LAHKO JEM

Branislava Belović

Rok Poličnik

TÚLSÚLYOS ÉS ELHÍZOTT BETEGEK TÁPLÁLKOZÁSA

Muraszombat
2018

Túlsúlyos és elhízott betegek táplálkozása

Szerzők: prim. mag. Branislava Belović, dr. med.
Rok Poličnik mag. diet., spec. klin. diet.
Recenzens: doc. dr. Sergej Pirkmajer, dr. med.
Főzési tanácsok: Janez Vinšek
Fényképek: Branislava Belović
Aleš Cipot
Fordítás: Teodóra Petrás, dr. med.
A fordítás alapjául szolgáló kiadvány: Lahko jem pri prekomerni telesni teži in debelosti
Kiadó: Harc a Rák Ellen Muravidéki Egyesülete
Szlovén Vöröskereszt Muraszombati Egysége
Tervezés: Modriš
Kiadás helye és éve: Muraszombat, 2018
Honlap: http://rak-ms.si
http://rak-ms.si/media/lahko_jem/tulsulyos_taplalkozasa.pdf

POMURSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

RDEČI KRIŽ SLOVENIJE
Območno združenje
Murska Sobota

DOBER TEK Slovenija

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

»Projekt Lahko jem pri prekomerni telesni teži in debelosti sofinancira Ministrstvo za zdravje RS. Projekt / program je del prizadevanj Dober tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano.«

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Univerzitetna knjižnica Maribor

613.25:615.87(035)

BELOVIĆ, Branislava
Túlsúlyos és elhízott betegek táplálkozása [Elektronski vir] / Branislava Belović, Rok Poličnik ; [fényképek Branislava Belović, Aleš Cipot ; fordítás Teodora Petráš]. - Muraszombat : Harc s rák ellen muravidéki egyvesülete : Szlovén vöröskereszt muraszombati egysége, 2018. - (Lahko jem)

Način dostopa (URL): www.murskasobota.ozrk.si. - Prevod dela: Lahko jem pri prekomerni telesni teži

ISBN 978-961-93457-8-8
1. Poličnik, Rok
COBISS.SI-ID 94884865

LAHKO JEM

Branislava Belović

Rok Poličnik

TÚLSÚLYOS ÉS ELHÍZOTT BETEGEK TÁPLÁLKOZÁSA

Muraszombat
2018

Szeretteinknek:
Juditnak, Luciának, Annának,
Évának, Viviennek és Noénak.

1.2. Életvezetésünk és táplálkozásunk ritmusa ... 14
1.3. Melyik élelmiszerek élveznek előnyt az egészséges testsúly megtartásában? ... 15
1.3.1. Első csoport: gabona, pékáru, rizs, burgonya ... 15
1.3.2. Második és harmadik csoport: gyümölcs és zöldség ... 17
1.3.3. Negyedik csoport: tej és tejtermékek ... 18
1.3.4. Ötödik csoport: hús és hústermékek ... 19
1.3.5. Hatodik csoport: zsiradékban és cukorban gazdag élelmiszerek ... 20
1.3.6. Hetedik csoport: folyadék ... 21
1.4. Több fűszer és fűszernövény – kevesebb só ... 21
1.5. Egészséges tányér/egészséges tál ... 26
1.6. Nassolnivalók ... 27
2. Milyen készségeket kell birtokolnia, hogy javítson táplálkozási szokásain? ... 29
2.1. Ismerje meg táplálkozási szokásait ... 29
2.2. Az élelmiszer vásárlástól az étkezésig ... 33
2.2.1. A táplálkozás megtervezése ... 34
2.2.2. Vásároljon egészséges, idény és helyi jellegű élelmiszereket ... 34
2.2.3. Az étel egészséges és biztonságos elkészítése ... 36
2.2.4. Az egészséges ételadag megtervezése ... 38
2.2.5. A táplálkozás kultúrája ... 43
2.3. Megfelelő táplálkozás példája túlsúly és elhízás esetén ... 44
3. Ne higgyen a csodát igérő »divatos diétáknak« és fogyókúrás táplálék kiegészítőknek ... 47
4. A rendszeres testmozgás jelentősége a kiegyensúlyozott testsúly megtartásában ... 48
5. Receptek ... 50
6. Egy és más ... 138
7. Hasznos honlapok ... 141
8. Forrásmunkák és irodalom ... 142
Egészségnevelési központok az egészségházakban ... 144

Túlsúly és elhízás

Az elhízás krónikus betegség, amelyre a testzsiradék túlzott felhalomozódása jellemző. Az elhízás csökkenti az életminőséget, növeli a kóros állapotok kialakulásának veszélyét és megrövidíti a várható élettartamot. A tudomány mai állása szerint szorosan összefüggésbe hozható a kettestipusú cukorbetegség kialakulásának veszélyével, a magas vérnyomással, szív és érrendszeri és más betegségek kialakulásának veszélyével.

Az elhízás okai nagyon összetettek, és nem csak egy tényező felelős érte. Annak, aki eldönti, hogy csökkenteni fogja testúlyát, nagyon motiváltnak kell lennie, hiszen fel kell készülnie különböző kihívásokra és arra is, hogy életvitelében komoly változtatásokra lesz szükség. Kemény munkára kell számítani, ezért nem ritka, hogy »kerülőutakat« keres a fogyni vágyó, hogy minél előbb elérje a kívánt testsúlyt. Tudnunk kell, hogy az ilyen megoldás nem vezet sikerre, ugyanis a gyors kilogrammvesztést igérő divatos diéták után a kilók gyorsan visszatérnek és még meg is szaporodhatnak. A szigorú, modern diéták tápanyaghiányt és akár alultápláltságot is előidézhetnek. Az egészséges testsúly receptje abban rejlik, hogy »jó viszonyt« alakítunk ki saját magunkkal és saját testünkkel. A modern tudomány még nem találta fel azt a csodatablettát, amely rendezné a testtömeget. A megoldás kulcsa még mindig a helyes táplálkozási szokásokban és a rendszeres mozgásban rejlik. Az egészséges testúly elérésében sok segítséget nyújthatnak a családtagok, vagy a csoportos fogyókúrában való részvétel, ahol megfelelő szakmai segítséget is nyújtanak. Ilyen programokat az egészségházakban szerveznek, ahová a kezelőorvosa vagy a diplomás egészségügyi nővér utalhatja be.

A kézikönyv elsősorban olyan táplálkozási tanácsokat tartalmaz, amelyek védik a szervezetet a krónikus betegségek ellen. Ha már esetleg krónikus betegségben szenved és a kezelőorvosa, a szakorvos vagy dietetikus előírta a szükséges kezelési módokat, akkor ezeket mindenképpen tartsa be.

A kézikönyvvel az a célunk, hogy segítséget nyújtsunk az egészséges táplálkozási szokások kialakításában, amelyek a rendszeres testmozgással karöltve rendezik a teststúlyt. Egyszerű stratégiákat és készségeket mutatunk be, hogy minél egyszerűbben és stresszmentesen kezdjen hozzá táplálkozási szokásainak javításához. A siker záloga, hogy jól ismerje az egészséges táplálkozás alapelveit, az élelmiszereket, rendeznie kell táplálkozása ritmusát és el kell sajátítania azokat a készségeket, amelyek segítségére lesznek az élelmiszervásárlástól az ételek elkészítéséig és elfogyasztásáig. A kiadvány második fejezetében egyszerű ételrecepteket mutatunk be, amelyek segítségére lesznek az élelmiszer választásban is. A receptek egyszerűek, az ajánlott élelmiszercsoportok felhasználásával készültek. A »pontot az í-re« Janez Vinsek gasztronómus szakmai és gyakorlati tanácsai teszik fel.

Kedves olvasó, lapozza át a kiadványt, készítsen egészséges ételeket és tartsa meg egészséges testsúlyát.

Már ma kezdjen hozzá, de csak fokozatosan!

Szerzők

Tisztelt olvasó,

A kiegyensúlyozatlan táplálkozás és ülő életmód mind inkább mindennapjaink részévé válnak, és minden életkorban nagyban kihatnak a túlsúly és elhízás kialakulásához. A kézikönyv hasznos információk gazdag tárháza, hogyan is birkózzunk meg a problémával, és elsősorban azoknak nyújthat segítséget, akik bekapcsolódnak az elhízás kezelését szorgalamzó programokba. Nagy segítséget nyújt az egészséges ételválasztásban. Hiszem azt, hogy a kiadvány tartalma segítségére lesz abban, hogy a kezelőorvosánál és az egészségnevelő központokban kapott információkat kiegészítse hasznos és gyakorlati tanácsokkal.

A kiadvány nagyban hozzájárul a Táplálkozás és testmozgás állami programjának sikeres megvalósításához a 2015–2025 időszakban.

Sok sikert kívánok egészséges testömegének megtartásához.

Jožica Maučec Zakotnik, dr. med.
Államtitkár
SzK Egészségügyi Minisztériuma

Túlsúlyos és elhízott betegek táplálkozása

Az elhízás mind jobban terjed. Sokasodnak azok a különféle tanácsok is, hogyan is védekezzünk ellene. Naponta ki vagyunk téve a »sztár alkatot« reklámozó képeknek, ezért sokszor olyan érzésünk támad, hogy az elhízással kapcsolatos figyelmeztetések csak egy divathóbort. Nagy hiba lenne, ha ezt elhinnénk. Ugyanis egészségügyi problémáról van szó és a divatirányzatoknak semmi szerepük sincs ebben.

Az elhízás betegség, amely csökkenti az életminőséget és megrövidíti a várható élettartamot. Minél kifejezettebb az elhízás, annál nagyobb a veszélye, hogy komoly betegségek alakulnak ki, mint a kettestípusú cukorbetegség, magas vérnyomás és egyes rákos betegségek. Az elhízottaknál gyakrabban jelentkezik izületi kopás és epekő. Gondot jelenthet terhesség alatt és szülés közben is.

Miért alakul ki az elhízás? Az elhízás leggyakoribb formájának kialakulásáért a gének és az életvitel felelősek. Az elmúlt évszázadokban az ember többé kevésbé mindig szemben találta magát élelmiszerhiánnyal. Amikor a táplálék elérhető volt, az ember túl sokat evett és a felesleget szervezete a zsírszövetekben tárolta az ínséges időkre. Ez volt a túlélés egyetlen lehetősége. Azok a gének, amelyek ezt lehetővé tették öröklődtek generációkon át és mind a mai napig megmaradtak.

A mai környezetünkben már nem beszélhetünk ínségről; a kalóriadús, édes és zsíros ételek rendelkezésünkre állnak, sokkal nagyobb mennyiségben, mint a múltban. Az ilyen ételek finomak is, és szívesen fogyasztjuk. Ez magas kalóriabevitellel jár. Ugyanakkor megváltozott az életvitelünk, a munkahelyen és odahaza is keveset mozgunk, és kevés kalóriát használ fel a szervezetünk. Életvitelünk, amelyre a magas kalóriabevitel és kevés mozgás jellemző valójában serkenti az elhízás és a vele kapcsolatos panaszok kialakulását.

Génjeinket persze nem tudjuk megváltoztatni. Életvitelünket azonban magunk alakítjuk. Felmerül a kérdés, hogy is tegyük ezt? A gyakran egymásnak ellentmondó jó tanácsok, amelyekkel szinte naponta »bombáznak« bennünket nem lesz segítségünkre. Nagyon divatosak a különféle többé kevésbé radikális diéták is, amelyek azonban gyaran károsak is. Egyes »egzotikus« diétákat nehezen is tudjuk értelmezni, hogy a betartásukról ne is beszéljünk.

A »Túlsúlyos és elhízott betegek táplálkozása« egyszerűen és érthetően mutatja be az elhízásra és az életvitelre vonatkozó alapvető tényeket. A táplálkozásra vonatkozó javallatok életszerűek, könnyű megérteni és követni azokat. A receptek választéka gazdag, változatos, érdekes, bizonyára mindenki talál köztük ízlésének megfelelőt. A hasznos és gyakorlati tanácsok segítenek bennünket abban, hogy ételeink elkészítésekor elkerüljük az egészségtelen hozzávalók felhasználását. Sok új ötletet ismerhetünk meg az ízletes és egészséges ételek készítéséhez.

Hiszem, hogy a kiadvány hasznos lesz mindenkinek, aki szeretne javítani táplálkozási szokásain és nemcsak azoknak, akik a felesleges kilóktól szeretnének megszabadulni.

Doc. dr. Sergej Pirkmajer, dr. med., recenzens

Janez Vinsek konyhájából

Véleményem szerint a szakácskönyvekben, kiadványokban, újságokban található ételreceptek legyenek elsősorban praktikusak, a mindennapi életben alkalmazható gyakorlati útmutatókkal. Emlékszem az első középiskolai napokra, amikor valaki azzal az ötlettel állt elő, hogy a tanulóknak mindenképpen szükségük van a szakácsművészet alfájára és omegájára, a »Nagy Pelaprat« elnevezésű kiadványra. Hatalmas könyv,gyönyörű fotókkal – és egy nagy hiányossággal. Pl.: az olívás szószt így és így készítjük...szükség van (nézd meg ezt és ezt az oldalt...) és így tovább. Ilyen kezdés után az embernek elmegy a kedve a mesterségtől....

A kézikönyv, amelyet kezében tart az olvasó, kikerülte ezt a csapdát. Az én feladatom pedig az, hogy a konyhaművészet egyes lépéseit még közelebb vigyem önökhöz. Megkönnyíteni a munkát, egy kis időt megspórolni, élvezni a főzést – ez legyen a mi mottónk.

Még valamit nagyon fontosnak tartok. Főzzünk együtt, segítsünk egymásnak aháztartásban.Íggykönnyebb lesz, és a gyermekek vagy a házastársunk is megtanulhat valami újat. Ha esetleg »különleges« táplálkozásra van szükségem és csak magamnak szeretnék főzni, akkor ez általában mindig rosszul végződik. Sikeresek és elégedettek csak akkor lehetünk, ha a családtagok is részt vesznek a munkában, segítenek, és együtt fogyasztjuk el az elkészített ebédet.

Tehát, bátran vágjunk bele a munkába.

Janez Vinšek

1.2. Életvezetésünk és táplálkozásunk ritmusa

Az egészséges táplálkozás nemcsak azt jelenti, hogy »egészséges ételeket« választunk, hanem azt is, hogy rendezzük táplálkozásunk ritmusát. Ön rendszeresen reggelizik? Egészséges ebédet és vacsorát fogyaszt? Gyakran nassol egészségtelen harapnivalókat és közben igyekszik nem tudomást venni róla? Ezek olyan kérdések, amelyek érdekelni fogják háziorvosát, az egészséges fogyókúra programok vezetőit, és az Ön számára is jó kiindulópont, ahhoz, hogy megtegye az első lépéseket.

A nem megfelelő táplálkozási ritmus egyike a leggyakoribb táplálkozási problémáknak és nagyban hozzájárul az elhízás kialakulásához. Pl. azok, akik kihagyják az egyes étkezéseket, valójában »éheznek« és ezért, amikor eljön az étkezés ideje sokkal éhesebbek. Ilyenkor magas kalóriatartalmú falatok és édesített italok után nyúlnak, amelyek csak plussz kilókat eredményeznek. A modern életvitel, a környezet hatása miatt az egyes étkezéseket kihagyjuk, vagy összevonjuk, illetve időbeosztásunkhoz, hozzáférhetőséghez vagy más tényezőkhöz igazítjuk. Szervezetünk ilyen esetekben »védekező« állásba helyezkedik, ami azt jelenti, hogy az elfogyasztott többlet energiát test zsíradék formájában tárolja, amely túlsúly kialakulásához vezet. Ha az egyes étkezéseket összevonjuk, akkor egyszerre több ételt fogyasztunk el és ezáltal több eneriát is ! Sokszor halljuk, hogy a reggeli a legfontosabb étkezés. Fontos kihangsúlyozni, hogy mindegyik étkezés fontos, ezért nem szabad kihagyni egyiket sem. Mindegyik étkezés legyen változatos, a különbség csak a mennyiségben van. A továbbiakban bemutatjuk az egyes étkezések hozzávetőleges nagyságát, 5 étkezésre elosztva naponta. A reggeli és a vacsora az energiatartalom tekintetében legyen hasonló. Az ebéd a legtöbb energiát biztosító étkezés.

Ha reggelire teljes értékű élelmiszereket fogyaszt, mint a teljes értékű kása, pehely, kenyér, zöldség és gyümölcs, akkor biztosítja a szervezet számára a szükséges rostmennyiséget, amely a telítettség érzését idézi elő és ezért könnyebb kitartani ebédig. A tízórai és uzsonna a megfelelően összeállított főétkezések esetén nem szükséges. Az a feladatuk, hogy a főétkezések között jelentkező pillanantnyi éhséget csillapítsák.

És a nassolnivalók?

Sokszor szinte észrevétlenül nyúlunk nassolnivalók után, amelyek megnövelik a napi energiabevitelt. »Megzavarják« az egészséges táplálkozás ritmusát. Összetételük miatt (sok cukor, zsír, só) nagyon ízletesek, ezért szívsen fogyasztjuk, azonban ezáltal szükségteen energiával terheljük szervezetünket. Ne feledjük – minden étel, élelmiszer, amelyet elfogyasztunk, beleszámít a napi energiabevitelbe!

1.3. Melyik élelmiszerek élveznek előnyt az egészséges testsúly megtartásában?

A testsúly megtartása vagy fogyókúra alkalmával táplálkozásunk legyen minél változatosabb és tartalmazza mind a hat élelmiszercsoportot. A zsiradékban, cukorban gazdag élelmiszereket maximálisan csökkenteni kell. A továbbiakban bemutatjuk az egyes élelmiszercsoportokat és élelmiszereket, amelyek segítségével megtarthatja egészséges testsúlyát illetve sikeresen fogyókúrázhat.

1.3.1. Első csoport: gabona, pékáru, rizs, burgonya

A keményítő tartalmú élelmiszerek az energia, ásványi anyagok és táplálkozási rostok forrásai. A modern táplálkozásban gyakran ezek az élelmiszerek az alkalmazott technológiai eljárások miatt rostokban szegények. Ezért fogyasszunk elsősorban teljes értékű élelmiszereket (pehely, kenyér, pékárú.stb.). A teljesmagvú kenyér nem azt jelenti, hogy a kenyeret megszórták különféle magvakkal, hanem, hogy teljes értékű, tehát olyan lisztből készült, amelyet nem hántolt magból őröltek. A rostokban gazdag táplákozás laktató és megakadályozza, hogy egészségtelen nassolnivalók után nyúljunk.

Tudta Ön, hogy az élelmiszerekkel elfogyasztott rostoknak fontos szerepe van a szív és érrendszeri betegségek megelőzésében? A rostok a gabonában, pékáruban, zöldségekben, gyümölcsökben találhatók és fontos megelőző szerepük van. A vízben oldódó rostok kihatnak a koleszterin és triglicerid értékek csökenésére, míg a vízben nem oldódó rostok a vércukor optimális szintjére, és a belőlük készült élelmiszerek laktatóak.

Ugyanez érvényes a tésztafélékre is. Az üzletek polcain gazdag a teljes értékű tészták választéka. Kerüljük a finomított rizst, inkább válasszuk a teljesértékűt (amely a héjat is tartalmazza). Ne feledkezzünk meg a kásákról! Hajdina, köles, búza, kukorica (teljes értékű polenta), tönkölybúza kása és gríz, kusz-kusz, bulgur, árpa, kvinója, amarant – mind-mind fontosak a védő jellegű táplálkozásban túlsúly és elhízás esetén. Kerüljük a reggelire ajánlott iparilag előállított termékeket, amelyek nagyon csalogatóak, színesek, és sok egészségre kedvezően ható információt tüntetnek fel rajtuk. Azonban sok adalék cukrot, sót és más adalékanyagot is tartalmaznak. Az egyszerű pelyheket ajánljuk, mint a tönkölybúza, zab stb.

A szénhidrát tartalmú élelmiszerek közé tartoznak a cukrok is. A cukor »üres« kalóriákat tartalmaz. Ez azt jelenti, hogy gazdag energiában, de tápanyagokól mentes. Tudnunk kell, hogy manapság a cukor rejtett formában sok élelmiszerben megtalálható (édességek, csokoládé, piskóta, rétes, kifli, gyümölcsjoghurtok, gyümölcsös túró, kechap, eltett zöldségek, gyümölcsök...). Nagyon sok cukrot tartalmaznak a buborékos italok, nektárok, jeges teák... Ezeket az élelmiszereket kerüljük.

Leginkább úgy tudjuk elkerülni ezeket az élelmiszereket, hogy ha minél kevesebb feldolgozott változatot vásárolunk belőlük. Olvassuk el a termék címkéjét, ahol a gyártó 2016 decemberétől köteles feltüntetni a cukor és más adalékok mennyiségét.

Kevésbé ajánlott választás	Egészséges választás
Fehér kenyér	Teljes értékű rozs, zab és más kenyér
Fehér (hántolt) rizs	Barna rizs (hántolatlan rizs)
Lekváros kifli	Teljes értékű pékáru
Almalé (szirup)	Víz
Fehér lisztből készült tésztafélék	Teljes értékű tésztafélék
Fehér liszt	Teljes értékű liszt
Gabonapehely cukorral, gyümölccsel, csokoládéval…	Teljes értékű gabonapehely, adalék nélkül
Kukorica polenta (hagyományos)	Teljes értékű kukorica polenta

Tudta Ön, hogy egy átlagos felnőtt a napi táplálkozásában az ajánlások szerint 50–65 gramm cukrot fogyaszthat, amely 10–13 teáskanál mennyiségnek felel meg? Tudta Ön, hogy fél liter buborékos ital akár 50 gramm cukrot is tartalmazhat, amely 200 kcal-nak fele meg?

