



LAHKO  
JEM

Branislava Belović

Rok Poličnik

# A KETTESTÍPUSÚ CUKORBETEGSÉGBEN SZENVEDŐ BETEG TÁPLÁLKOZÁSA



Muraszombat  
2018



## A kettéstípusú cukorbetegségben szenvedő beteg táplálkozása

Szerzők: prim. mag. Branislava Belović, dr. med.

Rok Poličnik mag. diet., spec. klin. diet.

Recenzens: dr. Jelka Zaletel

Főzési tanácsadás: Janez Vinšek

Fényképek: Branislava Belović

Aleš Cipot

Fordítás: Teodóra Petrás, dr. med.

A fordítás alapjául

szolgáltató kiadvány: Lahko jem pri sladkorni bolezni tipa 2

Kiadók: Hrc 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/cukorbeteg\\_taplalkozasa.pdf](http://rak-ms.si/media/lahko_jem/cukorbeteg_taplalkozasa.pdf)



Območno združenje

Murska Sobota



POMURSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

**DOBER TEK**  
Slovenija



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

»Projekt Lahko jem pri sladkorni bolezni tipa 2 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

616-008.64:615.87(035)

BELOVIČ, Branislava

A kettéstípusú cukorbetegségben szenvedő beteg táplálkozása [Elektronski vir] / Branislava Belović, Rok Poličnik ; [fényképek Branislava Belović, Aleš Cipot ; fordítás Teodora Petraš]. - Muraszombat : Hrc a rák ellen muravidéki egyesülete : Szlovén vöröskereszt muraszombati egysége, 2018. - (Lahko jem)

Nácin dostopa (URL): [www.murskasobota.ozrk.si](http://www.murskasobota.ozrk.si). - Prevod dela: Lahko jem pri sladkorni bolezni tipa 2

ISBN 978-961-93457-6-4  
1. Poličnik, Rok  
COBISS.SI-ID 94883841



LAHKO  
JEM

Branislava Belović

Rok Poličnik

# A KETTESTÍPUSÚ CUKORBETEGSÉGBEN SZENVEDŐ BETEG TÁPLÁLKOZÁSA

Muraszombat  
2018



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

|                                                                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1.2. A táplálkozás ritmusa és a cukorbetegség .....                                                                 | 14  |
| 1.3. Melyik élelmiszerek élveznek előnyt a cukorbetegségnél? .....                                                  | 14  |
| 1.3.1. Első csoport: gabonák, pékáru, rizs, burgonya .....                                                          | 15  |
| 1.3.2. Második és harmadik csoport: zöldség és gyümölcs .....                                                       | 17  |
| 1.3.3. Negyedik csoport: tej és tejtermékek .....                                                                   | 18  |
| 1.3.4. Ötödik csoport: hús és húskészítmények .....                                                                 | 18  |
| 1.3.5. Hatodik csoport: sok zsiradékot és cukrot tartalmazó élelmiszerek .....                                      | 19  |
| 1.3.6. Hetedik csoport: folyadék .....                                                                              | 20  |
| 1.4. Több fűszer és fűszernövény, gyógynövény – kevesebb só .....                                                   | 21  |
| 1.5. Egészséges tányér/egészséges tál .....                                                                         | 25  |
| 1.6. Harapnivalók .....                                                                                             | 26  |
| <b>2. Milyen készségeket kell birtokolnia, hogy javítson táplálkozási szokásain?</b> .....                          | 27  |
| 2.1. Ismerje meg táplálkozási szokásait .....                                                                       | 27  |
| 2.2. Az élelmiszervásárlástól az étkezésig .....                                                                    | 31  |
| 2.2.1. A táplálkozás megtervezése .....                                                                             | 32  |
| 2.2.2. Vásároljon egészséges, idény és helyi jellegű élelmiszereket .....                                           | 32  |
| 2.2.3. Az étel egészséges és biztonságos elkészítése .....                                                          | 34  |
| 2.2.4. Az egészséges ételadag megtervezése .....                                                                    | 36  |
| 2.2.5. A táplálkozás kultúrája .....                                                                                | 41  |
| 2.3. A kettes típusú cukorbeteg helyes táplálkozása .....                                                           | 41  |
| <b>3. A mindennapi testmozgás és a megfelelő testsúly fontosak a kettestípusú cukorbetegség gyógyításában</b> ..... | 44  |
| <b>4. Kerülje a túlzott alkoholfogyasztást és a dohányzást</b> .....                                                | 46  |
| <b>5. Receptek</b> .....                                                                                            | 47  |
| <b>6. Egy és más</b> .....                                                                                          | 132 |
| Zöldséges vagy húsleves alap – adalék .....                                                                         | 132 |
| Citrusok – a citrus héj használata .....                                                                            | 133 |
| Tengeri, kő vagy a Himalájából származó só? .....                                                                   | 134 |
| Hogyan csökkentjük a só mennyiségét a táplálkozásban? .....                                                         | 134 |
| <b>7. Hasznos honlapok</b> .....                                                                                    | 135 |
| <b>8. Forrásmunkák és irodalom</b> .....                                                                            | 136 |
| Egészségnevelési központok az egészségházakban .....                                                                | 138 |

# Bevezető helyett

A kettestípusú cukorbetegség ma növekedő tendenciát mutat. A cukorbetegség okai különbözőek, kialakulásában azonban fontos szerepet játszanak az öröklődés, elhízás, életkor, ülő életmód és a dohányzás. A kettestípusú cukorbetegségnél tehát kulcsfontosságú, hogy a beteg önkormányzott gyakoroljon, betartsa a betegségre vonatkozó javallatokat, rendszeresen szedje a gyógyszereket, többet mozogjon, fokozatosan csökkentse a testtömegét és egészségesen táplálkozzon, ami magában foglalja az alacsony só és zsírtartalmú ételek, több zöldség és gyümölcs, a sovány tej és tejtermékek fogyasztását, valamint a mértékletes alkoholfogyasztást. Évekkel ezelőtt az egyes és kettestípusú cukorbetegségben szenvedőknek külön diétás étrendet írtak elő. Ez ma már nem így van, hiszen a cukorbetegnek a változatos és vegyes táplálkozás ajánlott. Az egészséges táplálkozás irányelvei első látásra érthetőek, azonban sok ember számára komoly kihívást jelentenek.

