teljes kiőrlésű pirítóssal	• tojás - 3 db • spenót - 60 g • paradicsom - 80 g • teljes kiőrlésű kenyér - 60 g • olívaolaj - 5 ml	500
Ebéd	Minestrone leves teljes kiőrlésű pirítóssal	• fehérbab (konzerv) - 120 g • paradicsom - 150 g • cukkini - 80 g • répa - 80 g • zellerszár - 50 g • teljes kiőrlésű kenyér - 50 g • olívaolaj - 10 ml	600
Vacsora	Citromos lazac quinoa körettel	• lazacfilé - 160 g • quinoa (száraz) - 60 g • citrom - 1/2 db • brokkoli - 180 g • olívaolaj - 10 ml	670
		Napi összes	1770

4. nap

Étkezés	Étel	Hozzávalók	Kalória
Reggeli	Zöld turmix zabpehellyel	• banán - 1 db • spenót - 60 g • zabpehely - 40 g • tej - 200 ml • dió - 10 g	430
Ebéd	Csicsericurry jázmin rizzsel	• csicseriborsó (konzerv) - 200 g • kókusztej - 150 ml • paradicsom - 150 g • jázmin rizs (száraz) - 70 g • curry paszta - 10 g • olívaolaj - 10 ml	720
Vacsora	Rakott cukkini darált pulykával	• darált pulykahús - 180 g • cukkini - 250 g • paradicsomszós - 150 g • mozzarella - 50 g • olívaolaj - 10 ml	650
		Napi összes	1800

5. nap

Étkezés	Étel	Hozzávalók	Kalória
---------	------	------------	---------

Reggeli	Túrós pohár gyümölcscsel és mézzel	- túró - 200 g - eper - 120 g - méz - 10 g - dió - 10 g	420
Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tésztával	- csirkemell - 160 g - répa - 80 g - zeller - 60 g - zöldborsó - 60 g - tárkony - 2 g - tejszín - 50 ml - tojásos tészta (száraz) - 60 g	680
Vacsora	Tonhalsaláta tojással és olívával	- tonhalkonzerv - 120 g - tojás - 2 db - salátakeverék - 120 g - paradicsom - 80 g - olívabogyó - 30 g - olívaolaj - 10 ml	620
		Napi összes	1720

6. nap

Étkezés	Étel	Hozzávalók	Kalória
Reggeli	Zabpalacsinta joghurttal és erdei gyümölcscsel	- zabpehely - 60 g - tojás - 2 db - tej - 120 ml - görög joghurt - 120 g - erdei gyümölcs - 120 g - sütőpor - 2 g	520
Ebéd	Sült csirkecomb édesburgonya pürével és salátával	- csirkecomb filé - 220 g - édesburgonya - 250 g - vaj - 10 g - salátakeverék - 120 g - olívaolaj - 10 ml	720
Vacsora	Gyors csirkés pad thai (európaias)	- rizstészta (száraz) - 70 g - csirkemell - 160 g - tojás - 1 db - répa - 60 g - káposzta - 80 g - szójaszósz - 15 ml - lime - 1/2 db - mogyoró - 15 g - olívaolaj - 10 ml	650
		Napi összes	1890

7. nap

Étkezés	Étel	Hozzávalók	Kalória
Reggeli	Avokádós-fetás pirítós	- teljes kiőrlésű kenyér - 70 g - avokádó - 1/2 db - feta - 30 g - citromlé - 5 ml	470

Ebéd	Zöldborsófőzelék sült pulykamellel	• zöldborsó (fagyasztott) – 250 g • tej – 200 ml • liszt – 15 g • vaj – 10 g • pulykamell – 160 g • olívaolaj – 10 ml	700
Vacsora	Miso leves tofuval és soba tésztával	• miso paszta – 20 g • tofu – 150 g • soba tészta (száraz) – 60 g • shiitake – 60 g • újhagyma – 20 g	560
		Napi összes	1730