1.3.2. Második és harmadik csoport: gyümölcs és zöldség

A gyümölcs és zöldség fontos szerepet töltenek be táplálkozásunkban,hiszen vitaminokat, ásványi anyagokat és más védőanyagokat tartalmaznak.

A gyümölcs és zöldség fogyasztásával kevés energiát (ha nem túl érett és édes gyümölcsöt választunk), sok vizet, táplálkozási rostot és hanyagolható mennyiségű zsiradékot kap szervezetünk.

A gyümölcs és zöldség, a teljesértékű keményítőtartalmú élelmiszerek mellett a táplálkozási rostok fontos forrásai.

Az ajánlott rostmennyiséget tartalmazó táplálkozásnak védő jellege van, védi szervezetünket a magas vérzsiradék és koleszterin szint és az

ezzel összefüggésbe hozható betegségek ellen (agyvérzés, kettestípusú cukorbetegség, elhízás stb.).

Tekintet nélkül arra, hogy a gyümölcs cukortartalma magas, a tudomány mai állása szerint nem ez a kilogrammok felszaporodásának fő oka. Éppen ellenkezőleg – a gyümölcsnek fontos védőszerepe van, hiszen fokozza a telítettség érzését (növeli a béltartalom mennyiségét), lassítja a gyomor ürülését, serkenti egy zselészerű anyag keletkezését a vékonybélben, amely csökkenti olyan enzimek hatását, amelyek a szénhidrátok, zsiradékok és fehérjék anyagcseréjében vesznek részt. Emellett sok ásványi anyagot, vitamint és másodlagos védőanyagot tartalmaz, amelyek kihatnak a zsiradék tárolására a szervezetben, csökkentik az oxidációs stresszt és csökkentik a zsírtartalékokat, amelyek az elfogyasztott szénhidrátokból keletkeznek. A táplálkozási rostok fogyasztása csökkenti a vércukorszint ingadozását és a vér összkoleszterin szintjét.

Ha az ételekhez nyers vagy főtt zöldséget ad, akkor megnöveli a rostmennyiséget. A húsleveshez adjon egy marék zöldséget, a húsos szószhoz pedig egy csésze aprított zöldséget. A salátához adhat gyümölcsöt is.

1.3.3. Negyedik csoport: tej és tejtermékek

A tej és a tejtermékek sok telített zsiradékot tartalmaznak. Az alacsony zsírtartalmú tej és tejtermékek választását ajánljuk, hiszen szerepük jelentős az egészséges táplálkozásban, biztosítják a vitaminokat (D vitamin) és ásványi anyagokat (kalcium) a szervezet számára.

Ma már az üzletek polcain találunk olyan tejtermékeket, amelyek nem tartalmaznak zsiradékot és adalék cukrot (pl. kvarktúró). A kvark tejtermék, amely pasztőrözött, fölözött tejből készül, sok természetes fehérjét és 0,1% zsiradékot tartalmaz. Síma, krémes állagú, ezért különféle ételek készítéséhez is felhasználható.

1.3.4. Ötödik csoport: hús és hústermékek

A húsnak fontos szerepe van a táplálkozásban, hiszen fehérjéket, vitaminokat (B12 vitamin) és ásványi anyagokat (vas, cink) tartalmaz. Kevésbé jó hír a hús és húskészítményekkel kapcsolatban, hogy túl sokat fogyasztunk belőlük (különösen vörös húst) és hogy telített zsiradékot tartalmaznak, amelyek megemelik a vérzsiradék és koleszterin szintet, testsúly növekedést idéznek elő. Kulcsfontosságú, hogy az étrendünkben elsősorban sovány húsokat használjunk (csirke, sovány disznó, sovány marha...) illetve hús részeket (izomzat, zsiradék nélkül). Elkészítés előtt távolítsuk el a húsról a látható zsiradékot, vásárláskor pedig ügyeljünk, hogy a kevésbé zsíros húsokat válasszuk. A hústermékeket csak ritkán és kis mennyiségben fogyasszuk. És a halak? A hal gazdag omega 3 zsírsavban, amely véd a szív és érrendszeri betegségek ellen,kalóriatartalmuk alacsony. Halat legalább hetente egyszer fogyasszunk. Lehet konzerv hal is, saját levében illetve készíthetünk belőle ételeket. Kerüljük a rántott halat, hiszen a rántott ételek szükségtelen, káros zsiradékkal és energiával terhelik szervezetünket.

A húsételeknél ne feledkezzen meg a zöldségekről. Ez a kombinció elősegíti a zöldségekben található vas kihasználását.

A tojás fogyasztása (elsősorban a tojássárgája) a túlsúly és elhízás esetén nem tilos, azonban ajánlatos maximálisan csökkenteni a mennyiséget. Kerülje az olyan elkészítési módokat, amelyekkel sok zsiradékot fogyaszt el (tojásrántotta disznózsírral vagy tepertővel), hiszen ezek elsősorban telített zsiradékot, koleszterint és sok energiát tartalmaznak. Ugyanez érvényes a tojásételekre, mint a majonéz, tojásos saláták (francia saláta) és hasonlók.

Kitűnő választás a baromfihús, amely élettani szempontból fontos fehérjéket, B vitaminokat, A és E vitamint, ásványi anyagokat (foszfor, cink, szelén, vas, magnézium) tartalmaznak. A baromfihúsban található zsírmennyiséget csökkenthetjük, ha eltávolítjuk a hús bőrét. A baromfihús gazdag tápanyagokban, könnyen emészthető, ezért fontos szerepe van az egészséges és diétás étrendben. Hogy mindezek a jó élettani hatások minél jobban kifejezésre jussanak, válasszon egészséges elkészítési módokat: párolás, főzés, fóliában való sütés, grillezés.

1.3.5. Hatodik csoport: zsiradékban és cukorban gazdag élelmiszerek

Ha túlsúlyosak vagy kövérek vagyunk, cukorbetegségünk van, akkor ezt az élelmiszercsoportot kerülni kell. A túlzott zsiradék és zsíros élelmiszerek fogyasztása, a nem megfelelő zsiradék kiválasztása nagyban hozzájárulnak a túlzott energia bevitelhez. Az ételek készítéséhez növényi olajakat használjunk illetve készítsük őket saját levükben.

Használjunk minél több fajta olajat – olíva, dió, szezám,napraforgó kukorica, szója, repce stb. Nem ajánlatos a marhafaggyú, disznózsír, pálmaolaj, kókuszzsír és zsíros élelmiszerek fogyasztása: zsíros sajtok, tejföl, hústermékek,tepertő, szalonna stb. A felsoroltak mind sok telített zsírsavat tartalmaznak.

A cukorról már részben szóltunk a szénhidrátot tartalmazó élelmiszerek csoportjánál.

A cukor nem életfontosságú élelmiszer. Ha túl sokat fogyasztunk belőle, káros hatása van, ezért minél kevesebbet fogyasszunk belőle.

A mindennapi táplálkozásban tarstunk be egy egyszerű szabályt – a cukor és az édességek csak, mint »ritka fűszer« legyenek jelen. Barna vagy fehér cukor? A cukor, az cukor. Kalóriatartalmukat tekintve a különbség minimális (a finomított fehér cukor 387 kcal, a barna cukor 377 kcal tartalmaz). A cukor barna színe a benne lévő szerves anyagoktól származik.

1.3.6. Hetedik csoport: folyadék

Folyadékpótlásra használjunk csapvizet, cukor nélküli gyógynövény teákat, házi készítésű kompótokat, cukor nélkül. Naponta igyunk meg 6–8 pohár folyadékot,illetve kb. 1,5 liter mennyiséget (a mennyiség nagyon különböző lehet, függ a munkakörülményektől, évszaktól, testmozgástól, egyéni különbségek is vannak). Folyadékhoz jut szervezetünk akkor is, ha levest, gyümölcsöt, zöldséget eszünk. Az édesített, buborékos italokról már szóltunk a szénhidrátokat tartalmazó élelmiszercsoportnál, hiszen ezek fogyasztása magas cukor és kalória bevitelt is jelent egyben. Ilyen italok fogyasztása nagyban hozzájárul a testsúly megnövekedéséhez, ezért kerüljük őket.

Ugyanez vonatkozik az alkoholos italokra is, hiszen kalóriában gazdagok.

Az alkoholmentes buborékos és buborék nélküli italok általában 100 ml mennyiségben 2 kiskanál cukrot vagy akár többet is tartalmaznak (olvassa el a termék címkéjét). Fél liter itallal ebben az esetben 50 gramm illetve 10 kiskanál cukrot fogyasztunk el. Ha minden nap iszunk ilyen italt, akkor egy hónapban 1,5 kg, egy évben 18 kg cukrot fogyasztunk el. Emellett pedig még sok más szükségtelen anyagot is. A víz a legjobb megoldás.

Mielőtt a kávéhoz, taához cukrot adunk, gondoljunk arra, hogy a napi két kávé vagy tea egy kiskanál cukorral (5 gramm), évente 3,6 kg cukor fogyasztását jelenti.

1.4. Több fűszer és fűszernövény – kevesebb só

Az ételeket inkább fűszerezze, mint sózza. A fűszerek és fűszernövények gazdagítják az ételeket, azok ízvilágát, illatát. Használhatunk friss, szárított vagy fagyasztott fűszereket. A sóra a szervezet normális

működéséhez szükség van, azonban tudnunk kell, hogy táplálkozásunk túl sok sót tartalmaz, amely magas vérnyomáshoz, agyvérzéshez és más betegségekhez vezethet.

Ötlet: friss fűszernövények mindig kéznél lehetnek. Sikeresen nevelhetők ablakpolcon, balkonon vagy a kertben.

Az üzletekben gazdag a fűszernövények választéka. Válasszuk azokat, amelyek nem tartalmaznak sót. Kaphatók külön –külön, vagy mint fűszerkeverék. Mindig tartsunk otthon többféle fűszernövényt.

Erős ízű fűszerek/fűszernövények *(használja kis mennyiségben)***:**

Babérlevél, kardamom, gyömbér, bors, rozmaring, zsálya.

Közepesen erős ízű fűszerek/fűszernövények *(használja mértékkel)***:**

Bazsalikom, zellerlevél és mag, köménymag, kapor, édeskömény, fokhagyma, majoránna, menta, oregánó, kakukkfű, borsikafű

Enyhe ízű fűszerek/fűszenövények *(bátran használja, a legtöbb fűszerrel jól kombinálható)***:**

Turbolya, metélőhagyma, petrezselyem

Édeskés ízű fűszerek/fűszernövények *(édes ételek készítéséhez használja – kevesebb cukor)***:**

Fahéj, szegfűszeg, gyömbér, kardamom, ánizs, édeskömény, menta, piment

Pikáns ízű fűszerek/fűszernővények:

Oregánó, kapor, tárkony, kapor

Csípős ízű fűszerek/fűszernövények *(óvatosan használja)***:**

Erős paprika, bors, mustármag

Ötlet:

- **Mindig vegyük figyelembe az étel fő összetevőjének ízét. Általános szabály: minél enyhébb a fő összetevő íze, kevesebb fűszerre van szükség.**
- **A friss fűszereket aprítsuk finomra, mert így jobban kifejezésre jut az ízük.**
- **Azokhoz az ételekhez, amelyek hosszabb ideig főnek, a fűszert egészben adjunk.**
- **Azokhoz az ételekhez, amelyek gyorsan elkészülnek, aprított fűszereket adjunk.**
- **A páclevekhez, öntetekhez pár órával tálalás előtt adjuk a fűszereket.**
- **Ha többféle fűszert használunk, akkor ne kombináljuk az erős ízeket. Inkább kombináljuk az erős ízű fűszernövényt egy vagy több enyhe ízűvel.**

Friss, szárított vagy őrölt?

A szárított fűszereknek/fűszernövényeknek erősebb az íze, mint a frisseké. Az őrölt fűszerek pedig erősebbek, mint a szárított aprított.

Fűszer/fűszernöény	Ugyanaz az ízhatás
Szárított őrölt	1/4 kiskanál
Szárított aprított	3/4–1 kiskanál
Friss	2–3 kiskanál

A só egy részét helyettesítsük borssal, köménymaggal, oregánóval,-korianderrel, bazsalikommal, gyömbérrel, fokhagymával, hagymával,-borsikafűvel ...

Ha csökkenteni akarjuk az étel cukortartalmát, akkor használjunk édeskés ízű fűszereket: fahéj, szegfűszeg, piment, szerecsendió, kardamom,ánizs, gyömbér.

Ötlet: ha tésztát főzünk, a sót a főzés befejezése előtt 2 perccel adjuk hozzá. Így a tészta kevesebb sót szív magába (csak a külső réteg), az ételt azonban nem fogjuk kevésbé sósnak érezni. Az ízhatás megmarad.

Készíthetünk saját fűszerkeveréket is. Néhányat akár kávédarálón is ledarálhatunk.

Alapkeverék, amely helyettesítheti a sót: oregano, rozmaring, bazsalikom és kakukkfű.

Készítsük el saját fűszerkeverékünket. Bemutatunk néhány változatot.

Marha és bárányhúshoz a következő fűszerek illenek: babérlevél, bazsalikom, majoránna, oregánó, kakukkfű, piment, szercsendió, zsálya, fokhagyma, hagyma.

Ha hússzeletet készítünk, akkor a kövekező fűszerkeveréket ajánljuk: oregánó, kakukkfű, bazsalikom, durvára őrölt bors.

Mediterrán keverék

- 1/2 kiskanál oregánó
- 1/2 kiskanál rozmaring
- 1/2 kiskanál kakukkfű
- 1/2 kiskanál zsálya
- 1/2 kiskanál majoránna
- 1/2 kiskanál borsikafű

Elkeverjük az összetevőket. Megőrölhetjük kávédarálón.

Ötlet: 2 kiskanál mennyiséget adunk az olívaolajhoz és ebben pácoljuk a húst. A keverékkel bedörgöljük a húst sütés előtt.

Disznóhús. A következő fűszerek illenek hozzá: köménymag, koriánder, bors, oregánó, kakukkfű, kapor, borsikafű.

A disznóhúsból és babból készült ételhez az alábbi fűszereket adhatjuk: friss rozmaring, kakukkfű, bazsalikom, zsálya, babérlevél és bors.

A **csirkehúshoz** illenek: kakukkfű, oregánó, babérlevél, bazslikom, majoránna, zsálya, menta, rozmaring, tárkony.

Az alapkeverék: kakukkfű, majoránna, rozmaring, zsálya.

Baromfi húshoz illő keverék:

- 1 kiskanál rozmaring
- 1 kiskanál oregánó
- 1/2 kiskanál zsálya
- 1/2 kikanál majoránna
- 1/2 kiskanál kakukkfű
- 1 kiskanál őrölt fekete bors

Az összetevőket elkeverjük.

Ötlet: a keverékkel elkészítés előtt bedörgöljük a húst.

A **halhoz** illik: kakukkfű, rozmaring, oregánó, bors, fokhagyma, babérlevél.

Halhoz illő keverék

- 1 kiskanál őrölt paprika
- 1/2 kikanál oregánó
- 1/2 kiskanál kakukkfű
- 1/2 kiskanál őrölt erős paprika (ízlés szerint)
- 1/2 kiskanál őrölt fekete bors
- 1/2 kiskanál őrölt fehér bors

Az összetvőket elkeverjük.

Ötlet: a keverékkel sütőben való sütés előtt bedörgöljük a halat. A hasüregbe tesszük az aprított fokhagymát.

Hüvelyes zöldségekhez illik: köménymag, kakukkfű, majoránna (csökkenti a felfúvódást), babérlevél, rozmaring, koriander, bors, tárkony, fokhagyma, petrezselyem.

Zöldségekhez illő fűszerek: bazsalikom, kapor, kakukkfű, köménymag, babérlevél, szerecsendió.

Még néhány változat:

- Petrezselyem, babérlevél, zsálya
- Petrezselyem,menta, metélőhagyma
- Petrezselyem, tárkony, babérlevél, metélőhagyma
- Petrezselyem, rozmaring, zsálya
- Kakukkfű, rozmaring, oregánó, babérlevél

1.5. Egészséges tányér/egészséges tál

Az egészséges tányér az élelmiszerek megfelelő arányát mutatja be. Az alsó képen látható a helyesen összeállított ebéd vagy vacsora. Ügyeljünk arra, hogy a napi étrend egészséges és változatos legyen.

1.6. Nassolnivalók

A harapnivalók-nassolnivalók nem jelentenek gondot az egészséges táplálkozásban. A gond akkor van, ha a nassolnivalót édes,sós, zsíros, nem ajánlatos összetevőkből készítjük és amikor a napi fő étkezés helyett fogyasztjuk őket. Minden elfogyasztott ételt figyelembe kell venni, mert hozzájárulnak a napi kalóriabevitelhez. Az egészségtelen nassolnivalót inkább kerüljük el. Ha mégis szeretne valamit elfogyasztani, akkor válassza azokat, amelyek több tápanyagot, és védőanyagot tartalmaznak (ásványi anyagokat, vitaminokat, rostokat...) és kevesebb kalóriát. Kitűnő választás a gyümölcs, zöldség, és kisebb mennyiségben dióféléket. Élvezettel elfogyaszthat egy finom, lehetőleg hámozatlan gyümölcsöt, vagy egy csésze bogyós gyümölcsöt vagy gyümölcssalátát. Ne feledkezzen meg a joghurtról sem. Adjon hozzá gyümölcsöt és máris ízletes nassolnivalót készíthez belőle. A sült gyümölcs, fahéjjal, csillag ánizzsal, kardamommal ízesítve igazi ínyencség.

Hideg, finom, frissítő… Ugye Ön sem tuja elképzelni a forró nyári napokat fagylalt vagy más jeges finomság nélkül? Bár valóban üdítőek és jólesnek, a fagylaltok gazdagok cokorban és zsiradékban. Inkább gyümölcskelyhet fogyasszunk (sok gyümölcs és egy gombóc fagyi). Természetesen tejszínhab nélkül. Odahaza is kitűnő gyümölcskelyhet készíthetünk, amelybe sok friss gyümölcsöt teszünk. Próbáljon ki egy egészséges és kitűnő fagylaltot, amely csak gyümölcsből készül (a recept megtalálható a kiadványban).

És ha megkíván valamit, ami nem egészséges?

Tartsunk be egy alapvető szabályt. Csak kis mennyiséget fogyasszunk. Éppen csak annyit, hogy »lecsittítsuk« a vágyat. Ha csak egy mód van rá, az ételekhez adjon zöldséget, gyümölcsöt és teljes értékű gabonatermékeket.

Vegye figyelembe, hogy az alkoholos italokkal többlet kalóriát fogyaszt el.

Az alkohol többek között gazdag kalóriaforrás. 1 g alkohol 7 kcal tartalmaz. Ezek ún. üres kalóriák, mert az alkoholos italok nem tartalmaznak tápanyagokat, vitaminokat. A kalória tartalmuk jelentős: 0,33 l sör = 142 kcal, 0,1 l vörösbor 83 kcal, 0,1 l fehér bor = 82 kcal, 0.03 l viszki 75 kcal.

2. Milyen készségeket kell birtokolnia, hogy javítson táplálkozási szokásain?

2.1. Ismerje meg táplálkozási szokásait

Milyen a táplálkozásunk, melyik élelmiszereket választjuk, mikor vannak az egyes étkezések, hogyan érezzük magunkat az egyes elfogyasztott étel után. Mindezt leellenőrizhetjük a táplálkozási napló segítségével,amely kitűnő motivációs segédeszköz, amellyel követni tudjuk és szükség szerint megváltoztathatjuk táplálkozási szokásainkat. A táplálkozási naplót általában táplálkozási szakember leellenőrzi, aki tanácsokat ad és segít a táplálkozási szokások javításában. A lenti táblázatban egy módosított napló látható, amelynek segítségével meg tudjuk ítélni, vajon jó úton haladunk-e a táplálkozásunkat illetően.

Hogyan kell kitölteni a táplálkozási naplót?

Legalább 3 napon keresztül gondosan írjuk le az elfogyasztott ételeket,élelmiszereket. Közben táplálkozzunk a bevett szokások szerint. Ne feledjük beírni az étkezés időpontját, és a közérzetünket is (pl.: rossz közérzet,túl sokat ettem, álmos lettem evés után, nehezen végzem a munkámat, a tortaszelet elfogyasztása után lelkiismeret furdalásom volt...).

Ne feledjük feljegyezni az elfogyasztott folyadék mennyiségét és a nassolnivalókat (csoki, csipsz, kávé, szendvics, amelyet útközben fogyasztunk el...). Ha valamelyik étkezés kimaradt, akkor hagyjuk üresen a táblázat mezőjét. Három nap után válaszoljunk a lent található kérdésekre.

1. nap	2. nap	3. nap
Reggeli		
Óra: ☐☐:☐☐	Óra: ☐☐:☐☐	Óra: ☐☐:☐☐
Elfogyasztottam:	Elfogyasztottam:	Elfogyasztottam:
Közérzet:	Közérzet:	Közérzet:
Tízórai		
Óra: ☐☐:☐☐	Óra: ☐☐:☐☐	Óra: ☐☐:☐☐
Elfogyasztottam:	Elfogyasztottam:	Elfogyasztottam:
Közérzet:	Közérzet:	Közérzet:
Ebéd		
Óra: ☐☐:☐☐	Óra: ☐☐:☐☐	Óra: ☐☐:☐☐
Elfogyasztottam:	Elfogyasztottam:	Elfogyasztottam:
Közérzet:	Közérzet:	Közérzet:

1. nap	2. nap	3. nap
Uzsonna		
Óra: ☐☐:☐☐	Óra: ☐☐:☐☐	Óra: ☐☐:☐☐
Elfogyasztottam:	Elfogyasztottam:	Elfogyasztottam:
Közérzet:	Közérzet:	Közérzet:
Vacsora		
Óra: ☐☐:☐☐	Óra: ☐☐:☐☐	Óra: ☐☐:☐☐
Elfogyasztottam:	Elfogyasztottam:	Elfogyasztottam:
Közérzet:	Közérzet:	Közérzet:
Vacsora utáni étkezés		
Óra: ☐☐:☐☐	Óra: ☐☐:☐☐	Óra: ☐☐:☐☐
Elfogyasztottam:	Elfogyasztottam:	Elfogyasztottam:
Közérzet:	Közérzet:	Közérzet:

1. nap	2. nap	3. nap
Éjjeli étkezés		
Óra: ☐☐:☐☐	Óra: ☐☐:☐☐	Óra: ☐☐:☐☐
Elfogyasztottam:	Elfogyasztottam:	Elfogyasztottam:
Közérzet:	Közérzet:	Közérzet:

Mindennap reggelizett?	☐ igen	☐ nem
Étkezett legalább naponta háromszor?	☐ igen	☐ nem
Fogyasztott legalább napi két étkezéskor zöldséget/gyümölcsöt?	☐ igen	☐ nem
Étkezéskor fogyasztott teljes értékű kenyeret/tésztafélét/kását ...?	☐ igen	☐ nem
Többségében növényi olajakat használ főzéskor?	☐ igen	☐ nem
Fogyaszt legalább egyszer hetente halat?	☐ igen	☐ nem
Az egyes étkezésekkor fogyasztott zsíros, sós és édes élelmiszereket, nassolnivalókat?	☐ igen	☐ nem
Szomjúságát oltotta édes italokkal?	☐ igen	☐ nem
A tej és tejtermékek közül választja-e az alacsony zsírtartalmúakat?	☐ igen	☐ nem

Ha a legtöbb kérdésre NEM-mel válaszolt, akkor táplálkozási szokásain azonnal változtatni kell, ezért azt ajánljuk, hogy keresse fel háziorvosát vagy az ambulancián dolgozó diplomás egészségügyi nővért illetve az egészségházakban található egészségjavító központokat, ahol teljes körű tanácsadással szolgálnak táplálkozási szokásainak javítása érdekében. Segítségére lehet ez a kiadvány is, hiszen olyan táplálkozási ajánlásokat tartalmaz, amelyek túlsúly vagy elhízás esetén számításba jöhetnek.

2.2. Az élelmiszer vásárlástól az étkezésig

2.2.1. A táplálkozás megtervezése

Táplálkozásunk megtervezése a konyhában kezdődik. Ellenőrizzük le az élelmiszertartalékokat a kamrában és a hűtőszekrényben. Ha van kiskertünk, akkor vegyük figyelembe az idényjellegű, rendelkezésre álló terményeket is. Így gazdaságosan és takarékosan tudunk tervezni. Készítsük el az étrendet, amelyek tartalmazzák kedvenc ételeinket. Így meg tudjuk tervezni a szükséges hozzávalók listáját, ami nagy segítségünkre lesz vásárláskor.

Ha dolgozunk és a munkahelyén nincs lehetősége arra, hogy teljes értékű étrendet válasszunk, akkor a tízórait/uzsonnát készítsük el otthon és vigyük magunkával a munkahelyére. A munkahelyi táplálkozásról többet megtudhatunk a kiadványban: »Munkahelyi táplálkozás«, amely az alábbi honlapon elérhető és letölthető: *http://www.nijz.si/sl/publikacije/prehrana-na-delovnem-mestu*.

Segítségül szolgálhatnak a kiadványunk ételajánlatai is, amelyeket a receptek fejezetben találunk.

2.2.2. Vásároljon egészséges, idény és helyi jellegű élelmiszereket

Az élelmiszereket ne »mindenesetre« vásároljuk, hanem mindig az elkészített lista alapján. Ha csak egy mód van rá, ne menjünk éhesen vásárolni, hogy ellen tudjunk állni az esetleges kísértésnek.

Válasszuk az idényjellegű zöldséget és gyümölcsöt. Így olcsóbban tudunk vásárolni, és az egészségünknek is hasznára válik. Ne vásároljunk

előre elkészített és előkészített termékeket. Gyakran sok sót, zsiradékot és más szükségtelen adalékot tartalmaznak. Olcsóbb, ha az ételeket az alapvető élelmiszerekből készítjük. Kerüljük a kereskedelmi »trükköket«. A különféle akciók, »jelentős megtakarítás«, vagy »kevesebb pénzért többet kap« gyakran félrevezetők. Ügyeljünk a terméken feltüntetett információkra: az élelmiszer össz energiaértékére, a cukortartalomra és a telített zsírtartalomra.

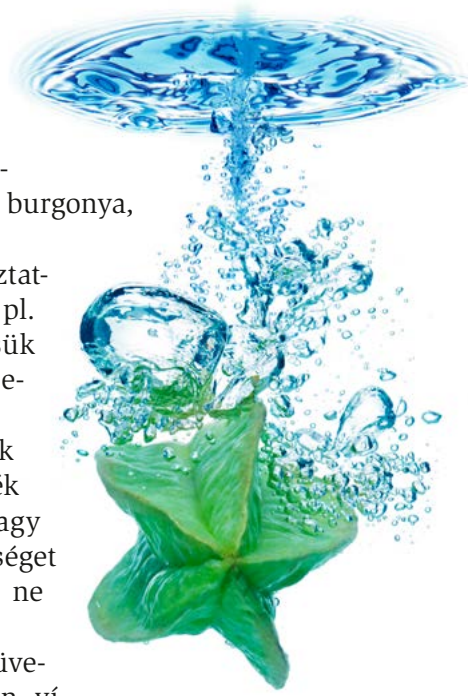
Az alábbi táblázat segítségül szolgálhat, ha gyorsan szeretnénk megítélni, vajon a választott élelmiszer megfelelő-e a zsiradék, cukor, só és rosttartalom tekintetében:

100 g élelmiszer	Kevés	Közepes	Sok
Zsiradék	3 g	3–20 g	20 g
Telített zsírsavak	1 g	1–5 g	5 g
Cukor	5 g	5–15 g	15 g
Só	0,3	0,3–1,5 g	1,5 g
Táplálkozási rostok	több mint 6 g	3–6 g	kevesebb mint 3 g

Ötlet: Vásárláskor mindig legyen nálunk nagyító, hogy könnyebben el tudjuk a terméken feltüntetett értékeket.

Legyünk tájékozottak – keresse fel a *Veskajjes.si*, honlapot, ahol pontos információkat talál az élelmiszerekről és összetételükről.

2.2.3. Az étel egészséges és biztonságos elkészítése



Az élelmiszerek előkészítése illetve elkészítése folyamán próbáljuk meg betartani a következő utasításokat:

1. Az élelmiszert gyorsan mossuk meg, ne hagyjuk szabadon, vízben, ne tegyük ki fény hatásának (pl. feldarabolt burgonya, zöldség);
2. A vizet, amelyben az élelmiszereket áztattuk ne dobjuk ki, hanem használjuk fel pl. leves készítéséhez. Csak azt a vizet öntsük ki, amelyben szóját áztattunk, mert keserű anyagokat tartalmaz;
3. Az élelmiszereket alaposan tisztítsuk meg. A még jó állapotban lévő maradék élelmiszer felhasználható leves alap vagy fondű – készítéséhez. A leveles zöldséget még feldarabolás előtt mossuk meg, és ne hagyjuk vízben állni.
4. A kiválogatott szemes élelmiszereket (hüvelyes zöldség, rizs) egy sűrű lyukú szitán, vízsugár alatt mossuk meg.

Hogyan hőkezeljük az élelmiszereket?

Az élelmiszerek hőkezelése magában foglalja mindazokat a mechanikai, fizikai módokat, amelyek az élelmiszert élvezhetővé teszik. A főtt élelmiszerek emészthetőbbek, egyes nyers élelmiszerek pedig csak a főzés által válnak élvezhetővé. A hőkezelés alatt aromatikus anyagok szabadulnak fel és megsemmisülnek az esetleges kórokozók, élősködők.

A hőkezelési technikák közé tartoznak: főzés, párolás, sütés, pirítás és mikrohullámos kezelés. Az egyes elkészítési módozatok előnyeit és hátrányait a folytatásban mutatjuk be.

Mindig csak kis mennyiségű vízben főzzük az élelmiszereket, mert a sok víz kihat az élelmiszer vitamin és ásványi anyag tartalmára. A nagy mennyiségű vizet akkor válasszuk, ha azt akarjuk, hogy az

élelmiszerbőlkioldódjanak a benne levő anyagok (pl. ha húst főzünk leveshez), illetve azokat, amelyek főzés közben összeragadhatnak (gombóc tészta...).

Ajánlatos a gőzölés, az élelmiszer megőrzi vitamin és ásványi anyag tartalmát, színét, ízét, aromáját. Ehhez külön edényt használunk, az élelmiszert nem tesszük a vízbe. Ilyen módon készíthetünk burgonyát, fiatal zöldséget, gombócot....Használhatunk kukta fazekat is, amikor az élelmiszer nyomás alatt készül. Így csökken az elkészítési idő és energiát spórolunk meg.

A párolás a legegészségesebb elkészítési mód, hiszen az élelmiszer nagyban megőrzi tápanyagtartalmát. Ilyen módon készíthetünk zöldséget, húst és más élelmiszereket is. Ha pároláskor nem használunk vizet, akkor még több hasznos tápanyag marad az élelmiszerben. Pároláskor minél ritkábban vegyük le a fedőt, hiszen a levegő hatására az élelmiszer tápanyagtartalma csökken. A párolás a hőkezelés legjobb módja és

ezért előnyt élvez az egészségvédő táplálkozásban.Az élelmiszert minél rövidebb ideig és minél alacsonyabb hőmérsékleten kell készíteni. Sütéskor ügyelnünk kell a zsiradék melegítésére. A túl melegített zsiradék, amelyből kékes füst száll fel, az egészségre ártalmas

és ki kell dobni. Sütéshez használjunk inkább alufóliát. Az étel nem ragad le, és saját levében készül. Sok zsiradékban való sütés (rántott hús) a nem ajánlatos elkészítési módok közé tartozik. Különösen káros, ha olyan edényt használunk, amelyben nem tudjuk ellenőrizni az olaj hőmérsékletét. Amikor az olaj eléri a 180 fokot, bomlásnak indul és rákkeltő anyagok keletkeznek.

A pirítás szintén nem ajánlott elkészítési mód. Szintén gondot jelent a zsiradék hőmérsékletének ellenőrzése, ha túl magas, a zsiradék felbomlik és egészségre ártalmas akrolein keletkezik. Különösen káros a keményítő tartalmú élelmiszerek pirítása. Mint pl. a burgonya. (pirított burgonya).

Mit kell tudnom az élelmiszerbiztonságról és a főzésre használt edényekről?

Az élelmiszerek és ételek készítésére és tárolására használt edényeket biztonságos anyagokból kell készíteni. Ennek ellenőrzése a hivatalos ellenőrző szervek hatáskörébe tartozik. A tárolást szolgáló

edények vásárlásakor ellenőrizzük az árucikk címkéjét, hiszen nem minden edény alkalmas élelmiszertárolásra.

Az egészség szempontjából a legmegfelelőbb a zománcozott edény, mert hőre nem változtatja meg tulajdonságát és nem hat az élelmiszerre. Ha teflon edényt használunk, akkor ne forrósítsuk fel (pl. ne feledjük a tűzhelyen), mert mérgező anyagok szabadulnak fel.

Alumínium edényben ne készítsünk savanyú és sós ételeket. Az alumínium felolvad, behatol az élelmiszerbe és ez által a szervezetbe is. Ugyanez érvényes az alufóliára is, ezért ne tároljunk benne gyümölcsöt, zöldséget vagy sózott húst.

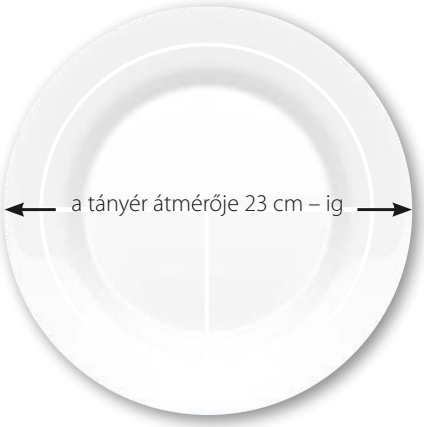
Az élelmiszerek és ételek tárolására a legmegfelelőbb a minőséges műanyag edény (műanyag fólia is) és az üvegedények.

2.2.4. Az egészséges ételadag megtervezése

Nem vagyunk egyformák és a táplálék iránti igényünk is eltérő, úgy a mennyiséget, mint a fajtát tekintetbe véve. A nőknek általában kevesebbre van szükségük, mint a férfiaknak; a fizikai munkát végzőnek többre van szüksége, mint annak, aki ülő munkát végez. Pontos utasítások az étel mennyiségét illetően nincsenek. Ha szeretnénk többet megtudni saját táplálkozási szükségleteinkről és táplálkozásunk megtervezéséről, forduljunk táplálkozási szakemberhez a körzeti egészségházba, ahol az igényeinknek és szükségleteinknek megfelelően személyre szabott táplálkozási tervet készítenek.

Étkezéskor fontos, hogy mértékletesek legyünk, és hogy az egészséges élelmiszereket válasszuk. Ha saját »érzéseinkre« hallgatunk, ez nem a legmegbízhatóbb módszer, sokszor »becsapnak« bennünket és többet eszünk a kelleténél. Pl.: ha szomorúak, csalódottak vagyunk, az ételtől várjuk el, hogy megvigasztaljon bennünket. Tudnunk kell, hogy ha táplálkozásunk kalóriában gazdag (sok zsiradékot és cukrot tartalmaz) és nem megfelelő az összetétele (sok a zsíros, sós és édes összetevő, kevés a zöldség és gyümölcs) akkor ez egészségünkre is károsan hat. Hogyan

táplálkozzunk, hogy az megfelelő legyen és egészségünk javát szolgálja? A folytatásban bemutatunk néhány egyszerű módszert, hogyan is kell kialakítani a megfelelő ételadagot.



1. lépés

A tányért félbe osztjuk, majd az egyik felet két negyedre. Használjunk kisebb átmérőjű tányért – 23 cm-ig.

2. lépés

A tányér felén helyezzük el a zöldséget (a mennyiség 2 ökölbe szirított tenyérnek feleljen meg.

3. lépés

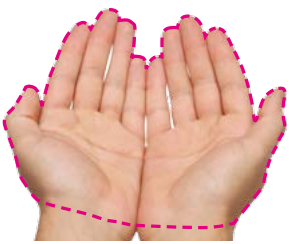
A tányér egy negyedén helyezzük el a fehérje tartalmú élelmiszert (hús, hal). A mennyiség ujjak nélküli tenyér nagyságú legyen, kis újj vastagságú

4. lépés

A megmaradt egy negyed felületre helyezzük a keményítő tartalmú élelmiszert. A mennyiség egy szorí-tott ököl nagyságú legyen.

5. lépés

Az ételhez hozzáadunk még két nyitott tenyér mennyiségű salátát, amely közepes salátás tálnak felel meg.



6. lépés

Egy egészséges fogást készítettünk. Adhatunk mellé egy marék nagyságú gyümölcsöt vagy egy pohár italt.

Ha egy összetett ételt szeretnénk fogyasztani (pl. egytálételt hússal, zöldséggel, burgonyával vagy tésztával) akkor a leírtakhoz hasonlóan járjunk el, a tálaláshoz pedig vegyünk egy mély leveses tányért.

A leírt módszer elsősorban az ebéd vagy vacsora elkészítéséhez alkalmazható. És a reggeli? A mi hagyományos táplálkozásunk egyes fogásai eltérőek az étel fajtája és az elkészítési módja tekintetében. Ebédre és/vagy vacsorára általában meleg ételt fogyasztunk, a reggeli és/vagy vacsora pedig lehet más összetételű is.

Egy egészséges reggeli adagja, amelyhez kenyeret, zöldséges krémet, gyümölcsöt és italt, vagy tejterméket tálalunk, a következőképpen néz ki:

1. Az egyes élelmiszerek arányát tekintve ugyanúgy járunk el, mint a fenti példánál, hiszen a reggelinek is tartalmaznia kell keményítő és fehérje tartalmű élelmiszert, zöldséget és gyümölcsöt illetve italt.
2. Vegyünk egy szelet teljes értékű kenyeret, tenyér nagyságút és vastagságút (az ujjak nélkül), adjunk hozzá zöldséges krémet, hüvelykujj nagyságút (1 kanálnyi). Figyelem! Ha vajat vagy margarint választunk, akkor a mennyiség kevesebb legyen, körömnagyságú. Ugyanez érvényes, ha édes krémeket választunk (csokoládé krém, lekvár).
3. Válasszunk idényjellegű gyümölcsöt, egy zárt marok nagyságút.

4. Az ital lehet fölözött tej, tejeskávé fölözött tejből, közepes bögre mennyiségben, ami 2–2,5 dl. Illetve ugyanilyen mennyiségű alacsony zsírtartalmú joghurt.

2.2.5. A táplálkozás kultúrája

Ön is esetleg azok közé tartozik, akik nem fordítanak túl nagy gondot az étkezésre, és csak úgy mellékesen elfogyasztják az ételt? Az étkezésre szánt időt meg kell becsülnünk, és ha csak egy mód van rá, étkezzünk nyugodt körülmények között, stressz mentes környezetben minden külső zavaró körülményt mellőzve (rádió, tévé, számítógép...). Figyeljünk az étkezésünkre, mit és mennyit eszünk.

2.3. Megfelelő táplálkozás példája túlsúly és elhízás esetén

A főétkezés összeállításának példája

I. étkezés

- Paradicsom leves tésztával és rizzsel **55**
- Grillezett hal (rozmaringgal) **93**
- Brokkoli és karfiol mandulával **81**
- Káposztasaláta cikóriasalátával **101**
- Egy csésze bogyós gyümölcs

II. étkezés

- Cukkini krémleves, póréhagymával és cukkini spagettival **56**
- Csirkehús nyárson, paprikával és ananásszal **83**
- Zöldsaláta **113**
- Alma

III. étkezés

- Gazdag zöldséges leves **52**
- Tönkölybúza tészta tofuval és rókagombával **71**
- Ropogós saláta **104**
- Gyümölcs, ízlés szerint

3. Ne higgyen a csodát igérő »divatos diétáknak« és fogyókúrás táplálék kiegészítőknek

A csodát igérő »divatos diéták« és fogyást igérő táplálék kiegészítők, amelyek hihetetlen eredményekkel kecsegtetnek minden erőfeszítés nélkül(testmozgás/egészséges életmód) és a lehető legrövidebb időn belül, már évtizedek óta jelen vannak mindennapi életünkben. Általában szép fotókkal támasztják alá a termék hatékonyságát. Sokszor azonban kiderül, hogy foto shop technikákat alkalmaztak, amelyek még a legátlagosabb kinézetű figurából is sztárt alkotnak. Ha ilyen diétákkal sikerül is lefogynunk, egy idő után jelentkezik a »jó-jó« hatás. A túlsúly viszatér, néhány plussz kilóval tetézve. Minél többször próbálunk ki ilyen diétákat, annál rosszabb. Ami azonban még elkeserítőbb, hogy minden alkalommal »meggyőznek« bennünket az igéretes ajánlatok a gyors és könnyű fogyásról. A tudományos eredmények is azt mutatják, hogy a divatos, különleges diéták és fogyókúrás készítmények nem hatékonyak. Egyesek még egészségre károsak is, életveszélyesek. A különféle »zsírégető« termékek (fat burners), amelyek a világhálón is elérhetők, a mitokondriumokat semmisítik meg (az energia előállításában és annak elraktározásában szerepet játszó sejtszervecske), amelyek halálosak is lehetnek.

Valójában akkor mitől várhatunk segítséget? Mindennapi testmozgással, a megfelelően csökkentett energiabevitellel segíteni fogunk szervezetünknek, hogy »elégesse« a felesleges kilogrammokat. Megnövekedik az izomtömeg, amely szintén hozzásegít a zsírfelesleg eltüntetéséhez. A hatékony súlycsökkenés érdekében az energiabevitelt is csökkenteni kell. Ez azt jelenti, hogy kisebb mennyiségeket fogyasztunk, és olyan élelmiszereket részesítünk előnyben, amelyeknek alacsony a kalóriatartalma és magas a tápértéke (zöldség, gyümölcs, integrált gabona, tej, sovány tejtermékek és hús, húspótlók). Kiegyensúlyozott táplálkozásról van szó, amelynek hatása hosszan tart és segíti a megfelelő testsúly megtartását is.

4. A rendszeres testmozgás jelentősége a kiegyensúlyozott testsúly megtartásában

Az egészséges táplálkozás mellett az elegendő testmozgás és a megfelelő testsúly alapkövetelmény, hogy elérjük és megtartsuk a megfelelő testsúlyt. Kezdetben legyünk mértékletesek, legalább 30 percet naponta, a hét 5 napján. Fontos, hogy a testmozgást egyenletesen mindennapra elosztva végezzük. Testmozgás nélkül ne múljon el több mint két nap a hét folyamán. Fokozatosan növelje a terhelést napi 60 perc mértékletes testmozgásra, a hét 5 napján.

További egészségre gyakorolt pozitív hatás várható, ha 300 perc mértékletesen intenzív testmozgást végzünk hetente. Az intenzívebb testmozgást fokozatosan kell bevezetni.