2. hét

8. nap

Étkezés	Étel	Hozzávalók	Kalória
Reggeli	Chia puding mandulatejjel és bogyós gyümölccsel	• chia mag – 30 g • mandulatej – 250 ml • málna – 100 g • méz – 5 g	420
Ebéd	Mediterrán pulykamell kuskusszal	• pulykamell – 170 g • kuskusz (száraz) – 70 g • cukkini – 80 g • paprika – 80 g • olívaolaj – 10 ml • olíwabogyó – 20 g • citromlé – 5 ml	680
Vacsora	Lecsó tojással, barna rizzsel	• paprika – 200 g • paradicsom – 200 g • vöröshagyma – 80 g • tojás – 2 db • barna rizs (száraz) – 60 g • olívaolaj – 10 ml	640
		Napi összes	1740

9. nap

Étkezés	Étel	Hozzávalók	Kalória
Reggeli	Túrókrém friss zöldségekkel és pirítóssal	• túró – 200 g • paprika – 80 g • paradicsom – 80 g • teljes kiőrlésű kenyér – 60 g	450
Ebéd	Tonhalas-paradicsomos spagetti	• spagetti (száraz) – 80 g • tonhalkonzerv – 120 g • paradicsomszós – 200 g • fokhagyma – 5 g • olívaolaj – 10 ml	700

Vacsora	Gombapaprikás barna rizzsel	- csiperke gomba – 250 g - vöröshagyma – 60 g - tejföl – 60 g - fűszerpaprika – 6 g - barna rizs (száraz) – 60 g - olívaolaj – 10 ml	600
		Napi összes	1750

10. nap

Étkezés	Étel	Hozzávalók	Kalória
Reggeli	Shakshuka (paradicsomos-tojásos) teljes kiőrlésű pitával	- tojás – 2 db - paradicsom – 200 g - paprika – 80 g - vöröshagyma – 40 g - teljes kiőrlésű pita – 1 db (60 g)	520
Ebéd	Csirke wok zöldségekkel és soba tésztával	- csirkemell – 160 g - soba tészta (száraz) – 70 g - brokkoli – 120 g - répa – 80 g - szójaszósz – 15 ml - olívaolaj – 10 ml	680
Vacsora	Brokkolikrémleves tökmaggal, sajtos pirítóssal	- brokkoli – 250 g - hagyma – 40 g - tejszín – 50 ml - vaj – 10 g - tökmag – 15 g - teljes kiőrlésű kenyér – 50 g - sajt – 20 g	570
		Napi összes	1770

11. nap

Étkezés	Étel	Hozzávalók	Kalória
Reggeli	Müzli tejjel és reszelt almával	- müzli – 60 g - tej – 250 ml - alma – 1 db	480
Ebéd	Marokkói csicseriborsó-leves (harira stílus) kuskusszal	- csicseriborsó (konzerv) – 200 g - paradicsom – 150 g - répa – 80 g - zeller – 60 g - kuskusz (száraz) – 70 g - olívaolaj – 10 ml - fűszerek – ízlés szerint	680
Vacsora	Sült tőkehal bulgurral és párolt zöldségekkel	- tőkehalfilé – 170 g - bulgur (száraz) – 70 g - zöldbab – 150 g - citrom – 1/2 db - olívaolaj – 10 ml	640
		Napi összes	1800

12. nap

Étkezés	Étel	Hozzávalók	Kalória
Reggeli	Túrós-gyümölcsös pohár granolával	- túró – 180 g - banán – 1/2 db - málna – 80 g - granola – 35 g	460
Ebéd	Pesto-s csirkés penne	- penne (száraz) – 80 g - csirkemell – 160 g - bazsalikomos pesto – 30 g - parmezán – 15 g - olívaolaj – 5 ml	720
Vacsora	Lencsesaláta sült céklával és fetával	- főtt lencse – 200 g - cékla (sült) – 150 g - feta – 40 g - rukola – 40 g - olívaolaj – 10 ml	560
		Napi összes	1740

13. nap

Étkezés	Étel	Hozzávalók	Kalória
Reggeli	Omlett sajttal és sonkával	- tojás – 3 db - sajt – 25 g - pulykasonka – 40 g - olívaolaj – 5 ml	480
Ebéd	Gyors ramen csirkével és zöldségekkel	- ramen tészta (száraz) – 70 g - csirkemell – 150 g - shiitake – 60 g - répa – 60 g - szójaszósz – 15 ml - gyömbér – 5 g - újhagyma – 20 g	680
Vacsora	Görög saláta csirkefalatokkal és pitával	- csirkemell – 150 g - paradicsom – 120 g - uborka – 120 g - feta – 40 g - olívaolaj – 25 g - olívaolaj – 10 ml - teljes kiőrlésű pita – 1 db (60 g)	620
		Napi összes	1780