Mielőtt elkezdenénk a testmozgást (mértékletes vagy intenzív formában) kérjük ki orvosunk tanácsát vagy forduljunk az ambulancián dolgozó diplomás egészségügyi nővérhez. Információt kaphatunk az egészségnevelő központokban is.

Ügyeljünk arra is, hohy ne üljünk túl hosszú ideig. Egy óra ülés után mozgassuk meg tagjainkat. A testmozgással és az egészséges táplálkozással ellenőrzés alatt tudjuk tartani testsúlyunkat.

A rendszeres mozgás több energiát, életerőt ad, erősebb lesz az izomzatunk, csökken a szívbetegség, agyvérzés és a csontritkulás kialakulásának veszélye. Jobb lesz a tartásunk, nem utolsósorban pedig magabiztosabbak leszünk. Tehát mozogjunk minél többet: gyalogoljunk, kerékpározzunk, fussunk, tornázzunk, ússzunk, táncoljunk...

Tartsa be az alapvető javaslatokat amelyekkel magváltoztatja életvitelét a fogyókúra alatt:

- vásárláshoz készítsen bevásárlólistát,
- az ételt ülve és nyugodt körülmények között fogyassza el,
- tálaláshoz kisebb méretű tányérokat használjon (ha lehet valaki más tálalja az ételt),
- jól rágja meg az ételt,
- étkezés közben csak az ételre koncentráljon,
- étkezés közben ne nézzen televíziót vagy számítógépet, és ne olvasson újságot,
- ha befejezte az evést, azonnal keljen fel az asztaltól,
- tanulja meg, hogyan kell különbséget tenni az éhség és az evés között, amelyre lelki szükségletek kényszerítik,
- ismerje fel azokat a helyzeteket, amelyek esetleg a régi táplálkozási szokások felé terelik,
- használja a táplálkozási és mozgási naplót, amely kitűnő eszköz a motiváció növeléséhez, a saját érzéseit is figyelemmel kísérheti,
- elérhető célokat tűzzön ki maga elé a testömeg csökkentését illetően,
- végezzen testmozgást a hét majdnem minden napján.

5. Receptek

A receptekben megadott mennyiségek 4 személyre vonatkoznak, az eltérő értékeket külön megjelöltük.

Poleg kuharskih receptov, predstavljenih v pričujoči publikaciji, lahko uporabljate tudi tiste, ki so objavljeni v publikacijah »Lahko jem pri sladkorni bolezni tipa 2« in »Lahko jem pri visokem holesterolu in trigliceridih«.

Levesek és egytálételek

A leveseket három nagy csoportra oszthatjuk: betét nélküli, sűrű és hideg levesekre. A levesekre az a jellemző, hogy azt szeretnénk, hogy az élelmiszerből, amelyet főzünk, minél több jusson a vízbe illetve a levesbe. Ne vigyük túlzásba a hozzáadott víz mennyiségét. Megtörténhet, hogy egész hétre való leves lesz belőle. A célunk az, hogy a frissen elkészített ételt elfogyasszuk. 2,5 dl mennyiség elegendő egy felnőtt személynek. Kivételt képeznek az egytálételek, amelyeket, mint önálló ételeket is fogyaszthatjuk.

A levest ne főzzük nagy lángon. Lassan, alig láthatóan forrjon. Ügyeljünk az időtartamra is. Nincs szükség arra, hogy egy zöldséglevest órákon át főzzünk.

A legtovább főzzük a keményebb alapanyagokat; először tesszük a levesbe a burgonyát és a sárgarépát, majd a póréhagymát, még később a cukkinit...

Uborka koktél

2 közepes uborka
2 citrancs
1 piros paprika
fehér bors
kevés só
2 kanál aprított kapor
4 jégkocka

A meghámozott uborkát és paprikát feldaraboljuk. Elektromos keverőben, egy kanál citrancs lével durvára daraboljuk. A maradék citrancslevet is hozzáadjuk, enyhén sózzuk és borsozzuk. Hűtőszekrényben lehűtjük. Pohárban tálalhatjuk. Jégkockát adunk hozzá és meghintjük frissen aprított kaporral.

Személyenként hozzávetőleg:
48 kcal,
1 g fehérje,
12 g szénhidrát,
0 g zsiradék,
2 g telített zsiradék,
0 mg koleszterin,
1 g rost.

Gazdag zöldségleves

20 dkg sárgarépa
20 dkg póréhagyma
20 dkg karalábé
20 dkg kel vagy kelbimbó
8 dl csirkeleves alap
1 kanál olaj
1 szegfűszeg
5 szem bors
1 babérlevél
só
aprított petrezselyem

Személyenként hozzávetőleg:
77 kcal,
4 g fehérje,
11 g szénhidrát,
2 g zsiradék,
0 g telített zsiradék,
0 mg koleszterin,
6 g rost.

Az olajon egy percig pároljuk az 5 dkg finomra reszelt sárgarépát. Felöntjük levessel és hozzáadjuk a többi feldarabolt répát, karalábét és kelt. Babérlevéllel, szegfűszeggel, borssal és sóval ízesítjük. Szükség szerint öntünk hozzá még 1–2 dl vizet. A póréhagymát a főzés vége felé adjuk a leveshez. Tálalás előtt gazdagon meghintjük aprított petrezselyemmel.

Jelka néni levese

20 dkg sárgarépa
20 dkg karfiol
10 dkg póréhagyma
10 dkg cukkini
8 dkg gomba (sitaki, csiperke...)
15 dkg csirkemell
2 kanál olaj
bors, babérlevél, petrezselyem
friss kakukkfű ág

Személyenként hozzávetőleg:
186 kcal,
11 g fehérje,
12 g szénhidrát,
10 g zsiradék,
2 g telített zsiradék,
37 mg koleszterin,
4 g rost.

Egy kanál olajon rövid ideig pároljuk a feldarabolt sárgarépát és a kockára vágott húst. Felöntjük vízzel és fűszerezzük. Amikor félig elkészült, hozzáadjuk a karfiolt, cukkinit, kakukkfüvet és sózzuk. Ügyeljünk arra, hogy a zöldségek ne főjenek szét. A megmaradt olajon rövid ideig megpirítjuk a gombát és a leveshez adjuk. Mielőtt tálaljuk a levest, gazdagon meghintjük petrezselyemmel.

Leves gombával és zöldséggel

15 dkg sárgarépa
15 dkg póréhagyma
10 dkg zeller
1/2 kisebb hagyma
15 dkg gomba
5 dkg hajdinakása
2 kanál olaj
szemes bors, szegfűszeg, babérlevél, só
petrezselyem

Személyenként hozzávetőleg:
155 kcal,
5 g fehérje,
17 g szénhidrát,
7 g zsiradék,
1 g telített zsiradék,
0 mg koleszterin,
5 g rost.

Az olajon rövid ideig pároljuk a felaprított hagymát, sárgarépát és zellert. Felöntjük vízzel és rövid ideig hagyjuk forrni. Fűszerezzük. Hozzáadjuk a feldarabolt csiperkegombát, póréhagymát és hajdinakását, levest és készre főzzük. Mielőtt tálaljuk aprított petrezselyemmel meghintjük.

Ötlet: hajdinakása helyett használhatunk köleskását, árpát.

Paradicsomleves tésztával vagy rizzsel

45 dkg hámozott érett paradicsom
2 gerezd fokhagyma
1 hagyma
10 dkg integrált rizs vagy apró tésztabetét teljes értékű lisztből
2 kanál olíva olaj
6 dl zöldséges vagy csirke leves alap
egy csomag petrezselyem
friss bazsalikom
só, bors oregánó

Személyenként hozzávetőleg:
153 kcal,
5 g fehérje,
13 g szénhidrát,
9 g zsiradék,
2 g telített zsiradék,
5 mg koleszterin,
1 g rost.

Az olajon megpároljuk a felaprított hagymát, petrezselymet és feldarabolt paradicsomot. Amikor a paradicsom megpuhult, hozzáöntjük a levest, hozzáadjuk a fűszereket, felforraljuk és belefőzzük a rizst vagy a tésztát. Aprított friss bazsalikomlevéllel meghintjük és tálaljuk.

Ötlet: A leveshez adhatunk főtt rizst vagy maradék tésztabetétet.

A nyári hónapokban a friss paradicsomot kevés vízben főzzük meg. Jó, ha előtte meghámozzuk őket.

Fűszerezzük az általunk leginkább kedvelt fűszerekkel. Adjunk hozzá kevés sót. Amikor a paradicsom felforr, bot mixerrel készítsünk belőle sűrű levest. Még forrón öntsük 2 dl-es poharakba. Egész télen át lesz finom paradicsompürénk, amelyet különböző ételekhez felhasználhatunk. Ne feledjük, egy évben 52 hét van, nem kell 200 pohárral eltenni.

Krémleves cukkinival, póréhagymával, cukkini »spagetti«-vel

60 dkg cukkini
25 dkg póréhagyma
8 dl zöldséges leves alap
2 gerezd fokhagyma
egy ág kakukkfű, bors, köménymag, só
1 dl sovány tej
1/2 pohár sovány joghurt vagy savó
friss bazsalikom levél

Személyenként hozzávetőleg:
155 kcal,
5 g fehérje,
17 g szénhidrát,
7 g zsiradék,
1 g telített zsiradék,
0 mg koleszterin,
5 g rost.

Először egy spirális szeletelővel 20 dkg cukkíniből spagettit készítünk.

A megmaradt cukkinit feldaraboljuk, és a levesbe tesszük főni. Hozzáadjuk a feldarabolt póréhagymát, fokhagymát és a fűszereket. Amikor a zöldség megfőtt, bot mixerrel elkeverjük, borsozzuk. Mielőtt a levest tálaljuk, forró vízbe tesszük a cukkini »spagettit«. Legalább 1 percig forrjon (maradjon kemény állagú). A tányérokba merjük a levest, hozzáadjuk a »spagettit«, majd joghurttal és friss bazsalikom levelekkel díszítjük.

Ötlet: különleges alkalmakra elkeverünk 2 kanál tejfölt (15% zsiradék) és egy kanál tejet és feldíszítjük a levest.

Zöldséges minestra csicseriborsóval

45 dkg vegyes fagyasztott zöldség
1 kisebb sárgarépa
25 dkg főtt csicseriborsó (12,5 dkg száraz)
2 kanál olaj
Borsszemek, babérlevél só
Petrezselyem, metélőhagyma

Személyenként hozzávetőleg:
267 kcal,
11 g fehérje,
36 g szénhidrát,
9 g zsiradék,
1 g telített zsiradék,
0 mg koleszterin,
10 g rost.

A sárgarépát finomra reszeljük és néhány percig olajon pirítjuk. Vizet öntünk hozzá, hozzáadjuk a fűszereket és felforraljuk. Hozzáadjuk a fagyasztott zöldséget és fedő alatt főzzük. Amikor a zöldség megfőtt hozzáadjuk a csicseriborsót, átforraljuk, gazdagon meghintjük aprított petrezselyemmel és metélőhagymával és tálaljuk.

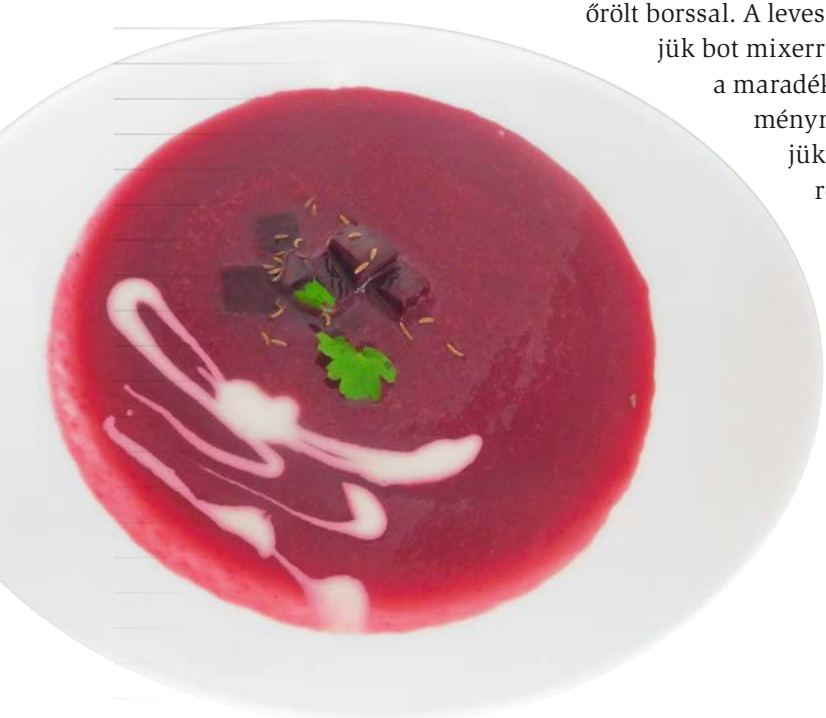
Ötlet: az olajon pirított sárgarépa az ételnek szép színt és finom ízt kölcsönöz. Ha friss zöldség áll rendelkezésünkre, akkor a minestrát ugyanígy elkészíthetjük.

Krémleves céklából

50 dkg cékla
10 dkg burgonya
8 dl baromfi leves
citromlé
egész és őrölt köménymag
olíva olaj
petrezselyem
só, bors

Személyenként hozzávetőleg:
146 kcal,
4 g fehérje,
19 g szénhidrát,
6 g zsiradék,
1 g telített zsiradék,
2 mg koleszterin,
4 g rost.

Megfőzzük a céklát és még melegen meghámozzuk. A burgonyát lereszeljük, és a baromfilevesben megfőzzük, amelyhez olajat és őrölt köménymagot adtunk. 10 perc elteltével hozzáadjuk az apró kockára darabolt céklát és a citromlevet. Hozzáöntünk 6 dl levest vagy vizet. 5 percig forrjon. Enyhén sózzuk és borsozzuk – mint mindig, frissen őrölt borssal. A leves felét elkeverjük bot mixerrel. Hozzáadjuk a maradék leveshez, köménymaggal díszítjük, aprított petrezselyemmel meghintjük és tálaljuk.



Csirkeleves/becsinált

1/2 csirke (cca. 80 dkg)
15 dkg sárgarépa
15 dkg sárga karalábé
15 dkg póréhagyma
10 dkg zeller
10 dkg petrezselyem gyökér
1 hagyma
3 gerezd fokhagyma
3 kanál olaj
szemes bors, babérlevél, kakukkfű, majoránna
ecet, só
1 kanál liszt, keményítő vagy rizsliszt

Személyenként hozzávetőleg:
375 kcal,
49 g fehérje,
15 g szénhidrát,
13 g zsiradék,
3 g telített zsiradék,
60 mg koleszterin,
5 g rost.

A csirkét kisebb darabokra vágjuk. A zöldséget is felszeleteljük. Az olajon megpirítjuk a húst, hozzáadjuk a zöldséget és a fűszereket majd vízzel felengedjük. Amikor megfőtt, lisztpéppel besűrítjük (1 kanál liszt + fél dl víz). Ízlés szerint ecetet adhatunk hozzá. Végül a levest gazdagon meghintjük aprított petrezselyemmel.

Ötlet: gyakran hallani: »Ez becsinált? Csak csont van benne!«. Hogy elkerüljük a méltatlankodást, a húst előzőleg átsüthetjük. A húst eltávolítjuk az edényből, elkészítjük a levest, majd a húst visszateszzük a levesbe és 5 percig még főzzük.

Zöldséges húsleves

40 dkg marhahús
25 dkg sárgarépa
15 dkg zeller
1 zellergyökér
1 petrezselyem gyökér
1 kisebb hagyma
10 dkg spenót
petrezselyem
babérlevél, borsszemek, szegfűszeg, só

Személyenként hozzávetőleg:
242 kcal,
23 g fehérje,
9 g szénhidrát,
13 g zsiradék,
5 g telített zsiradék,
62 mg koleszterin,
5 g rost.

A vizet felforraljuk, hozzáadjuk a húst, 1 sárgarépát, petrezselyemgyökeret, babérlevelet, borsszemeket, szegfűszeget és a hagymát. A hagymát előzőleg félbevágjuk, a vágott felületével egy serpenyőben, olaj nélkül átsütjük. Amikor a hús már majdnem megfőtt, hozzáadjuk a feldarabolt sárgarépát, a zellergumót és gyökeret. Sózzuk. A húst kivesszük a levesből és feldaraboljuk. A leveshez adjuk a megmosott spenótot, és 1–2 percig hagyjuk forrni. Levesszük a tűzről, hozzáadjuk a feldarabolt húst és gazdagon meghintjük petrezselyemmel.

Hideg leves dinnyével és uborkával

1 kg megtisztított dinnye
1 uborka
fél piros paprika
friss bazsalikom és petrezselyem
2 finomra aprított gyöngyhagyma
3 kanál vörös borecet (ízlés szerint)
2 kanál extra szűz olíva olaj
kevés só

Az összetevőket elektromos keverővel elkeverjük. Egy edénybe tesszük, majd a hűtőszekrényben 1 órán át állni hagyjuk. Kisebb csészékben tálaljuk. Gyümölcsdarabokkal és zöldségekkel díszítjük, amelyeket egy fapálcikára feltűzdeltünk.

Személyenként hozzávetőleg:
148 kcal,
3 g fehérje,
21 g szénhidrát,
6 g zsiradék,
1 g telített zsiradék,
0 mg koleszterin,
1 g rost.

Ötlet: a levest ízesíthetjük finomra reszelt friss gyömbérrel vagy chilivel

Ünnepi leves zellerrel és körtével

1 kanál olíva olaj
2 mogyoróhagyma
2 gerezd fokhagyma
kevés friss gyömbér
40 dkg zeller
25 dkg érett körte
8 dl zöldségleves
petrezselyem

A mogyoróhagymát, fokhagymát és gyömbért megpároljuk, hozzáadjuk a feldarabolt zellert, körtét (fél körtét hagyjunk meg díszítésnek) és a zöldséglevest. 20 percig főzzük. Bot mixerrel jól elkeverjük. A levest kiszedjük a tányérokra, körteszelettel díszítjük és petrezselyemmel meghintjük.

Személyenként hozzávetőleg:
243 kcal,
2 g fehérje,
21 g szénhidrát,
11 g zsiradék,
3 g telített zsiradék,
0 mg koleszterin,
8 g rost.

Egytálétel csirkéből és csicseriborsóból

2 csirkecomb
4 gerezd fokhagyma
2 kanál olíva olaj
kevés őrölt piros paprika
1/2 feferóni vagy kevés őrölt chili paprika
20 dkg főtt csicseriborsó (10 dkg szárított)
40 dkg paradicsom
citromlé, ízlés szerint
egy csomag friss petrezselyem
8 dl csirkeleves alap (víz)
só, bors

Személyenként hozzávetőleg:
252 kcal,
19 g fehérje,
20 g szénhidrát,
11 g zsiradék,
2 g telített zsiradék,
49 mg koleszterin,
4 g rost.

Az olajon megpároljuk a fokhagymát, hozzáadjuk a csirkecombot, levessel felöntjük, borsozzuk, sózzuk, őrölt paprikával és feferónival ízesítjük és megfőzzük. A húst kivesszük az edényből, eltávolítjuk a csontot, és feldaraboljuk, majd visszatesszük a levesbe. Hozzáadjuk a főtt csicseri borsót és a felaprított paradicsomot. Felforraljuk. Tálalás előtt ízesítjük citromlével és gazdagon meghintjük petrezselyemmel.

Egytálétel káposztával és csirkehúsal

8 csirkecomb
80 dkg finomra darabolt káposzta
10 dkg sárgarépa
1 nagy hagyma
2 gerezd fokhagyma
20 dkg paradicsom
1/2 zöldpaprika
1/2 piros paprika
kakukkfű, bors, só
1/3 feferóni (ízlés szerint)
3 kanál olaj

Az olajon megpároljuk a hagymát, fokhagymát, hozzáadjuk a feldarabolt sárgarépát, káposztát, paprikát, paradicsomot. Elkeverjük, hozzáadjuk a fűszereket és néhány percig pároljuk. Hozzáadjuk a csirkecombot és vizet öntünk hozzá, hogy a zöldséget és a húst befedje. Fedő alatt főzzük. Teljes értékű kenyérrel tálaljuk.

Személyenként hozzávetőleg:
320 kcal,
14 g fehérje,
38 g szénhidrát,
12 g zsiradék,
2 g telített zsiradék,
65 mg koleszterin,
13 g rost.

Hideg nyári egytálétel

25 dkg vörös főtt bab
10 dkg főtt kukorica
1 piros paprika (cca 15 dkg)
1 zöldpaprika (cca 15 dkg)
1 hagyma
1/2 feferóni (ízlés szerint)
8 dl sovány kefir
1 kiskanál őrölt paprika
só, bors
friss bazsalikom levelek

Személyenként hozzávetőleg:
168 kcal,
12 g fehérje,
23 g szénhidrát,
3 g zsiradék,
0 g telített zsiradék,
0 mg koleszterin,
6 g rost.

A paprikát feldaraboljuk, a hagymát felaprítjuk. A kefirhez hozzáadjuk a feldarabolt zöldséget, babot, kukoricát és a felaprított feferónit. Sózzuk, borsozzuk és hozzáadjuk az őrölt paprikát. Elkeverjük. Az egytálételt 30 percre a hűtőbe tesszük. Bazsalikom levelekkel díszítjük és teljes értékű kenyérrel kínáljuk.

Egytálétel hallal

25 dkg burgonya
1 hagyma
1 nagyobb paprika
1 nagyobb sárgarépa
40 dkg konzervparadicsom
40 dkg halfilé
5 dl zöldségleves alap
3 gerezd fokhagyma
oregano, bazsalikom, só
3 kanál olaj

Személyenként hozzávetőleg:
302 kcal,
23 g fehérje,
22 g szénhidrát,
13 g zsiradék,
2 g telített zsiradék,
85 mg koleszterin,
8 g rost.

Az olajon megpároljuk a finomra vagdalt hagymát, hozzáadjuk a feldarabolt paprikát, sárgarépát, burgonyát és a zúzott fokhagymát. A paradicsomot a levével együtt elektromos keverőben elkeverjük és a levessel együtt hozzáadjuk a zöldségekhez. Fűszerezzük, és fedő alatt főzzük. Amikor a zöldség már majdnem megfőtt, hozzáadjuk a kisebb darabokra szeletelt halat és még 10 percig főzzük.

Savanyú répa köleskásával és hússal

80 dkg savanyú répa
10 dkg köleskása
25 dkg sovány disznóhús
3 kanál olaj
1 hagyma
3 gerezd fokhagyma
2 kanál őrölt pirospaprika
köménymag, babérlevél, szemes bors, majoránna

Személyenként hozzávetőleg:
316 kcal,
19 g fehérje,
31 g szénhidrát,
13 g zsiradék,
2 g telített zsiradék,
41 mg koleszterin,
8 g rost.

Két kanál olajon megpároljuk a felaprított hagymát, hozzáadjuk a kockára darabolt húst, elkeverjük, hozzáadjuk a répát, köménymagot, babérlevelet, borsot és felöntjük vízzel. Fedő alatt főzzük. A főzés befejezése előtt hozzáadjuk a majoránnát és a megmosott köleskását, amelynek az étel felszínén kell maradnia. Ne keverjük, mert leragadhat az edény aljára. A megmaradt olajon rövid ideig pirítjuk a fokhagymát és paprikát és hozzáadjuk az egytálételhez.

Az étel elkészítéséhez nincs feltétlenül szükség zsiradékra, hiszen a húsban van elegendő zsiradék. Ha a hagymát meg szeretnénk párolni, akkor tegyük hideg edénybe és öntsünk alá kevés vizet. Az eredmény ugyanaz, mintha hagyományosan készítettük volna.

Ötlet: az ételt ne sózzuk, mert a savanyúrépa sós.

Főételek

Általában főételnek számítanak azok az ételek, amelyeket a leves után tálalunk fel. Sokan azonban ma már nem a »klasszikus« sorrendet követik. Vagy csak a levest, vagy csak a főételt fogyasztják, vagy csak egy nagy tál salátát.... Amikor a »főételről« gondolkodunk, sokszor felvetődhet a kérdés: »Hogyan főzzek gyorsan valamit, amikor a munkából hazaérek, ahhoz időre van szükség«. A válasz a következő: ne készítsünk minden nap teljes ebédet. Ha hazaérünk és éhesek vagyunk, együnk valami apróságot, amely »lehalkítja« az éhség első jeleit. Ezután pedig határozzuk meg, melyik is lesz a főétkezés legmegfelelőbb időpontja.

A főétel általában húst, köretet és salátát tartalmaz. Azonban a főétel mindig több összetevőből áll. Szervezzük meg az előkészületeket. Először a húst illetve a húspótlékot készítsük el. A köret megfelelő konyhai technika alkalmazásával szinte »magától« elkészül. Pl. a rizzsel nincs sok dolog. Egy csésze rizs, két csésze víz – ez egy párolt rizs alapja. Fedő alatt 20 percig kis lángon pároljuk. Közben befejezzük a salátát és a húst, vagy más hozzávalót.

Tészta spárgával és gombával

30 dkg teljes értékű tészta
30 dkg spárga
20 dkg cseresznye paradicsom
20 dkg gomba (csiperke, sitaki...)
1 tavaszi hagyma
3 kanál olíva olaj
1/2 citrom leve
1/2 citrom reszelt héja (bio)
2 kanál citromlé
2 gerezd fokhagyma
só, frissen őrölt bors

Személyenként hozzávetőleg:
354 kcal,
7 g fehérje,
58 g szénhidrát,
10 g zsiradék,
2 g telített zsiradék,
0 mg koleszterin,
5 g rost.

A tésztát sótalan vízben megfőzzük. 3 perccel a főzés vége előtt hozzáadjuk a megtisztított és 2 cm nagyságúra vágott spárgát és sózzuk. Egy kanál olajon megpirítjuk a felaprított fokhagymát, hagymát és a feldarabolt gombát. Végül enyhén sózzuk és borsozzuk. Elkeverjük és tálaljuk.

Ötlet: a spárga finom és sokféleképpen felhasználható. A friss spárgával csak az a gond, hogy a szár alsó része vastagabb és nem használható fel, mint adalék.

Ezeket a vastag részeket feldaraboljuk és pl. rizottó készítéséhez felhasználhatjuk.

Tészta lencsével bolognai módra

20 dkg vörös lencse
35 dkg paradicsom
20 dkg sárgarépa
10 dkg zeller
1 hagyma
2 gerezd fokhagyma
3 kanál olaj
majoránna, só, bors
30 dkg teljes értékű tészta

Személyenként hozzávetőleg:
543 kcal,
18 g fehérje,
91 g szénhidrát,
12 g zsiradék,
2 g telített zsiradék,
0 mg koleszterin,
11 g rost.

A lencsét megfőzzük. Az olajon megpároljuk a hagymát, a reszelt sárgarépát, zellert és fokhagymát. 5 perc elteltével hozzáadjuk a kis kockákra darabolt hámozott paradicsomot és pároljuk. Közben hozzáadjuk a levest vagy a vizet (szükség szerint) és a fűszereket. Legvégül belekeverjük a főtt lencsét, levesszük a tűzről és 20 percig fedő alatt állni hagyjuk. Megfőzzük a tésztát (al dente) és leöntjük az öntettel. Salátával tálaljuk.

Tönkölybúza tészta tofuval és rókagombával

35 dkg teljes értékű tönkölybúza tészta
20 dkg tofu
2 kanál ajvár (csípős vagy félcsípős)
10 dkg rókagomba vagy más gomba
1/2 sárga paprika
1/2 zöldpaprika
3 kanál olíva olaj
1/2 kiskanál fűszerkeverék (provanszáli)
bors, só
petrezselyem

A tofut feldaraboljuk és pácoljuk. Elkeverjük az ajvárt, a fűszerkeveréket és a durvára őrölt borsot, a feldarabolt tofut és 30 percig a hűtőben pácoljuk. A tésztát megfőzzük, »al dente« és leszűrjük. Két kanál olajon átsütjük a feldarabolt paprikát és gombát, majd elkeverjük a tésztával. Abba az edénybe, amelyben a gombát és a paprikát készítettük elő, beletesszük a megmaradt olajat és a tofut átsütjük rajta. A zöldséges tofut elkeverjük a tésztával, meghintjük aprított petrezselyemmel és salátával tálaljuk.

Személyenként hozzávetőleg:
455 kcal,
15 g fehérje,
62 g szénhidrát,
16 g zsiradék,
2 g telített zsiradék,
0 mg koleszterin,
4 g rost.

Hús nélküli lasagne

8 teljes értékű lisztből készült lasagne levél
1 póréhagyma
3 gerezd fokhagyma
10 dkg zöldpaprika
10 dkg sárga paprika
20 dkg cukkini
30 dkg érett paradicsom vagy konzerv paradicsom
8 kis rák
5 kanál olíva olaj
só, fűszerkeverék-bazsalikom, oregánó, rozmaring, kakukkfű
petrezselyem, friss bazsalikom levelek

Személyenként hozzávetőleg:
346 kcal,
12 g fehérje,
35 g szénhidrát,
17 g zsiradék,
3 g telített zsiradék,
42 mg koleszterin,
5 g rost.

Három kanál olajon megpároljuk a finomra darabolt póréhagymát, aprított fokhagymát, hozzáadjuk a feldarabolt paradicsomot, cukkinit és paprikát, valamint az aprított petrezselymet. Fűszerezzük. A lasagne leveleket megfőzzük a csomagoláson levő utasítás szerint. Leszűrjük, és az egyes tészta leveleket félbe vágjuk. Egy tányérra helyezzük a lasagnét, megkenjük olíva olajjal, rátesszük a tölteléket és befedjük a másik lasagnával, amelyet szintén megkentünk olíva olajjal. A folyamatot megismételjük. A felső réteg szintén lasagne levél legyen. Leöntjük egy kanál szósszal, meghintjük aprított petrezselyemmel és díszítésként két kis átsütött rákot és bazsalikom leveleket teszünk rá. Ha maradt még egy kevés olíva olaj, rácsepegtetjük a lasagnára.

Ötlet: a lasagne-hoz használhatunk széles metéltet is. Még valami: a lasagne-hoz előfőzött tésztát vegyünk.

Zöldséges rizs gombával Éva módra

20 dkg integrált rizs
20 dkg gomba
15 dkg zöldbab
15 dkg borsó
5 dkg spenót
10 dkg piros paprika
10 dkg sárga paprika
1 hagyma
3 kanál olaj
2 gerezd fokhagyma
bors, köménymag, só
petrezselyem

Személyenként hozzávetőleg:
288 kcal,
13 g fehérje,
76 g szénhidrát,
11 g zsiradék,
2 g telített zsiradék,
0 mg koleszterin,
9 g rost.

Ötlet: a rizs helyett használhatunk hajdinakását is.

Megfőzzük a babot és a borsót. Maradjanak kemény állagúak. Megfőzzük enyhén sós vízben a rizst (ne főjön szét) fűszerezzük. A felmelegített olajra tesszük a feldarabolt gombát, hagymát, fokhagymát és paprikát. Köménymaggal és borssal fűszerezzük. Többször átkeverjük. Végül hozzáadjuk a főtt zöldbabot és borsót, elkeverjük és levesszük a tűzről. Hozzáadjuk a leszűrt rizst, elkeverjük, szükség szerint kissé sózzuk és gazdagon meghintjük petrezselyemmel.

Mediterrán zöldséges köret

60 dkg édesköményen
25 dkg érett paradicsom
2 kanál olíva olaj
citromlé -2 kanál
1/2 dl fehér bor
só, bors, majoránna
egy csokor petrezselyem

Személyenként hozzávetőleg:
121 kcal,
4 g fehérje,
8 g szénhidrát,
7 g zsiradék,
1 g telített zsiradék,
0 mg koleszterin,
4 g rost.

Az édesköményt nagyobb darabokra daraboljuk. A paradicsomot egy pillanatra forró vízbe mártjuk, meghámozzuk és feldaraboljuk. Az édesköményt olajon rövid ideig pirítjuk, hozzáadjuk a paradicsomot, citromlevet és a fűszereket. Fedő alatt 10 percig pároljuk. Hozzáadjuk a bort és készre főzzük. Tálalás előtt gazdagon meghintjük petrezselyemmel.

Ötlet: A bort felcserélhetjük higított alma vagy borecettel.

Köret karfiollal és paradicsommal

80 dkg tisztított karfiol
30 dkg paradicsom
1 közepes nagy hagyma
3 gerezd fokhagyma
köménymag
egy csokor petrezselyem
2 kanál olíva olaj
só, bors

Személyenként hozzávetőleg:
156 kcal,
6 g fehérje,
17 g szénhidrát,
7 g zsiradék,
1 g telített zsiradék,
0 mg koleszterin,
6 g rost.

A karfiolt 8 virágra osztjuk. Kevés vízben megfőzzük, de gőz felett is készíthetjük-legyen kemény állagú. A paradicsomot egy pillanatra forró vízbe tesszük, majd meghámozzuk. Eltávolítjuk a magokat és egy szűrőbe tesszük, hogy lecsepegjen. A paradicsomot kis kockákra vágjuk. Az olajon megpároljuk a hagymát és a fokhagymát, enyhén sózzuk, borsozzuk és hozzáadjuk a köménymagot. Hozzáadjuk a paradicsomot és a paradicsomlevet, fedő alatt rövid ideig pároljuk. Aprított petrezselyemmel meghintjük és ráöntjük a leszűrt karfiolra. Langyosan tálaljuk.

Karfiolos rizs

70 dkg karfiol
1 hagyma
3 kanál olaj
Só, bors
petrezselyem

A karfiolt rózsáira szedjük, és elektromos keverőben elkeverjük, hogy rizshez hasonló struktúrát kapjunk. Az olajon rövid ideig pároljuk a finomra aprított hagymát. Hozzáadjuk a karfiolt és 3–5 percig pirítjuk. A karfiol maradjon kemény állagú. Közben többször elkeverjük. Sózzuk, borsozzuk, petrezselyemmel meghintjük és köretként tálaljuk.

Személyenként hozzávetőleg:
163 kcal,
4 g fehérje,
12 g szénhidrát,
10 g zsiradék,
2 g telített zsiradék,
0 mg koleszterin,
5 g rost.

Paradicsomos káposzta

60 dkg feldarabolt káposzta
1 nagyobb hagyma
2 gerezd fokhagyma
40 dkg érett paradicsom
Köménymag, frissen őrölt bors, só
2 dl leves alap
3 kanál olaj

Személyenként hozzávetőleg:
174 kcal,
4 g fehérje,
15 g szénhidrát,
11 g zsiradék,
2 g telített zsiradék,
0 mg koleszterin,
6 g rost.

Az olajon megpároljuk a hagymát, hozzáadjuk a feldarabolt káposztát, fokhagymát és a fűszereket. Levessel felöntjük, és 10 percig pároljuk. Hozzáadjuk a meghámozott és feldarabolt paradicsomot és készre pároljuk.

Ötlet: paradicsom helyett használhatunk konzerv paradicsomot is vagy 4 dl passzírozott paradicsomot.

Rizs bazsalikommal

15 dkg integrált rizs
5 dkg vadrizs
1 közepes nagyságú hagyma
zöldséges vagy húsos leves alap
2 kanál olíva olaj
egy kis darab bio citrom héja
egy kiskanál citromlé
egy csokor friss bazsalikom
4 dkg parmezán
só

Személyenként hozzávetőleg:
294 kcal,
10 g fehérje,
39 g szénhidrát,
11 g zsiradék,
3 g telített zsiradék,
8,8 mg koleszterin,
2 g rost.

Külön megfőzzük a vadrizst. Egy kanál olajon pároljuk a finomra vagdalt hagymát, hozzáadjuk a rizst, a darabka citromhéjat és egy csésze levessel feléntjük. Főzés közben fokozatosan adagoljuk a levest, de nem keverjük. A bazsalikomot finomra vagdaljuk és elkeverjük a megmaradt olajjal. Ügyeljünk arra, hogy a rizs ne főjön szét. Hozzáadjuk a bazsalikomot és a főtt vadrizst, citromlével és sóval ízesítjük, elkeverjük, és fedő alatt pároljuk 2 percig. Mielőtt tálaljuk durvára reszelt parmezánnal meghintjük és friss bazsalikom levelekkel díszítjük.

Ötlet: a vadrizs nem valódi rizs, de hasonló hozzá. Hosszabb szemű, vékonyabb és sötét színű. A főzés ideje hosszabb, akár 40–60 perc is lehet. Ha előzőleg beáztatjuk, akkor lerövidíthetjük a főzés idejét.

Padlizsán és paradicsom fokhagymával

1–2 padlizsán (8 karika)
2–3 paradicsom (8 karika)
3 kanál olíva olaj
frissen őrölt bors, kevés só
4 gerezd fokhagyma
bazsalikom levelek

A padlizsánt és a paradicsomot ujjnyi vastag karikákra szeleteljük. A serpenyőbe teszünk egy kanál olajat és a padlizsánt átsütjük. Hozzáadunk még egy kanál olajat és a paradicsomot is átsütjük. Elektromos grillen is süthetjük. A tányérra tesszük a padlizsánt, borsozzuk, majd ráhelyezzük a paradicsomot és borssal meghintjük. A finomra vagdalt fokhagymát elkeverjük egy kanál olajjal és a paradicsomra csepegtetjük. Bazsalikom levelekkel díszítjük és köretként tálaljuk.

Ötlet: teljes értékű pirított kenyérrel kínálhatjuk, mint könnyű tízórait.

Személyenként hozzávetőleg:
143 kcal,
3 g fehérje,
9 g szénhidrát,
10 g zsiradék,
2 g telített zsiradék,
0 mg koleszterin,
4 g rost.

Köret póréhagymával, borsóval, és zöldbabbal

30 dkg feldarabolt póréhagyma
20 dkg borsó
20 dkg zöldbab
2 kanál olíva olaj
citromlé
só, bors

A zöldbabot és a póréhagymát feldaraboljuk és enyhén sós vízben megfőzzük. Amikor a zöldség már félig megfőtt, hozzáadjuk a borsót. Ügyeljünk arra, hogy a zöldség ne főjön szét. Leszűrjük, és azonnal leöntjük olajjal, citromlével meglocsoljuk és meghintjük frissen őrölt borssal. Azonnal, mint köretet tálaljuk.

Ötlet: a körethez használhatunk fagyasztott borsót és zöldbabot.

Személyenként hozzávetőleg:
154 kcal,
5 g fehérje,
17 g szénhidrát,
7 g zsiradék,
1 g telített zsiradék,
0 mg koleszterin,
7 g rost.

Brokkoli és karfiol mandulával

30 dkg brokkoli
30 dkg karfiol
2 kanál olíva olaj
4 dkg mandulalevél vagy durvára darabolt mandula

A brokkolit és a karfiolt megfőzzük, maradjanak kemény állagúak. A serpenyőben megpirítjuk a mandulát (zsiradék nélkül). A zöldséget tányérra helyezzük, olíva olajjal megcsepegtetjük és mandulalevéllel meghintjük.

Személyenként hozzávetőleg:
163 kcal,
7 g fehérje,
7 g szénhidrát,
12 g zsiradék,
1 g telített zsiradék,
0 mg koleszterin,
5 g rost.

Édeskömény Branka módra

2 közepes nagyságú édeskömény (25 dkg darabonként)
3 kanál extra szűz olíva olaj
5–6 édeskömény mag
1 dl frissen préselt narancslé
finomra reszelt bio narancshéj (1/3 narancs)
1 kanál citromlé
1 púpozott kiskanál keményítő (4 g)
narancs díszítésnek
kevés só

Az édeskömény félbevágjuk és megfőzzük, maradjon kemény állagú. Egy kisebb serpenyőben felmelegítjük az olíva olajat és néhány másodpercig pirítjuk az édeskömény magokat. Felöntjük narancslével és hozzáadjuk a finomra szeletelt narancshéjat. 2 percig hagyjuk forrni. Két kanál vízben felolvasztjuk a keményítőt és a szószhoz adjuk. Állandó keverés mellett 1–2 percig főzzük. Citromlével és kevés sóval ízesítjük (a só jobban kifejezésre juttatja az ízeket. A tányérra tesszük az édeskömény felét, leöntjük a szósszal és hámozott narancsszeletekkel díszítjük.

Személyenként hozzávetőleg:
133 kcal,
2 g fehérje,
8 g szénhidrát,
11 g zsiradék,
1 g telített zsiradék,
0 mg koleszterin,
3 g rost.

Nyárs csirkehússal, paprikával, ananásszal

40 dkg csirkemell
20 dkg ananász
10 dkg piros paprika
10 sárga paprika
5 dkg zöld paprika
1 kanál citromlé
1 kiskanál méz
2 kanál olíva olaj
kevés őrölt chili paprika
só, bors
fapálcikák

Személyenként hozzávetőleg:
295 kcal
23 g fehérje,
20 g szénhidrát,
14 g zsiradék,
3 g telített zsiradék,
60 mg koleszterin,
2 g rost.

A húst kockára daraboljuk, hozzáadunk egy kanál olajat, enyhén sózzuk, borsozzuk és elkeverjük. Elkeverjük a citromlevet, egy kanál olajat, mézet és chili paprikát, ráöntjük a kockára feldarabolt ananászra. Elkeverjük. A paprikát is feldaraboljuk. Húst, ananászt és paprikát felváltva feltűzzük a nyársra, majd mindkét oldalukon elektromos grillen vagy serpenyőben átsütjük.

Sült hús zöldséggel és babbal

40 dkg spenót
15 dkg csiperkegomba
20 dkg főtt fehér bab
1 tavaszi póréhagyma
2 kanál olíva olaj
só, bors
0,5 dl zöldség vagy húsleves
4 csirke vagy 2 pulyka comb

Személyenként hozzávetőleg:
243 kcal,
36 g fehérje,
11 g szénhidrát,
6 g zsiradék,
2 g telített zsiradék,
104 mg koleszterin,
7 g rost.

A húst megsütjük. A spenótot 2–3 percig főzzük. Az olajon átsütjük a csiperkegombát, hozzáadjuk a feldarabolt fiatal hagymát és a főtt babot (a bab felét villával áttörjük), sózzuk, borsozzuk. Hozzáöntjük a levest és átforraljuk. A tányérra tesszük a leszűrt spenótot és a gombát a babbal. Legfelülre tesszük a sült húst.

Ötlet: vehetünk már előre megsütött combot is.

Főtt marhahús zöldséggel és tormával

1 kg marhahús (comb)
25 dkg sárgarépa
10 dkg petrezselyemgyökér
25 dkg karfiol
20 dkg feldarabolt póréhagyma
1 kisebb hagyma
1 babérlevél, szemes bors, só

Hideg vízbe tesszük főni a sárgarépa felét, a petrezselyemgyökeret és a fűszereket. Amikor felforrt, hozzáadjuk a húst. A főzés vége felé hozzáadjuk a megmaradt feldarabolt sárgarépát, majd a karfiolt és a póréhagymát. Ügyeljünk, hogy a zöldség ne főjön szét.