14. nap

Étkezés	Étel	Hozzávalók	Kalória
Reggeli	Banános-földimogyoróvajás pirítós	- teljes kiőrlésű kenyér – 70 g - banán – 1/2 db - földimogyoróvaj – 20 g	430

Ebéd	Karfiolfőzelék ropogós fasírttal	• karfiol – 300 g • tej – 200 ml • liszt – 15 g • vaj – 10 g • darált pulykahús – 160 g • zsemlemorzsa – 20 g • tojás – 1 db • olívaolaj – 10 ml	700
Vacsora	Spárgás-parmezános rizottó	• rizottó rizs (száraz) – 70 g • spárga – 200 g • parmezán – 25 g • vaj – 10 g • fehérbor – 40 ml • hagyma – 40 g • olívaolaj – 10 ml	620
		Napi összes	1750

3. hét

15. nap

Étkezés	Étel	Hozzávalók	Kalória
Reggeli	Almás-fahéjas zabkása dióval	• zabpehely – 70 g • tej – 250 ml • alma – 1 db • dió – 15 g • fahéj – 2 g • méz – 5 g	470
Ebéd	Csirkés-zöldséges bulgurtál joghurtos öntettel	• csirkemell – 160 g • bulgur (száraz) – 70 g • paprika – 80 g • uborka – 80 g • paradicsom – 80 g • olívaolaj – 10 ml • natúr joghurt – 80 g • citromlé – 5 ml	660
Vacsora	Lencsefőzelék tükörtojással	• vöröslencse (száraz) – 70 g • vöröshagyma – 40 g • fokhagyma – 5 g • tejföl – 30 g • tojás – 2 db • olívaolaj – 5 ml	620
		Napi összes	1750

16. nap

Étkezés	Étel	Hozzávalók	Kalória
Reggeli	Görög joghurt granolával és bogyós gyümölccsel	• görög joghurt – 200 g • granola – 40 g • áfonya – 80 g • méz – 5 g	430

Ebéd	Penne al pomodoro parmezánnal és bazsalikommal	• penne (száraz) – 80 g • paradicsomszós – 200 g • parmezán – 20 g • olívaolaj – 10 ml • fokhagyma – 5 g • bazsalikom – 5 g	680
Vacsora	Zöldséges csirkeragu barna riszsel	• csirkemell – 160 g • barna rizs (száraz) – 70 g • répa – 80 g • zöldborsó – 80 g • vöröshagyma – 40 g • olívaolaj – 10 ml	650
		Napi összes	1760

17. nap

Étkezés	Étel	Hozzávalók	Kalória
Reggeli	Rántotta zöldségekkel és teljes kiőrlésű pirítóssal	• tojás – 3 db • spenót – 60 g • paradicsom – 80 g • teljes kiőrlésű kenyér – 60 g • olívaolaj – 5 ml	500
Ebéd	Minestrone leves teljes kiőrlésű pirítóssal	• fehérbab (konzerv) – 120 g • paradicsom – 150 g • cukkini – 80 g • répa – 80 g • zellerszár – 50 g • teljes kiőrlésű kenyér – 50 g • olívaolaj – 10 ml	600
Vacsora	Citromos lazac quinoa körettel	• lazacfilé – 160 g • quinoa (száraz) – 60 g • citrom – 1/2 db • brokkoli – 180 g • olívaolaj – 10 ml	670
		Napi összes	1770

18. nap

Étkezés	Étel	Hozzávalók	Kalória
Reggeli	Zöld turmix zabpehellyel	• banán – 1 db • spenót – 60 g • zabpehely – 40 g • tej – 200 ml • dió – 10 g	430
Ebéd	Csicsericurry jázmin riszsel	• csicseriborsó (konzerv) – 200 g • kókusztej – 150 ml • paradicsom – 150 g • jázmin rizs (száraz) – 70 g • curry paszta – 10 g • olívaolaj – 10 ml	720