A húst feldaraboljuk, tányérra tesszük, és meglocsoljuk néhány kanál forró levessel. A hús köré tesszük a zöldséget. A tormaszószt külön tálaljuk.

Az almás tormaszósz receptje a 124. oldalon található.

Személyenként hozzávetőleg:
388 kcal,
59 g fehérje,
19 g szénhidrát,
8 g zsiradék,
2 g telített zsiradék,
184 mg koleszterin,
6 g rost.

Marhahúsgulyás padlizsánnal és borsóval

40 dkg fiatal marhahús
1 hagyma
2 gerezd fokhagyma
30 dkg padlizsán
30 dkg érett paradicsom, vagy 40 dkg konzervparadicsom
10 dkg borsó (lehet fagyasztott)
2 kanál olíva olaj
vörös borecet
só, kakukkfű, borsikafű, rozmaring, majoránna, petrezselyem

Személyenként hozzávetőleg:
300 kcal,
30 g fehérje,
21 g szénhidrát,
10 g zsiradék,
2 g telített zsiradék,
74 mg koleszterin,
6 g rost.

Az olajon megpároljuk a feldarabolt hagymát, hogy megpuhuljon, hozzáadjuk a feldarabolt húst, padlizsánt és fokhagymát. Pár percig pároljuk. Hozzáadjuk a kockákra darabolt paradicsomot, vagy a feldarabolt konzervparadicsomot, 2–3 dl vizet vagy levest és a fűszereket. Amikor a hús megpuhult hozzáadjuk a borsót, pár percig forraljuk. Mielőtt tálaljuk, vörös borecettel ízesítjük és meghintjük petrezselyemmel.

Ötlet: a ma használatos edények és sütőlapok lehetővé teszik, hogy zsír nélkül készítsük el az ételeket, így nincs szükség a zsírban való pirításra. Tény azonban, hogy a zsiradék adja meg az étel ízét, technológiai szempontból azonban nincs rá szükség.

Tegyük a húst és a hagymát hideg edénybe és már kezdhetjük is a főzést. Az eredmény ugyanaz.

Csirke szárny zöldséggel

60 dkg csirke szárny (felső része)
40 dkg vegyes zöldség (pl.: Provence – fagyasztott)
10 dkg póréhagyma
3 kanál olíva olaj
só, bors, provanszáli aszalt fűszerkeverék

A csirke szárnyról eltávolítjuk a bőrt. Elkészítjük a páclevet: 2 kanál olaj, friss kakukkfűág, és 3 gerezd fokhagyma. Hozzáadjuk a húst, elkeverjük és egy órán át fedő alatt pácoljuk. A sütés előtt a húst enyhén sózzuk és borsozzuk. Felmelegítjük a serpenyőt és zsiradék nélkül megsütjük a csirke szárnyakat. Időközben egy kanál olajon 6 percig pároljuk a fűszerkeverékkel ízesített zöldséget. Hozzáadjuk a feldarabolt póréhagymát, elkeverjük és még 3 percig pároljuk. A kisült csirke szárnyat a zöldséggel és salátával tálaljuk.

Ötlet: használhatunk fagyasztott zöldségkeveréket, provanszálit, vagy másfajtát.

Személyenként hozzávetőleg:
283 kcal,
31 g fehérje,
15 g szénhidrát,
11 g zsiradék,
4 g telített zsiradék,
85 mg koleszterin,
5 g rost.

Sült nyúl ananászos káposztával

1/2 nyúl
2 gerezd fokhagyma
só, köménymag, kakukkfű, majoránna
2 babérlevél
só
1 dl száraz fehér bor
3 kanál olaj
60 dkg savanyú káposzta
25 dkg friss ananász

Személyenként hozzávetőleg:
328 kcal,
28 g fehérje,
11 g szénhidrát,
17 g zsiradék,
4 g telített zsiradék,
71 mg koleszterin,
4 g rost.

Elkeverünk egy kanál olajat, a zúzott fokhagymát, köménymagot, kakukkfüvet, majoránnát és babérlevelet. A megtisztított nyulat feldaraboljuk, sózzuk és átdörgöljük az előkészített olaj és fűszerek keverékével. A nyulat 4 órán át pácoljuk a hűtőszekrényben. Ezután tepsibe helyezzük, meleg olajjal megcsepegtetjük. A tepsi szélén forró vizet öntünk, alá majd megsütjük. Többször meg kell sütés közben locsolni. A forró vizet szükség szerint öntsük alá.

A párolt káposzta ananásszal a következőképpen készül: forró edénybe teszünk egy kanál olajat és a káposztát. Szükség szerint kevés vizet öntünk alá és pároljuk. Hozzáadjuk a feldarabolt ananászt és még néhány percig pároljuk.

Ötlet: a bort ebben a receptben felcserélhetjük higított alma lével (1 rész alma lé és 2 rész víz). Használhatunk zöldségleves alapot is.

Halfilé gazdag zöldséges körettel

60 dkg tengeri ha filé
1 kanál ecet
só, borsszemek, babérlevél
1 kisebb hagyma
petrezselyem
zöldséges köret:
20 dkg sárgarépa
15 dkg cukkini
20 dkg zöldbab
20 dkg spárga
3 kanál extra szűz olíva olaj
friss kapor
1 kisebb citrom

Személyenként hozzávetőleg:
325 kcal,
29 g fehérje,
9 g szénhidrát,
19 g zsiradék,
3 g telített zsiradék,
90 mg koleszterin,
5 g rost.

A zöldséget pálcika alakra felszeleteljük, és fedő alatt rövid ideig főzzük. A főzés vége felé sózzuk. Egy másik edénybe vizet öntünk, kevés sót adunk hozzá, majd petrezselymet, karikára szeletelt hagymát, ecetet és felforraljuk. Hozzáadjuk a halfilét és kb. 8 percig főzzük. Egy tányérra helyezzük a leszűrt halfilét és zöldséget, majd leöntjük az öntettel, amelyet olíva olajból és finomra darabolt kaporból készítettünk. Citromszeletekkel díszítjük.

Ötlet: a leírt módon elkészíthetjük a lazac filét is.

A hal főzése nagyon egyszerű (főleg egészben), ha betartjuk a következő lépéseket: hideg vízbe tesszük a leveszöldséget, fűszerezzük és kis lángon levest főzünk. Amikor a leves elkészült, leszűrjük és beletesszük a halat. Kis lángon főzzük, amíg a hal szemei nem lesznek ezüstös színűek. Ekkor már a hal biztosan megfőtt.

Tányéron főtt hal

50 – 60 dkg halfilé
Provanszáli fűszerkeverék, vagy más keverék ízlés szerint
2 gerezd fokhagyma
2 kanál extra szűz olíva olaj

A halfilét bedörgöljük a fűszerkeverékkel. Egy magas hőt jól tűrő tányérra tesszük, majd egy másikkal befedjük (mint fedő szolgál). A tányérokat egy megfelelő nagyságú edényre tesszük, amelyben egész idő alatt forr a víz. Ez halfilé gyorsan és egyenletesen saját levében megfő. A megfőtt filét enyhén sózhatjuk, de a sót el is hagyhatjuk. Ezután leöntjük a saját levével, zsiradék nélkül. Megcsepegtethetjük olíva olajjal is.

Személyenként hozzávetőleg:
261 kcal,
29 g fehérje,
2 g szénhidrát,
16 g zsiradék,
2 g telített zsiradék,
90 mg koleszterin,
0 g rost.

Hal zöldséges ágyon

4 kisebb hal (vagy két nagyobb)
20 dkg édesköményt
15 dkg póréhagyma
15 dkg sárgarépa
4 gerezd fokhagyma
egy petrezselyem csokor
egy csokor kapor
2 citrom
só
4 kanál olíva olaj
1/2 dl víz
4 darab sütőpapír

Személyenként hozzávetőleg:
320 kcal,
29 g fehérje,
11 g szénhidrát,
18 g zsiradék,
3 g telített zsiradék,
90 mg koleszterin,
5 g rost.

A halat nagyon sós vízben megmossuk és leszűrjük. Egy fél citrom levét kifacsarjuk és elkeverjük 4 kanál vízzel. A megmaradt citromot karikákra felszeleteljük. Feldaraboljuk az édesköményt, sárgarépát, póréhagymát és egyenletes elhelyezzük a sütőpapíron. A zöldségre helyezzük a halat. A halak hasüregébe teszünk egy-egy szelet citromot. A többit a halra tesszük. Hozzáadjuk a kaprot. Leöntjük egy kanál higított citromlével, és a sütőpapírt feltekerjük. Megsütjük. A kisült halat meghintjük aprított petrezselyemmel, amelyet előzőleg olajjal elkevertünk.

Hal fóliában, spenóttal

4 halfilé (15 dkg darabonként)
15 dkg spenót
1/2 piros paprika
1/2 sárga paprika
só, bors
4 gerezd fokhagyma
4 kanál olíva olaj
fólia (4 darab)

Személyenként hozzávetőleg:
300 kcal,
30 g fehérje,
4 g szénhidrát,
17 g zsiradék,
3 g telített zsiradék,
85 mg koleszterin,
2 g rost.

A fóliát átkenjük olajjal. A spenótot megmossuk, és jól leszűrjük. A halfilét rátesszük a fóliára (a bőre legyen alul), rátesszük a spenót leveleket és a kockára darabolt paprikát. Enyhén sózzuk és borsozzuk. Ha marad némi zöldség, a hal mellé tesszük. A fóliát feltekerjük, tepsibe helyezzük, és 15 percig sütjük sütőben. Mielőtt tálaljuk, megbontjuk a fóliát és a halat leöntjük aprított fokhagyma és olíva olaj keverékével.

Grillezett hal-rozmaring illatban

4 halfilé (12–15 dkg-osak)
3 kanál olíva olaj
provanszáli fűszerkeverék
2 két kisebb rozmaring ág
4 gerezd fokhagyma
petrezselyem
1 citrom
só

Egy ág rozmaringleveleit felaprítjuk és leöntjük 2 kanál olíva olajjal. Egy órát állni hagyjuk, majd teaszűrőn leszűrjük. A halfiléket megtöröljük, átkenjük a rozmaringos olajjal, meghintjük a fűszerkeverékkel és elektromos sütőre vagy öntöttvas edénybe helyezzük. Amikor a hal egyik oldalán megsül, megkenjük olajjal és megfordítjuk, tovább sütjük. Ha serpenyőben készítjük az ételt, akkor hozzáadunk egy ág rozmaringot. Közben felaprítjuk a fokhagymát és petrezselymet és elkeverjük a megmaradt olajjal. A sült halat tányérra tesszük és meghintjük az olaj, fokhagyma és petrezselyem keverékével.

Személyenként hozzávetőleg:
230 kcal,
28 g fehérje,
2 g szénhidrát,
12 g zsiradék,
1 g telített zsiradék,
80 mg koleszterin,
1 g rost.

Makréla zöldséggel

2 makréla (cca. 70–80 dkg)
2 kanál olíva olaj
1 nagyobb hagyma
3 gerezd fokhagyma
20 dkg paprika
30 dkg paradicsom
1 feferoni vagy őrölt chili paprika
bors, őrölt köménymag, só
citromlé
petrezselyem

Személyenként hozzávetőleg:
189 kcal,
30 g fehérje,
11 g szénhidrát,
12 g zsiradék,
2 g telített zsiradék,
95 mg koleszterin,
2 g rost.

Az olajon megpároljuk a hagymát és a fokhagymát, hozzáadjuk a feldarabolt paprikát és a meghámozott paradicsomot. Fűszerezzük borssal, sóval és köménymaggal. Pároljuk, amíg a zöldség megpuhul. 3–4 kanál vizet adunk hozzá, majd hozzáadjuk a halfiléket, a feldarabolt feferónit, chilit. Rövid ideig főzzük. Az ételt kevés citromlével ízesítjük és meghintjük aprított petrezselyemmel.

Tonhal vagy lazac zöldfűszerekkel

4 tonhal vagy lazac filé (10–15 dkg)
3 kanál olíva olaj
3 gerezd fokhagyma
só, frissen őrölt bors
friss rozmaring levél, kakukkfű
petrezselyem

A halfilét átkenjük olajjal, enyhén sózzuk és meghintjük a fűszerekkel. Két kanál olajon megsütjük. A sült halat meghintjük aprított fokhagymával és petrezselyemmel.

Személyenként hozzávetőleg:
399 kcal,
31 g fehérje,
1 g szénhidrát,
31 g zsiradék,
6 g telített zsiradék,
66 mg koleszterin,
0 g rost.

Saláta integrált tésztából, mocarellával, paradicsommal és spenóttal

30 dkg integrált tészta
25 dkg mocarella (kis golyók)
30 dkg cseresznyeparadicsom
10 dkg spenót
2 kanál extra szűz olíva olaj
ecet
egy fél kávéskanál aszalt saláta fűszer keverék
metélőhagyma

Személyenként hozzávetőleg:
490 kcal,
17 g fehérje,
54 g szénhidrát,
17 g zsiradék,
7 g telített zsiradék,
49 mg koleszterin,
3 g rost.

Az aszalt fűszereket hozzáadjuk az ecetből, egy kanál olajból, egy kanál vízből készített keverékhez, enyhén sózzuk. A tésztát megfőzzük, »al dente«, leszűrjük, leöntjük a megmaradt olajjal, elkeverjük és lehűtjük. A mocarella golyókat és a paradicsomot félbevágjuk, ha hagyományos paradicsomot használunk, akkor kockákra daraboljuk.

Egy tálba tesszük a lehűtött tésztát, paradicsomot, mocarellát és spenótot, leöntjük az öntettel, elkeverjük, és aprított metélőhagymával meghintjük.

Halsaláta

20 dkg integrált rizs
40 dkg hal
1 hagyma
25 dkg paradicsom
20 dkg uborka
1 savanyú alma
citromlé, ecet
2 kanál olíva olaj
só
metélőhagyma vagy kapor

Személyenként hozzávetőleg:
395 kcal,
22 g fehérje,
51 g szénhidrát,
11 g zsiradék,
2 g telített zsiradék,
40 mg koleszterin,
4 g rost.

Megfőzzük a rizst (maradjon kemény állagú). Külön megfőzzük a halat, lehűtjük, és kisebb darabokra vágjuk. Feldaraboljuk a hagymát, karikára szeleteljük az uborkát és a paradicsomot. Az almát felkockázzuk és citromlével megcsepegtetjük. Az összetevőket egy tálba tesszük, leöntjük az öntettel, amelyet olajból, ecetből, só hozzáadásával készítettünk. Meghintjük aprított metélőhagymával vagy kaporral és elkeverjük.

Saláták

A saláta a menü nélkülözhetetlen tartozéka. Az elkészítésük nem tart sokáig. A választék szinte kimeríthetetlen. Más élelmiszerekkel kombinálva, mint főételt is fogyaszthatjuk.

Fontos, hogy a saláta összetevőit ne áztassuk, ha erre nincs szükség. Megtisztítjuk, megmossuk és megszárítjuk. Egy tálba tesszük és az elkészített saláta öntettel leöntjük.

Könnyű saláta háziasan

40 dkg cukkini
20 dkg cseresznyeparadicsom
1 közepes nagyságú vörös hagyma
5 dkg fiatal spenót
1 kanál tökmagolaj
1 gerezd fokhagyma
1 kanál tökmag
citromlé vagy ecet
só

Személyenként hozzávetőleg:
97 kcal,
3 g fehérje,
8 g szénhidrát,
6 g zsiradék,
1 g telített zsiradék,
0 mg koleszterin,
1 g rost.

A cukkinit spagetti alakúra szeleteljük. Feldaraboljuk a hagymát és a paradicsomot. Elkeverjük a zöldségeket, meghintjük aprított fokhagymával és az öntettel leöntjük. Átkeverjük, majd meghintjük tökmaggal.

Ötlet: a spirális szeletelő kitűnő segédeszköz. Segítségével a hosszúkás zöldségekből spagettihez hasonló csíkokat szeletelhetünk: cukkini, sárgarépa, uborka… kitűnő alapanyagok.

Káposztasaláta édesköménnyel és sárgarépával

40 dkg reszelt vörös káposzta
1 édesköményt
2 sárgarépa
3 mogyoróhagyma
Öntet:
2 kanál extra szűz olíva olaj
ecet
fél narancs leve
só, bors
ízlés szerint friss gyömbér

Az édesköményt és a hagymát finomra szeleteljük, a sárgarépát durvára reszeljük és elkeverjük a vörös káposztával. Elkészítjük az öntetet, narancsléből, ecetből, olajból, sóval, borssal ízesítve. Ízlés szerint adhatunk hozzá finomra reszelt gyömbért. Az öntetet a salátára öntjük és elkeverjük.

Személyenként hozzávetőleg:
122 kcal,
2 g fehérje,
10 g szénhidrát,
8 g zsiradék,
1 g telített zsiradék,
0 mg koleszterin,
3 g rost.

Káposztasaláta cikóriasalátával

50 dkg finomra reszelt káposzta
10 dkg cikóriasaláta
2 kanál olíva olaj
kis
sol

Elkeverjük a feldarabolt káposztát és a csíkokra vagdalt cikóriasalátát. Leöntjük az öntettel, amelyet olaj, ecet só hozzáadásával készítettünk. Elkeverjük és tálaljuk.

Ötlet: a salátát készíthetjük tökmag olajjal és aromatikus ecettel is.

Személyenként hozzávetőleg:
79 kcal,
2 g fehérje,
5 g szénhidrát,
6 g zsiradék,
1 g telített zsiradék,
0 mg koleszterin,
4 g rost.

Saláta vörös káposztával és gyümölccsel

40 dkg vékonyra szeletelt vörös káposzta
1 piros alma
1 zöld alma
1 gránát alma
Öntet:
2 kanál olíva olaj
vörös borecet
só

Elkeverjük a vörös káposztát és a hámozatlan almát, amelyet vékonyra felszeleteltünk. Leöntjük az öntettel, amelyet olajból, ecetből kevés só hozzáadásával készítettünk. Elkeverjük és meghintjük a gránát alma magjával.

Személyenként hozzávetőleg:
141 kcal,
1 g fehérje,
20 g szénhidrát,
6 g zsiradék,
1 g telített zsiradék,
0 mg koleszterin,
2 g rost.

Saláta olasz módra

10 dkg rukkola vagy galambbegysaláta
30 dkg saláta, ízlés szerint
15 dkg friss fiatal csiperkegomba
20 dkg cseresznyeparadicsom
1 hagyma
2 kanál vörös borecet
2 kanál extra szűz olíva olaj
só, frissen őrölt bors
4 dkg durvára reszelt parmezán vagy más kemény sajt

Személyenként hozzávetőleg:
255 kcal,
8 g fehérje,
10 g szénhidrát,
20 g zsiradék,
3 g telített zsiradék,
8 mg koleszterin,
7 g rost.

A salátákat megmossuk és leszűrjük. Feldaraboljuk a csiperkegombát és a hagymát. A paradicsomot félbe vágjuk. Ha nagyobbak, akkor negyedekre szeleteljük. Egy tálba beletesszük a zöldséget és leöntjük az öntettel, amelyet olajból, ecetből kevés só hozzáadásával készítettünk.

Ropogós saláta

30 dkg zöldsaláta
10 dkg fiatal spenót vagy rukkola
2–3 fiatal hagyma
1 uborka
1 piros vagy sárga paprika
gerezd fokhagyma
2 kanál olíva vagy napraforgó olaj
almaecet
fél citrom leve
só, bors
1 kanál napraforgómag (1 dkg)

Személyenként hozzávetőleg:
94 kcal,
2 g fehérje,
6 g szénhidrát,
7 g zsiradék,
1 g telített zsiradék,
0 mg koleszterin,
2 g rost.

A zöldségeket feldaraboljuk és elkeverjük. Leöntjük az öntettel, amelyet ecetből, olajból, só és bors hozzáadásával készítünk. Ráöntjük a salátára, elkeverjük, meghintjük napraforgó maggal és tálaljuk.

Zöldbab saláta paradicsommal

40 dkg zöldbab
30 dkg paradicsom
friss bazsalikom vagy petrezselyem levele
Öntet:
ecet /hígíthatjuk vízzel)
szárított saláta fűszerkeverék (só nélkül)
2 kanál olíva olaj
só

Személyenként hozzávetőleg:
98 kcal,
2 g fehérje,
7 g szénhidrát,
8 g zsiradék,
1 g telített zsiradék,
0 mg koleszterin,
3 g rost.

A zöldbabot megfőzzük és lehűtjük. A paradicsomot kockára daraboljuk. Elkeverjük az ecetet, olajat, szárított fűszereket és sót. Az öntet felét ráöntjük a zöldbabra és elkeverjük. A zöldbabra tesszük a paradicsomot, ráöntjük a megmaradt öntetet és aprított petrezselyemmel vagy bazsalikommal díszítjük.

Saláta nyers céklával, almával és tormával

1 nagyobb alma (cca. 25 dkg)
30 dkg cékla
2 kanál reszelt torma
almaecet
2 kanál olaj
só

A céklát meghámozzuk, és apróra reszeljük. Lereszeljük az almát is. Egy edénybe tesszük a céklát, almát és reszelt tormát. Leöntjük az öntettel, amelyhez ecetet, olajat és kevés sót használtunk. Elkeverjük és tálaljuk.

Személyenként hozzávetőleg:
113 kcal,
1 g fehérje,
13 g szénhidrát,
7 g zsiradék,
0 g telített zsiradék,
0 mg koleszterin,
2 g rost.

Saláta savanyú káposztával és gombával

50 dkg savanyú káposzta
25 dkg eltett gomba
1 tavaszi vagy fehér hagyma
1/2 eltett feferóni
2 kanál olaj
bors
petrezselyem

Az eltett gombát szükség szerint feldarabolhatjuk. Az összetevőket elkeverjük és leöntjük az öntettel, amelyhez olajat, citromlevet és borsot használtunk. 1 órán át pácoljuk a hűtőszekrényben. Tálalás előtt meghintjük aprított petrezselyemmel.

Ötlet: ha olajban eltett gombát használunk, jól szűrjük le. Csökkentsük a hozzáadott olaj mennyiségét is – csak egy kanálnyit használjunk.

A savanyú káposztát nem kell sózni, mert már tartalmaz sót.

Személyenként hozzávetőleg:
105 kcal,
3 g fehérje,
9 g szénhidrát,
7 g zsiradék,
0 g telített zsiradék,
0 mg koleszterin,
3 g rost.

Saláta vörös savanyú káposztából almában

4 aromás alma
30 dkg savanyú vörös káposzta
1 kanál dióolaj vagy más olaj ízlés szerint
2 dkg dióbél

Az almát óvatosan kivájjuk. A kivájt alma tartalmát felhasználhatjuk kompóthoz. A káposztát leöntjük olajjal, elkeverjük és megtöltjük vele a kivájt almát. Durvára aprított dióval díszítjük.

Ötlet: házi készítésű savanyú káposztát használjunk.

Személyenként hozzávetőleg:
102 kcal,
2 g fehérje,
10 g szénhidrát,
6 g zsiradék,
1 g telített zsiradék,
0 mg koleszterin,
3 g rost.

Karfiol saláta

60 dkg karfiol
8 dkg savanyú uborka
1/2 fehér hagyma
2 – 3 kanál ecet (az eltett uborka leve)
petrezselyem
sól, bors
2 kanál olaj
1 kanál mustár

A karfiolt rózsáira szedjük és megfőzzük. Maradjon kemény állagú. Finomra szeleteljük a hagymát és petrezselymet, feldaraboljuk az uborkát. Elkeverjük a mustárt, olajat és ecetet. Borsozzuk és hozzákeverjük a hagymát, uborkát és petrezselymet. Az öntettel leöntjük a főtt és lehűtött karfiolt.

Ötlet: a karfiolfejet úgy is előkészíthetjük, hogy a szárát kereszt alakban késsel bevágjuk. A szárával lefelé fordítva főzzük. Egyébként a karfiol nyersen is nagyon finom.

Személyenként hozzávetőleg:
115 kcal,
4 g fehérje,
9 g szénhidrát,
7 g zsiradék,
1 g telített zsiradék,
0 mg koleszterin,
4 g rost.

Saláta karfiolos rizzsel és zöldséggel

50 dkg karfiol
10 dkg piros paprika
10 dkg sárga paprika
20 dkg paradicsoma
3 tavaszi hagyma
petrezselyem bazsalikom
öntet:
3 kanál olíva olaj
egy citrom leve vagy ecet
2 gerezd finomra aprított fokhagyma
fehér bors

Személyenként hozzávetőleg:
62 kcal,
3 g fehérje,
11 g szénhidrát,
9 g zsiradék,
1 g telített zsiradék,
0 mg koleszterin,
4 g rost.

A karfiolt rózsáira szedjük és elektromos keverőben rizs szerkezetűre aprítjuk. Egy nagyobb serpenyőben felmelegítjük az olajat és a karfiolt 5 percig pirítjuk (maradjon kemény állagú). Az ételt többször megkeverjük, majd lehűtjük. Az uborkát és paradicsomot kisebb darabokra szeleteljük. A hagymát is feldaraboljuk. Ha nincs tavaszi hagymánk, akkor fehér hagymát használjunk. A zöldséget keverjük el a karfiolos rizzsel. Elkeverjük az öntet összetevőit, ráöntjük a salátára, meghintjük petrezselyemmel és elkeverjük. Bazsalikom levelekkel díszítjük.

Ötlet: a saláta nyers karfiollal is elkészíthető.

Zöldsaláta

50 dkg kínai káposzta
2 kivi
2 zöld alma
öntet:
3 kanál olaj
ecet
só
metélőhagyma

Személyenként hozzávetőleg:
147 kcal,
2 g fehérje,
15 g szénhidrát,
9 g zsiradék,
1 g telített zsiradék,
0 mg koleszterin,
5 g rost.

A kínai káposztát finomra szeleteljük. Az almának eltávolítjuk a magját. A kivit és az almát felszeleteljük. Elkeverjük a káposztát és a gyümölcsöt, majd leöntjük az öntettel, amelyet ecetből és olajból készítettünk, kevés só hozzáadásával. Metélőhagymával meghintjük, jól elkeverjük. Hagyjuk állni 10–15 percig.

Saláta spárgával, burgonyával és spenóttal

40 dkg spárga
10 dkg fiatal spenót
30 dkg burgonya
2 kanál olíva olaj
ecet
só

Személyenként hozzávetőleg:
142 kcal,
4 g fehérje,
15 g szénhidrát,
7 g zsiradék,
1 g telített zsiradék,
0 mg koleszterin,
4 g rost.

A spárgát meghámozzuk, és megfelelő darabokra feldaraboljuk. Rövid ideig enyhén sós vízben főzzük, maradjon kemény állagú. Leszűrjük és lehűtjük. A burgonyát a héjában főzzük meg. Majd meghámozzuk és karikára szeleteljük. A galambbegy salátát megtisztítjuk, megmossuk és leszűrjük. Egy edénybe beletesszük a zöldséget és a burgonyát, leöntjük ecetes, olajos, enyhén sózott öntettel. Elkeverjük és tálaljuk.

Ötlet: ha a salátához egy csésze babot is adunk, akkor, mint önálló fogást is fogyaszthatjuk.

Zöldsaláta retekkel ás metélőhagymával

60 – 70 dkg zöldsaláta
4 retek
metélőhagyma
2 kanál olíva olaj
ecet
só

A zöldsalátát megmossuk, leszűrjük és feldaraboljuk. Leöntjük az ecetből, olajból készített öntettel. Sózzuk, borsozzuk. Elkeverjük, meghintjük aprított metélőhagymával, apróra darabolt retekkel díszítjük és azonnal tálaljuk.

Személyenként hozzávetőleg:
90 kcal,
1 g fehérje,
4 g szénhidrát,
7 g zsiradék,
1 g telített zsiradék,
0 mg koleszterin,
2 g rost.

Krémek, szószok, öntetek, szendvicsek. . .

Tószt gombával, paradicsommal és mocarellával

(2–4 személyre)
4 szelet teljes értékű tószt/ teljes értékű kenyér
15 dkg gomba
1 nagyobb paradicsom vagy cseresznye paradicsom
8 dkg mocarella
1 kanál olaj
bors, só, kakukkfű
friss bazsalikom levelek

Az olajon átsütjük a gombát. Enyhén sózzuk és frissen őrölt borssal meghintjük. A tósztot vagy kenyeret enyhén átsütjük, rátesszük a feldarabolt mocarellát és elektromos grillre vagy sütőbe tesszük, hogy a sajt megpuhuljon. Rátesszük a gombát, a feldarabolt paradicsomot és bazsalikommal díszítjük.

Személyenként hozzávetőleg:
132 kcal,
7 g fehérje,
12 g szénhidrát,
6 g zsiradék,
2 g telített zsiradék,
14 mg koleszterin,
2 g rost.

Ötlet: kis mocarella golyókat használjunk – egy kenyérszeletre 2 golyót tegyünk (cca. 2 dkg).

Tószt tojással és tofuval

(2–4 személyre)
4 darab teljes értékű tószt (kenyér) – 1 tószt = 2,5 dkg
20 dkg tofu
2 tojás
3 kanál olaj
provanszáli fűszerkeverék
egy kiskanál őrölt paprika (egy kis chilit is adhatunk hozzá)
frissen őrölt bors, só

A tofut durvára reszeljük, fűszerezzük, borsozzuk, hozzáadjuk a paprikát, sót és egy kanál olajat. Elkeverjük és fedő alatt a hűtőben 30 percig pácoljuk.

2 tojást felverünk. A serpenyőbe teszünk 2 kanál olajat, amikor felforrósodik, rátesszük a tofut. Amikor átforrósodik, hozzáadjuk a tojást és jól elkeverjük. A kenyeret átsütjük, rátesszük a tojást és paradicsomot vagy más zöldségfélét. Salátát kínálhatunk mellé (paradicsom, uborka, paprika, hagyma), könnyű ebédként tálalhatjuk.

Reggelire 1 darab tósztot ajánlunk, egy tartalmasabb reggelihez 2 darabot.

Személyenként hozzávetőleg:
252 kcal,
13 g fehérje,
15 g szénhidrát,
15 g zsiradék,
3 g telített zsiradék,
150 mg koleszterin,
3 g rost.

Öntet: ha magas a vér koleszterin értékünk, akkor vegyünk egy tojást és 2 tojásfehérjét.

Paradicsomos falatkák mocarellával

rozskenyér
8 cseresznyeparadicsom
8 mocarella golyó
8 dkg kvarktúró
friss bazsalikom levél
sól, bors

Egy pohárral vagy kekszformázó modellel a rozskenyérből kivágunk 8 kerek szeletet (3–4 cm vastagságút). Elkeverjük a kvarktúrót, néhány levél felaprított bazsalikomot, borsot, sót. A kis kenyérkéket megkenjük. Egy pálcikára feltűzzük a paradicsomot és a mocarella golyót és beleszúrjuk a kenyérbe. Bazsalikom levelekkel díszítjük.

Személyenként hozzávetőleg:
175 kcal,
9 g fehérje,
24 g szénhidrát,
5 g zsiradék,
1 g telített zsiradék,
13 mg koleszterin,
2 g rost.

Ötlet: az üzletekben kapható mocarella, ki golyók formájában (1 golyó 1 dkg.).

Túrókrém almával és tormával

(darab kenyérhez)
1 közepes alma
1/2 citrom
20 dkg sovány túró
4 dkg torma
só, bors

Az almát lereszeljük és meglocsoljuk citromlével. Így megőrzi színét és finom lesz az íze. A túrót áttörjük, és az almához adjuk. Sózzuk, borsozzuk. Végül hozzákeverjük a reszelt tormát is. Érdekes íz kavalkádot kapunk, melyet érdemes kipróbálni.

Személyenként hozzávetőleg:
34 kcal,
3 g fehérje,
3 g szénhidrát,
1 g zsiradék,
1 g telített zsiradék,
3 mg koleszterin,
1 g rost.

Saláta öntet tökmagolajjal

2 kanál tökmagolaj
2 kanál tökmag
4 gerezd fokhagyma
ecet
só

A kávédarálón durvára őröljük a tökmagot. Szeletelhetjük finomra is. A fokhagymát finomra aprítjuk, elkeverjük az őrölt tökmaggal és az olajjal. Hozzáadjuk az ecetet, sót és kevés vizet. Jól elkeverjük.

Személyenként hozzávetőleg:
44 kcal,
1 g fehérje,
0 g szénhidrát,
12 g zsiradék,
1 g telített zsiradék,
0 mg koleszterin,
0 g rost.

Saláta öntet citranccsal

1/2 citrancs leve
1 kanál almaecet
4 kanál víz
2 gerezd fokhagyma
4–5 friss bazsalikom levél
2 kanál aprított paradicsom
bors, só

Elkeverjük a feldarabolt paradicsomot, fokhagymát és bazsalikom leveleket. Hozzáadjuk a citrancs levét, ecetet, vizet, borsot és kevés sót.

Személyenként hozzávetőleg:
10 kcal,
0 g fehérje,
2 g szénhidrát,
0 g zsiradék,
0 g telített zsiradék,
0 mg koleszterin,
0 g rost.

Mediterrán öntet

2 kanál extra szűz olíva olaj
1 kanál vörös ecet
1 kanál citromlé
2 gerezd fokhagyma
szárított saláta fűszerkeverék (só nélkül)
5 szem tört bors, só

Elkeverjük az olajat, ecetet, citromlevet, szárított fűszerkeveréket, tört borsszemeket, sót és a finomra aprított fokhagymát. 5 percig hagyjuk állni.

Személyenként hozzávetőleg:
53 kcal,
0 g fehérje,
1 g szénhidrát,
7 g zsiradék,
1 g telített zsiradék,
0 mg koleszterin,
0 g rost.

Dél amerikai köret hal mellé

15 dkg cseresznye paradicsom
15 dkg uborka
1/2 vörös hagyma
1 feferoni
3 gerezd fokhagyma
1 kanál aprított petrezselyem
egy citrom leve
2 kanál extra szűz olíva olaj

A hagymát és a feferónit felaprítjuk, hozzáadjuk a zúzott fokhagymát és citromlével meglocsoljuk. Sózzuk és borsozzuk. 20 percre a hűtőbe tesszük. Mielőtt tálaljuk hozzáadjuk a félbe vágott paradicsomot, a felkockázott uborkát, petrezselymet és leöntjük olajjal.

Személyenként hozzávetőleg:
35 kcal,
2 g fehérje,
7 g szénhidrát,
0 g zsiradék,
0 g telített zsiradék,
0 mg koleszterin,
1 g rost.

Torma szósz

1/2 sovány joghurt
5 dkg áttört túró
2 –4 kanál reszelt torma
kevés só

Az összetvőket elkeverjük és máris tálaljuk.

Ötlet: ez a szósz a tejfölös torma egészséges változata.

Személyenként hozzávetőleg:
35 kcal,
2 g fehérje,
7 g szénhidrát,
2 g zsiradék,
0 g telített zsiradék,
0 mg koleszterin,
1 g rost.

Torma szósz almával

1 alma
4 kanál reszelt torma
almaecet vagy citromlé
fél kanál cukor

Elkeverjük az ecetet (citromlevet) a cukorral. Az almát finomra feldaraboljuk vagy lereszeljük, és azonnal leöntjük ecettel vagy citromlével. Hozzáadjuk a tormát és elkeverjük.

Személyenként hozzávetőleg:
33 kcal,
0 g fehérje,
7 g szénhidrát,
0 g zsiradék,
0 g telített zsiradék,
0 mg koleszterin,
1 g rost.

Édességek

Ma a könnyű édességek vannak divatban. Frissen készítjük, szükségtelen hőkezelési technikáktól mentesen. Kitűnő választék egy gyümölcsös-zöldséges smoothie. Gyümölcs és kevés tészta kombinációja mindig jobb, mint a klasszikus torta.

Gyümölcssaláta naranccsal, fügével, ribizlivel és mentával

2 narancs
4 friss füge
10 dkg ribizli
1 kanál méz
1 kanál gyümölcslé (a narancs és citrancs szeletelésekor keletkezett lé)
friss mentalevél

A narancsot meghámozzuk, a külső rétegét lehámozzuk és gerezdekre szedjük. A friss fügét negyedekre vágjuk. A gyümölcsöt egy tányérra helyezzük és a méz, gyümölcslé és aprított mentalevéllel megcsepegtetjük.

Személyenként hozzávetőleg:
78 kcal,
2 g fehérje,
17 g szénhidrát,
0 g zsiradék,
0 g telített zsiradék,
0 mg koleszterin,
3 g rost.

Sárgadinnye és dinnye kivi szószban

80 dkg dinnye
40 dkg sárgadinnye
4 kivi
3 dkg akácméz
friss mézfű levelek

Merőkanál segítségével a dinnyéből és sárgadinnyéből golyókat formázunk. Tányérra helyezzük őket és kivi öntettel leöntjük (elektromos keverőben jól elkeverjük a kivit és a mézet). Mézfű levelekkel díszítjük.

Személyenként hozzávetőleg:
146 kcal,
2 g fehérje,
33 g szénhidrát,
1 g zsiradék,
0 g telített zsiradék,
0 mg koleszterin,
3 g rost.

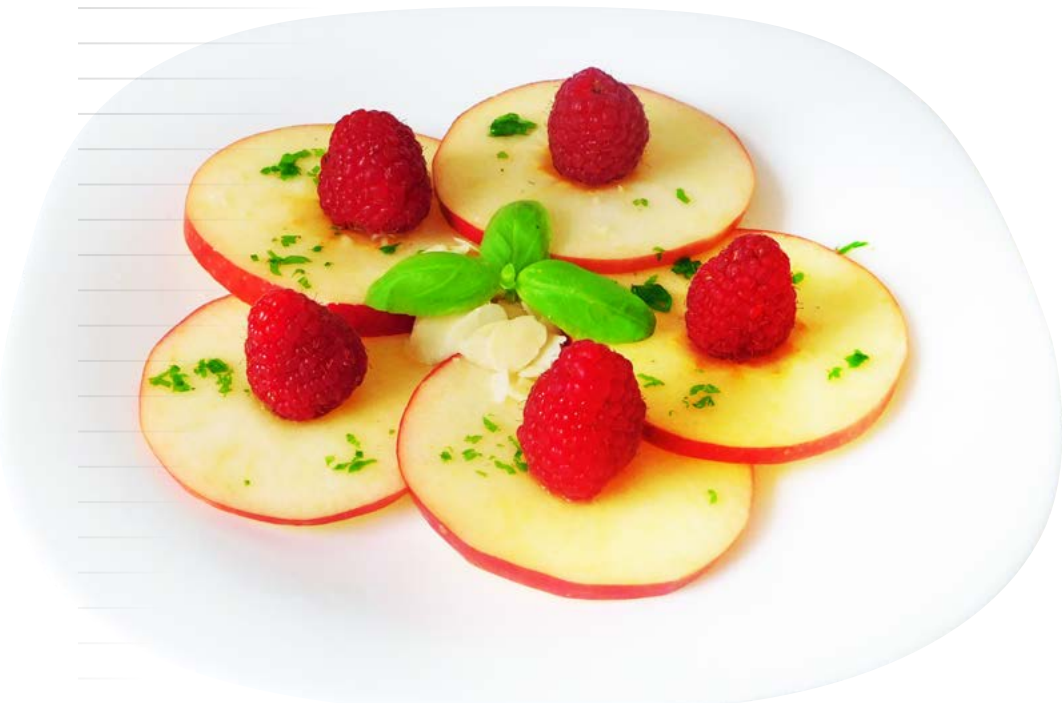
Ötlet: a dinnye és sárgadinnye maradékot felhasználhatjuk smoothie készítéséhez.

Gyümölcstányér

3 alma
8 dkg málna
1 kiskanál méz
1 kiskanál citromlé
1 kiskanál víz
mézfű vagy bazsalikom levél
2 dkg mandulalevél díszítéshez

Személyenként hozzávetőleg:
80 kcal,
2 g fehérje,
15 g szénhidrát,
0 g zsiradék,
0 g telített zsiradék,
0 mg koleszterin,
3 g rost.

Elkeverjük a mézet, gyümölcslevet, vizet és az aprított mézfüvet/bazsalikomot. Az almát megmossuk és karikára szeleteljük, majd egy tányérra helyezzük. Megcsepegtetjük a mézes oldattal és meghintjük málnával. Mandulával, mentalevéllel vagy bazsalikom levéllel díszítjük.



Üdítő gyümölcsös édesség

4 szelet dinnye
2 banán
5 dkg eper
5 dkg áfonya
mézfű levél

Személyenként hozzávetőleg:
100 kcal,
1 g fehérje,
24 g szénhidrát,
0 g zsiradék,
0 g telített zsiradék,
0 mg koleszterin,
2 g rost.

Megmosunk egy kisebb dinnyét, megtöröljük, majd lehűtjük. 2 cm-es vastagságúra felszeleteljük (4 kerek szeletet kapunk). A tányérra helyezzük a dinnyeszeletet, rátesszük a felszeletelt banánt, epret és áfonyát. Mézfű levéllel díszítjük és tálaljuk.

Ötlet: az édességhez adhatunk kevés öntetet is, amelyet egy kanál mézből, narancsléből és aprított mézfű levélből készítünk.

Almavirágok

2–3 alma
2 kanál lekvár (ízlés szerint)
4 dkg dió
fahéj, gyömbér, csillagánizs

Az almát vékonyra felszeleteljük. Egy nagyobb serpenyőbe tesszük, 1 kanál vizet öntünk alá és hozzáadjuk a csillagánizst, lefedjük, és 2–3 percig pároljuk. Levesszük a tűzről és az almaszeleteket virág alakban elhelyezzük 4 csészében. Elkeverjük a lekvárt, a finomra vagdalt diót, fahéjat és gyömbért. Az így elkészített egyveleget az egyes almavirág közepébe helyezzük és sütőben megsütjük.

Személyenként hozzávetőleg:
129 kcal,
1 g fehérje,
17 g szénhidrát,
6 g zsiradék,
1 g telített zsiradék,
0 mg koleszterin,
3 g rost.

Grillezett ananász

8 szelet ananász
2 kiskanál méz
1 kanál olíva olaj
2 kanál citromlé
2 kanál áfonya vagy meggy lekvár (70% gyümölcs)- ízlés szerint
fahéj por alakban
friss mézfű levele

Elkeverjük az olajat, egy kanál mézet, egy kanál citromlevet és a fahéjat. Ezzel a páclével átkenjük az ananász szeleteket és grillen, vagy serpenyőben, amelyben zsiradék nélkül készíthetünk ételeket átsütjük. Feldaraboljuk a mézfüvet és elkeverjük egy kanál olvasztott mézzel és egy kanál citromlével. Egy tányérra helyezünk 2 szelet átsütött ananászt, mindegyik ananász közepébe egy kevés lekvárt teszünk és meglocsoljuk mézfű és méz öntettel.

Személyenként hozzávetőleg:
135 kcal,
0 g fehérje,
27 g szénhidrát,
4 g zsiradék,
0 g telített zsiradék,
0 mg koleszterin,
2 g rost.