Vacsora	Rakott cukkini darált pulykával	• darált pulykahús – 180 g • cukkini – 250 g • paradicsomszós – 150 g • mozzarella – 50 g • olívaolaj – 10 ml	650
		Napi összes	1800

19. nap

Étkezés	Étel	Hozzávalók	Kalória
Reggeli	Túrós pohár gyümölcscsel és mézzel	• túró – 200 g • eper – 120 g • méz – 10 g • dió – 10 g	420
Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves tésztával	• csirkemell – 160 g • répa – 80 g • zeller – 60 g • zöldborsó – 60 g • tárkony – 2 g • tejszín – 50 ml • tojásos tészta (száraz) – 60 g	680
Vacsora	Tonhalsaláta tojással és olívával	• tonhalkonzerv – 120 g • tojás – 2 db • salátakeverék – 120 g • paradicsom – 80 g • olívaolaj – 10 ml	620
		Napi összes	1720

20. nap

Étkezés	Étel	Hozzávalók	Kalória
Reggeli	Zabpalacsinta joghurttal és erdei gyümölcscsel	• zabpehely – 60 g • tojás – 2 db • tej – 120 ml • görög joghurt – 120 g • erdei gyümölcs – 120 g • sütőpor – 2 g	520
Ebéd	Sült csirkecomb édesburgonya pürével és salátával	• csirkecomb filé – 220 g • édesburgonya – 250 g • vaj – 10 g • salátakeverék – 120 g • olívaolaj – 10 ml	720

Vacsora	Gyors csirkés pad thai (európaias)	• rizstészta (száraz) – 70 g • csirkemell – 160 g • tojás – 1 db • répa – 60 g • káposzta – 80 g • szójaszósz – 15 ml • lime – 1/2 db • mogoró – 15 g • olívaolaj – 10 ml	650
		Napi összes	1890

21. nap

Étkezés	Étel	Hozzávalók	Kalória
Reggeli	Avokádós-fetás pirítós	• teljes kiőrlésű kenyér – 70 g • avokádó – 1/2 db • feta – 30 g • citromlé – 5 ml	470
Ebéd	Zöldborsófőzelék sült pulykamellel	• zöldborsó (fagyasztott) – 250 g • tej – 200 ml • liszt – 15 g • vaj – 10 g • pulykamell – 160 g • olívaolaj – 10 ml	700
Vacsora	Miso leves tofuval és soba tésztával	• miso paszta – 20 g • tofu – 150 g • soba tészta (száraz) – 60 g • shiitake – 60 g • újhagyma – 20 g	560
		Napi összes	1730

4. hét

22. nap

Étkezés	Étel	Hozzávalók	Kalória
Reggeli	Chia puding mandulatejjel és bogyós gyümölccsel	• chia mag – 30 g • mandulatej – 250 ml • málna – 100 g • méz – 5 g	420
Ebéd	Mediterrán pulykamell kuskusszal	• pulykamell – 170 g • kuskusz (száraz) – 70 g • cukkini – 80 g • paprika – 80 g • olívaolaj – 10 ml • olívaolaj – 10 ml • olívaolaj – 10 ml • citromlé – 5 ml	680

Vacsora	Lecsó tojással, barna rizzsel	• paprika – 200 g • paradicsom – 200 g • vöröshagyma – 80 g • tojás – 2 db • barna rizs (száraz) – 60 g • olívaolaj – 10 ml	640
		Napi összes	1740

23. nap

Étkezés	Étel	Hozzávalók	Kalória
Reggeli	Túrókrém friss zöldségekkel és pirítóssal	• túró – 200 g • paprika – 80 g • paradicsom – 80 g • teljes kiőrlésű kenyér – 60 g	450
Ebéd	Tonhalas-paradicsomos spagetti	• spagetti (száraz) – 80 g • tonhalkonzerv – 120 g • paradicsomszós – 200 g • fokhagyma – 5 g • olívaolaj – 10 ml	700
Vacsora	Gombapaprikás barna rizzsel	• csiperke gomba – 250 g • vöröshagyma – 60 g • tejföl – 60 g • fűszerpaprika – 6 g • barna rizs (száraz) – 60 g • olívaolaj – 10 ml	600
		Napi összes	1750