Arónia – törpeberkenye/áfonya krém

20 dkg arónia (törpeberkenye)
1 körte
1 kisebb alma
2 joghurt
2 tojásfehérjéből hab
2 dkg porcukor

Az aróniát felforraljuk. A körtét és az almát külön egy kanál vízben megpároljuk. Ha a gyümölcsök sok levet eresztettek, akkor leszűrjük. Hűtőben lehűtjük (1–2 óra). Elektromos keverőben jól elkeverjük és beletesszük a joghurtot. A tojásfehérjéből kemény habot verünk, a végén hozzáadjuk a cukrot és még egy kis ideig verjük. A habot óvatosan belekeverjük a krémbe, poharakba öntjük, bogyós gyümölccsel és mézfű levelekkel díszítjük. Azonnal tálaljuk.

Személyenként hozzávetőleg:
164 kcal,
14 g fehérje,
22 g szénhidrát,
2 g zsiradék,
0 g telített zsiradék,
6 mg koleszterin,
4 g rost.

Banános fagylalt

4 nagyon érett banán
2 nagyobb eper

A banánt meghámozzuk és 2 cm-es darabokra szeleteljük. Egy tasakba tesszük és lefagyasztjuk. A feldarabolt epret is lefagyasztjuk. A lefagyasztott banánt szobahőmérsékleten hagyjuk 2–3 percig. Elektromos keverőben jól elkeverjük. A felét kivesszük, a másik feléhez pedig hozzáadjuk az epret, elkeverjük és azonnal tálaljuk.

Ötlet: adhatunk hozzá néhány áfonyaszemet vagy egy kanál áfonyalekvárt.

Személyenként hozzávetőleg:
58 kcal,
1 g fehérje,
13 g szénhidrát,
0 g zsiradék,
0 g telített zsiradék,
0 mg koleszterin,
1 g rost.

Fagylalt banánnal és ananásszal

2 nagyobb érett banán – fagyasztott darabkák
20 dkg fagyasztott érett ananász darabok
1 kanál méz
néhány mézfű vagy bazsalikom levél

Ötlet: kisebb mennyiségeket készítsünk, mert a fagylaltot azonnal fel kell használni, és azért is, hogy a keverőgépet is megkíméljük.

Személyenként hozzávetőleg:
55 kcal,
1 g fehérje,
13 g szénhidrát,
0 g zsiradék,
0 g telített zsiradék,
0 mg koleszterin,
1 g rost.

Finomra szeleteljük a bazsalikom /mézfű leveleket és elkeverjük egy kanál mézzel.

Elektromos keverőbe tesszük az ananász felét, és fokozatosan felaprítjuk (többször pár pillanatra bekapcsoljuk a keverőgépet). Hozzáadjuk a megmaradt ananászt és ugyanúgy járunk el. Fokozatosan adjuk hozzá a banánt. A keverő falán felgyülemlett masszát kanállal többször eltávolítjuk. Az édességet kisebb poharakba szétosztjuk, néhány csepp öntetet adunk hozzá és tálaljuk.

Eper csoki ingecskében

12 nagyobb eper
5 dkg fekete csokoládé, magas kakaó tartalommal
2 dkg aprított pisztácia
friss mézfű vagy menta levelek díszítéshez

A csokoládét felolvasztjuk, gőz felett vagy kis lángon. Az eprek egyharmadát csokiba mártjuk és meghintjük aprított pisztáciával. Hagyjuk, hogy a csokoládé megdermedjen (30 perc), majd az epret mézfűvel díszítjük. A tányérra csoki mintát rajzolunk és tálaljuk.

Személyenként hozzávetőleg:
98 kcal,
2 g fehérje,
8 g szénhidrát,
7 g zsiradék,
3 g telített zsiradék,
0 mg koleszterin,
2 g rost.

Almás rétes teljes értékű tésztából

(16 darab)
1 csomag teljes értékű lisztből készült réteslap
80 dkg reszelt alma
5 dkg mazsola
3 kanál teljes értékű zsemlemorzsa
őrölt fahéj és szegfűszeg
1/2 bio citrom reszelt héja
2 kanál olaj
fél joghurt
1 dkg porcukor

A reszelt almát fahéjjal, szegfűszeggel és citromhéjjal ízesítjük, majd belekeverjük a zsemlemorzsát. A réteslapot megkenjük olajjal, rátesszük a tölteléket, feltekerjük, és kikent tepsibe tesszük. Joghurttal átkenjük és megsütjük. A joghurttól szép piros színt kap a tészta. Meghinthetjük porcukorral.

Na kos približno:
161 kcal,
0,2 g fehérje,
29 g szénhidrát,
3 g zsiradék,
2 g telített zsiradék,
0,5 mg koleszterin,
0,5 g rost.

Joghurtos pite

(15 darab)
10 dkg keksz (Gran Cereale – classico)
4 teljes zsiradéktartalmú joghurt
4 dkg cukor
1 vanília
4 tojás fehérje hab
3 dkg liszt
4 dkg gríz
1/2 bio citrom héja

Na kos približno:
78 kcal,
3 g fehérje,
12 g szénhidrát,
2 g zsiradék,
1 g telített zsiradék,
3 mg koleszterin,
1 g rost.

A kekszet felaprítjuk – morzsát készítünk belőle, és egy kikent tepsi alját befedjük vele (cca 26 x 17 cm). Jól elkeverjük a joghurtot, cukrot és vaníliát, hozzáadjuk a reszelt citromhéjat, grízt és lisztet. Óvatosan belekeverjük a tojás felvert kemény habját. Az elkészített masszát a keksszel borított tepsibe tesszük, eligazítjuk a tetejét és megsütjük. A még langyos kalácsot átkenhetjük egy kanál mézzel és mandulalevelekkel meghintjük. 5 x 5 cm-es kockákra vágjuk.

Ötlet a Gran Cereale – classico keksz a tésztát helyettesíti. Így csökkentjük az édesség kalóriatartalmát (zsiradék, cukor, koleszterin). A keksz alap 466 kcal tartalmaz (20 g zsiradék és 15 g cukor), a tészta pedig több mint 2000 kcal (100 g zsiradék, 50 g cukor, 600 mg koleszterin).

6. Egy és más

Zöldséges vagy húsleves alap – adalék

Az egyes ételek készítéséhez betét nélküli zöldséges vagy húslevesre lehet szükségünk, ún.levesalapra. Ebből készíthetünk többet is, kisebb edénykékbe elosztva lefagyaszthatjuk és a mélyhűtőben tároljuk.

Zöldségleves alap

25 dkg sárgarépa
1 nagyobb hagyma
15 dkg zeller
15 dkg petrezselyem gyökér
10 dkg póréhagyma
zellerlevél és petrezselyem
2 szegfűszeg
8 szem bors
őrölt szerecsendió
1 babérlevél

1,5 l vízbe tesszük a nagyobb darabokra vágott zöldséget. Hozzáadjuk a fűszereket és lassan, 30 percig főzzük (míg a zöldség megpuhul). Ezután leszűrjük, lehűtjük és kisebb edényekbe szétosztjuk (pl. 2 dl-es poharakba), majd lefagyasztjuk. A leveshez nem adtunk sót.

Húsleves alap

1/2 kg csirkehús (szárny, hát), vagy sovány marhahús csonttal
25 dkg sárgarépa
1 nagyobb hagyma
15 dkg zeller
15 dkg petrezselyemgyökér
10 dkg póréhagyma
zeller és petrezselyem levél
2 szegfűszeg
8 szem bors
őrölt szerecsendió
1 babérlevél

A vízbe beletesszük a nagyobb darabokra vágott zöldséget és húst. Hozzáadjuk a fűszereket és lassan főzzük. Kukta fazékban is főzhetjük. Átszűrjük, lehűtjük, kisebb edénykékbe (2 dl) elosztjuk és lefagyasztjuk. A leveshez nem adtunk sót.

Ötlet: a leveskockák és adalékanyagokat, sót tartalmazó fűszerek használata nem javallott.

Citrusok – a citrus héj használata

A citrom és narancs héja sok ételhez adható. Mivel a héjukat a hagyományos termesztéskor növényvédőszerrel kezelik, ezért inkább hámozzuk meg vagy használjunk ökotermékeket. Számításba jöhet a biocitrom vagy narancshéj por alakban is (az üzletekben kapható).

Tengeri, kő vagy a Himalájából származó só?

A só az só. Fő alkotóeleme a nátrium klorid. Nagyon kis mennyiségben más anyagokat is tartalmaz, amelyeknek az egészségünk szempontjából nincs jelentősége. Kivéve a jódot, amely a jódozott sóban található. Használjunk jódozott sót, lehet tengeri vagy kősó. A jód esszenciális összetevő, amelyre a pajzsmirígy hormonok szintéziséhez van szükség.

Hogyan csökkentsük a só mennyiségét a táplálkozásban?

A só mennyiségét fokozatosan csökkentsük. Csak így fogunk hozzászokni az új (kevésbé sós) ízhez és csak így fogjuk megtartani az új szokást. A sót részben helyettesíthetjük fűszernövényekkel – friss, szárított vagy fagyasztott alakban. Kerüljük az iparilag gyártott késztermékeket, mert sok sót tartalmaznak (olvassuk el a termék deklarációját).

Ha az ételt olyan újfajta edényekben készítjük, amelyhez nem kell víz, akkor az élelmiszerben több tápanyag marad és természetes színeit is megőrzi. Mivel a főzés folyamán a vízben oldódó anyagok nem oldódnak ki az élelmiszerből, így a természetesen benne található só sem, ezért az ételt nem is kell sózni.

A só mennyiségét csökkenhetjük a tészták főzésekor is. 2–3 perccel a főzés befejezése előtt adjuk a sót a tésztához. Így csak a tészta külső részén tapad meg a só, amely azonban a sós íz iránti igényünket kielégíti.

A jódot tartalmazó só főzéskor elveszti a jódtartalmát. Sütéskor kb. egy negyede veszik el, főzéskor pedig több mint fele. Ezért, ha csak egy mód van rá az ételt csak a főzés vége felé sózzuk.

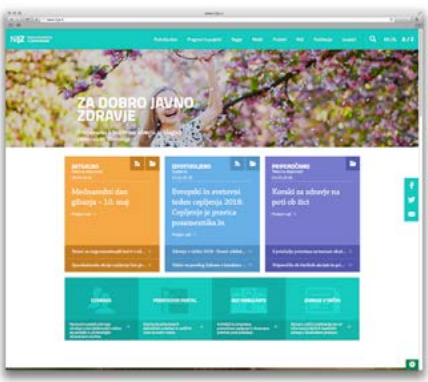
Ötlet: csipet só 1/16 teáskanál mennyiségnek felel meg (kb. 0,3 g)

7. Hasznos honlapok

Több hasznos és hiteles, egészséges táplálkozással kapcsolatos információt találhat az alábbi honlapokon.

- *Prehrana.si*

- *Veskajjes.si*



- *Nijz.si*

8. Forrásmunkák és irodalom

1. American Heart Association. American Heart Association low-salt cookbook, 4th Edition: A complete guide to reducing sodium and fat in your diet. New York: Clarkson Potter, 2011.
2. Belović B. Živimo zdravo-prehranjujmo se zdravo. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2003.
3. Belović B. Lahko jem. Murska Sobota: Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota: Podjetje za informiranje, 2004.
4. Belović B et al. Ur. Toth G. Zdrava prehrana v gostinstvu: priročnik za kuharje. Murska Sobota: Zavod za zdravstveno varstvo, 2006.
5. Belović B. Moje zelenjavne in sadne jedi. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2009.
6. Belović B. Lahko jem v nosečnosti: nasveti in kuharski recepti. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2012.
7. Belović B. Lahko jem pri visokem krvnem tlaku. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2013.
8. Curioni C, Lourenço P. Long-term weight loss after diet and exercise: a systematic review International Journal of Obesity. 2005; 29:1168-74. (dostopno: 10.09. 2017) https://www.nature.com/articles/0803015
9. Dernini S, Berry EM: Mediterranean diet: from a healthy diet to a sustainable dietary pattern. Front Nutr 2015;2:1-6. (dostopno: 18. 06. 2017) https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4518218/
10. Escott-Stump S. Nutrition and Diagnosis-Related Care. 8th ed. Baltimore: Lippincott-Williams & Wilkins, 2015.
11. Foster-Schubert KE, Alfano CM, Duggan CR, Xiao L, Campbell KL, Kong A et al (2012) Effect of diet and exercise, alone or combined, on weight and body composition in overweight-to-obese postmenopausal women. Obesity 2012; 20:1628–1638. (dostopno: 6. 11.2017) https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1038/oby.2011.76
12. Golja V, Torkar M, Pavlič E. Vprašanje pred kosilom: Iz česa je vaša posoda? Delo. 2016. (dostopno: 11. 9. 2017). http://www.delo.si/nedelo/lonec-ne-sme-pokvariti-zdravega-kosila.html
13. Golja V, Požrl T. Zelo kislih in slanih živil ne zavijamo v alufolijo. Radio Slovenija. Val 202. Ambulanta 202. 2015. (dostopno: 11. 9. 2017). http://val202.rtvslo.si/2015/04/ambulanta-202-16/

14. Jenkins NH. The new Mediterranean diet cookbook: A delicious alternative for lifelong health. New York : Bantam Books, 2009.
15. Jensen MD et al. 2013 AHA/ACC/TOS Guideline for the Management of Overweight and Obesity in Adults. Circulation. 2014 Jun 24; 129(25 Suppl 2): S102–S138. (dostopno: 27. 11. 2017) https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5819889/#S7title
16. Poirier P, Després JP: Exercise in weight management of obesity. Cardiol Clin 2001;19:459-470. (dostopno: 13. 10. 2017) https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11570117
17. Poličnik R. Zdrava prehrana. Nacionalni inštitut za javno zdravje. 2017. (v procesu objave).
18. Poličnik R. Spreminjanje prehranjevalnih navad in vzdrževanje normalne telesne teže. V: GOVC Eržen, Jana (ur.), Petek Šter, Marija (ur.). Priročnik za zdravnike družinske medicine: izvajanje integrirane preventive kroničnih nenalezljivih bolezni v referenčnih ambulantah družinske medicine. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. 2017, str. 112-117.
19. Sacks FM and al. Comparison of weight-loss diets with different compositions of fat, protein, and carbohydrates. N Engl J Med 2009;360:859-873. (dostopno 15. 01. 2017) https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2763382/
20. Satya P. Sharma, Hea J. Chung, Hyeon J. Kim, and Seong T. Hong Paradoxical Effects of Fruit on Obesity. Nutrients 2016; 8: 633.
21. Swift DL and al. The Role of Exercise and Physical Activity in Weight Loss and Maintenance. Prog Cardiovasc Dis. 2014 Jan-Feb; 56(4): 441–447. (dostopno 25. 11. 2017) https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3925973/
22. Webster GJ, Maden A, Holdsworth M. Food Hypersensitivity. V: Webster GJ, Maden A, Holdsworth M, ur. Oxford Handbook of Nutrition and Dietetics. 2. ed. New York: Oxford University, 2012.
23. Yumuk V, Tsigos C, Fried M, Schindler K, Busetto L, Micic D, Toplak H. European Guidelines for Obesity Management in Adults. Obes Facts 2015;8:402-424. (dostopno: 5. 08. 2017) https://www.karger.com/Article/FullText/442721

Egészségnevelési központok az egészségházakban

Ajdovščina	ZD Ajdovščina, Tovarniška cesta 3, 5270 Ajdovščina
Bled	OZG OE ZD Bled, Mladinska cesta 1, 4260 Bled
Bohinj	OZG OE ZD Bohinj, Triglavska cesta 15, 4264 Bohinjska Bistrica
Brežice	ZD Brežice, Černelčeva cesta 8, 8250 Brežice
Celje	ZD Celje, Gregorčičeva ulica 5, 3000 Celje
Cerknica	ZD Cerknica, Cesta 4. maja 17, 1380 Cerknica
Črnomelj	ZD Črnomelj, Delavska pot 4, 8340 Črnomelj
Domžale	ZD Domžale, Mestni trg 2, 1230 Domžale
Dravograd	ZD Dravograd, Trg 4. julija 4, 2370 Dravograd
Gornja Radgona	ZD Gornja Radgona, Partizanska cesta 40, 9250 Gornja Radgona
Grosuplje	ZD Grosuplje, Pod gozdom c. I/14, 1290 Grosuplje
Hrastnik	ZD Hrastnik, Novi dom 11, 1430 Hrastnik
Idrija	ZD Idrija, Ulica Otona Župančiča 3, 5280 Idrija
Ilirska Bistrica	ZD Ilirska Bistrica, Gregorčičeva cesta 8, 6250 Ilirska Bistrica
Ivančna Gorica	ZD Ivančna Gorica, Cesta 2. grupe odredov 16, 1295 Ivančna Gorica
Izola	ZD Izola, Ulica Oktobrske revolucije 11, 6310 Izola
Jesenice	OZG OE ZD Jesenice, Cesta M. Tita 78, 4270 Jesenice
Kamnik	ZD dr. Julija Polca Kamnik, Novi trg 26, 1241 Kamnik
Kočevje	ZD Kočevje, Roška cesta 18, 1330 Kočevje
Koper	ZD Koper, Dellavallejeva ulica 3, 6000 Koper
Kranj	OZG OE ZD Kranj, Gosposvetska cesta 10, 4000 Kranj
Krško	ZD Krško, Cesta krških žrtev 132c, 8270 Krško
Laško	ZD Laško, Kidričeva ulica 5b, 3270 Laško
Lenart	ZD Lenart, Maistrova ulica 22, 2230 Lenart
Lendava	ZD Lendava, Kidričeva ulica 34, 9220 Lendava
Litija	ZD Litija, Partizanska pot 8a, 1270 Litija
Ljubljana Bežigrad	ZD Ljubljana Bežigrad, Kržičeva ulica 10, 1000 Ljubljana
Ljubljana Center	ZD Ljubljana Center, Metelkova ulica 9, 1000 Ljubljana
Ljubljana Moste Polje	ZD Ljubljana Moste Polje, Prvomajska ulica 5, 1000 Ljubljana
Ljubljana Šentvid	ZD Ljubljana Šentvid, Ob zdravstvenem domu 1, 1210 Ljubljana Šentvid
Ljubljana Šiška	ZD Ljubljana Šiška, Derčeva ulica 5, 1000 Ljubljana
Ljubljana Vič Rudnik	ZD Ljubljana Vič Rudnik, Rakovniška ulica 4 1000 Ljubljana
Ljutomer	ZD Ljutomer, Ulica I. slovenskega tabora 2, 9240 Ljutomer

Logatec	ZD Logatec, Notranjska cesta 2, 1370 Logatec
Maribor	ZD dr. Adolfa Drolca Maribor, Ulica talcev 9, 2000 Maribor
Medvode	ZD Medvode, Ostrovrharjeva ulica 6, 1215 Medvode
Metlika	ZD Metlika, Cesta bratstva in enotnosti 71, 8330 Metlika
Mozirje (Nazarje)	Zgornjesavinski ZD Mozirje, Zadrečka cesta 14, 3331 Nazarje
Murska Sobota	ZD Murska Sobota, Grajska ulica 24, 9000 Murska Sobota
Nova Gorica	ZD Nova Gorica, Rejčeva ulica 4, 5000 Nova Gorica
Novo Mesto	ZD Novo Mesto, Kandijska cesta 4, 8000 Novo mesto
Ormož	ZD Ormož, Ulica dr. Hrovata 4, 2270 Ormož
Piran	ZD Piran, Cesta solinarjev 1, Lucija, 6320 Portorož
Postojna	ZD dr. Franca Ambrožiča, Prečna ulica 2, 6230 Postojna
Ptuj	ZD Ptuj, Potrčeva cesta 19a, 2250 Ptuj
Radeče	ZD Radeče, Ulica OF 8, 1433 Radeče
Radlje ob Dravi	ZD Radlje ob Dravi, Mariborska cesta 37, 2360 Radlje
Radovljica	OZG OE ZD Radovljica, Kopališka cesta 7, 4240 Radovljica
Ravne na Koroškem	ZD Ravne na Koroškem, Ob suhi 11, 2390 Ravne na Koroškem
Ribnica	ZD dr. Janeza Oražma Ribnica, Majnikova ulica 1, 1310 Ribnica
Sevnica	ZD Sevnica, Trg svobode 14, 8290 Sevnica
Sežana	ZD Sežana, Partizanska cesta 24, 6210 Sežana
Slovenj Gradec	ZD Slovenj Gradec, Partizanska pot 16, 2380 Slovenj Gradec
Slovenska Bistrica	ZD Slovenska Bistrica, Partizanska ulica 30, 2310 Slovenska Bistrica
Slovenske Konjice	ZD Slovenske Konjice, Mestni trg 17, 3210 Slovenske Konjice
Šentjur	ZD Šentjur, Cesta Leona Dobrotinška 3b, 3230 Šentjur
Škofja Loka	OZG OE ZD Škofja Loka, Stara cesta 10, 4220 Škofja Loka
Šmarje pri Jelšah	ZD Šmarje pri Jelšah, Celjska cesta 16, 3250 Rogaška Slatina
Tolmin	ZD Tolmin, Prešernova ulica 6a, 5220 Tolmin
Trbovlje	ZD Trbovlje, Rudarska cesta 12, 1420 Trbovlje
Trebnje	ZD Trebnje, Goliev trg 3, 8210 Trebnje
Tržič	OZG OE ZD Tržič, Blejska cesta 10, 7290 Tržič
Velenje	ZD Velenje, Vodnikova cesta 1, 3320 Velenje
Vrhnika	ZD Vrhnika, Cesta 6. maja 11, 1360 Vrhnika
Zagorje	ZD Zagorje, Cesta zmage 1, 1410 Zagorje
Žalec	ZD Žalec, Prešernova ulica 6, 3310 Žalec