24. nap

Étkezés	Étel	Hozzávalók	Kalória
Reggeli	Shakshuka (paradicsomos-tojásos) teljes kiőrlésű pitával	• tojás – 2 db • paradicsom – 200 g • paprika – 80 g • vöröshagyma – 40 g • teljes kiőrlésű pita – 1 db (60 g)	520
Ebéd	Csirke wok zöldségekkel és soba tésztával	• csirkemell – 160 g • soba tészta (száraz) – 70 g • brokkoli – 120 g • répa – 80 g • szójaszós – 15 ml • olívaolaj – 10 ml	680
Vacsora	Brokkolikrémleves tökmaggal, sajtos pirítóssal	• brokkoli – 250 g • hagyma – 40 g • tejszín – 50 ml • vaj – 10 g • tökmag – 15 g • teljes kiőrlésű kenyér – 50 g • sajt – 20 g	570
		Napi összes	1770

25. nap

Étkezés	Étel	Hozzávalók	Kalória
Reggeli	Müzli tejjel és reszelt almával	• müzli – 60 g • tej – 250 ml • alma – 1 db	480
Ebéd	Marokkói csicseriborsó-leves (harira stílus) kuskusszal	• csicseriborsó (konzerv) – 200 g • paradicsom – 150 g • répa – 80 g • zeller – 60 g • kuskusz (száraz) – 70 g • olívaolaj – 10 ml • fűszerek – ízlés szerint	680
Vacsora	Sült tőkehal bulgurral és párolt zöldségekkel	• tőkehalfilé – 170 g • bulgur (száraz) – 70 g • zöldbab – 150 g • citrom – 1/2 db • olívaolaj – 10 ml	640
		Napi összes	1800

26. nap

Étkezés	Étel	Hozzávalók	Kalória
Reggeli	Túrós-gyümölcsös pohár granolával	• túró – 180 g • banán – 1/2 db • málna – 80 g • granola – 35 g	460
Ebéd	Pesto-s csirkés penne	• penne (száraz) – 80 g • csirkemell – 160 g • bazsalikomos pesto – 30 g • parmezán – 15 g • olívaolaj – 5 ml	720
Vacsora	Lencsesaláta sült céklával és fetával	• főtt lencse – 200 g • cékla (sült) – 150 g • feta – 40 g • rukola – 40 g • olívaolaj – 10 ml	560
		Napi összes	1740

27. nap

Étkezés	Étel	Hozzávalók	Kalória
Reggeli	Omlett sajttal és sonkával	• tojás – 3 db • sajt – 25 g • pulykasonka – 40 g • olívaolaj – 5 ml	480

Ebéd	Gyors ramen csirkével és zöldségekkel	• ramen tészta (száraz) – 70 g • csirkemell – 150 g • shiitake – 60 g • répa – 60 g • szójaszós – 15 ml • gyömbér – 5 g • újhagyma – 20 g	680
Vacsora	Görög saláta csirkefalatokkal és pitával	• csirkemell – 150 g • paradicsom – 120 g • uborka – 120 g • feta – 40 g • olívbogyó – 25 g • olívaolaj – 10 ml • teljes kiőrlésű pita – 1 db (60 g)	620
		Napi összes	1780

28. nap

Étkezés	Étel	Hozzávalók	Kalória
Reggeli	Banános-földimogyoróvajás pirítós	• teljes kiőrlésű kenyér – 70 g • banán – 1/2 db • földimogyoróvaj – 20 g	430
Ebéd	Karfiolfőzelék ropogós fasírttal	• karfiol – 300 g • tej – 200 ml • liszt – 15 g • vaj – 10 g • darált pulykahús – 160 g • zsemlemorzsa – 20 g • tojás – 1 db • olívaolaj – 10 ml	700
Vacsora	Spárgás-parmezános rizottó	• rizottó rizs (száraz) – 70 g • spárga – 200 g • parmezán – 25 g • vaj – 10 g • fehérbor – 40 ml • hagyma – 40 g • olívaolaj – 10 ml	620
		Napi összes	1750