Háziorvosánál, a referens diplomás egészségügyi nővérnél vagy a cukorbetegséggel foglalkozó szakembernél alaposan tájékozódjon a betegségről, a megfelelő kezeléssel és az egészséges életvitelről. Érdeklődjön nálunk a kettestípusú cukorbetegségre vonatkozó táplálkozási javallatokról és azokról a jellegzetességekről, amelyekről külön gondot kell viselnie.

A kiadvánnyal, amelyet kezében tart, segíteni szeretnénk táplálkozási szokásainak javításában, amelyekkel majd könnyebben tudja ellenőrzés alatt tartani betegségét. Bemutatunk olyan egyszerű stratégiákat, készségeket, amelyeknek ismerete megkönnyíti táplálkozási szokásainak javítását. Ahhoz, hogy sikeresen megváltoztassa táplálkozását, jól kell ismernie az egészséges táplálkozás alapelveit, az ételkészleteket, rendeznie kell táplálkozási ritmusát és el kell sajátítania azokat a készségeket, amelyek segítségével lesznek az ételkészletek kiválasztásában és az egészséges étrend kialakításában. A kiadványban egyszerű recepteket is talál, amelyek megkönnyítik az ajánlott ételkészletek kiválasztását. A receptek egyszerűek, egészséges választékot kínálnak és az ajánlott

élelmiszerekből készültek. Janez Vinsek szakmai és gyakorlati tanácsai növelik a kiadvány gyakorlati értékét.

Kedves olvasó, olvassa el a könyvecskét, készítsen egészséges ételeket és ez által is járuljon hozzá cukorbetegségének tartós rendezéséhez. A receptek nemcsak a kettestípusú cukorbetegségben szenvedőknek ajánlottak, hanem mindazoknak, akik úgy döntöttek, hogy egészségesen és változatosan szeretnének táplálkozni.

*Már ma kezdjen hozzá, de csak fokozatosan!*

Szerzők



## Tisztelt olvasók,

a cukorbetegség mind komolyabb népegészségügyi probléma a világon és Szlovéniában is. Az állami szervek és szakemberek törekvései mellett, akik ezen a területen dolgozunk a betegnek is nagyon fontos szerepe van betegségének karbantartásában. A kézikönyv, amelyet kezében tart az olvasó kitűnő segédeszköz lehet minden beteg számára, aki naponta találkozik a táplálkozással kapcsolatos dilemmákkal. Meg vagyok győződve arról, hogy azok, akik már találkoztak a betegséggel, de azok is, akik egészségesen és kiegyensúlyozottan akarnak táplálkozni sok új ötletet és útmutatást kapna az egészséges és finom menü elkészítéséhez.

Jó étvágyat kívánok.

Jožica Maučec Zakotnik, dr. med.

Államtitkár

SzK Egészségügyi Minisztériuma



# A kettestípusú cukorbetegségben szenvedő beteg táplálkozása

„Mit főzzek?” tesszük fel sokszor a kérdést háziasszonyok és háziurak, amikor a munkanap vagy a napi nyugdíjas kötelezettségek a végéhez közelednek. És ha az „isteni szikra” nem és nem akar kipattanni az agyunkból, akkor a megfőzött ebéd sem olyan ízletes, mint akkor, amikor az alapanyagok szinte „maguktól pattannak a fazékba” és a tányérra kerülő végeredmény csak az élvezetek végső felvonása, amelyek az ételek kiválasztását és elkészítését végigkísérték. Ha pedig az ebédlőasztalhoz settenkedik a „cukorbaj” is, akkor gyakran úgy tűnik, hogy a főzés iránti szenvedély és a közös étkezések varázsa mellé egy sötét árnyék is társult, és most már semmi sem lehet olyan egyszerű és szabad, mint „egykoron”.

Minden betegnek megvan „maga cukorbetegsége”; a kettestípusú cukorbetegség kezelési formái eltérőek és mindig az egyénhez alakítjuk. Az egyes kezeléseknél nagyon fontos a táplálkozás alapos ismerete, ezért az ezzel kapcsolatos szükséges tudás átadása a kezelés szerves részét alkotja, amelyben a cukorbetegségre szakosodott szakmai csoport áll a beteg rendelkezésére. A kettestípusú cukorbetegség nagy hányada már a tápanyagok alapvető ismerete, az ételkészítés módjainak és az étrend megtervezésének elsajátítása által sikeresen tudja ellenőrzés alatt tartani a vércukor szintjét, amely hozzájárul az egészség megőrzéséhez.

Gyakran a beteggel együtt „megbetegszenek” a hozzátartozók is – aggodnak, nem tudják, mit is tehetnének még annak érdekében, hogy a beteggel minden rendben legyen, és ezért teljesen a táplálkozásra összpontosítják figyelmüket. Ezért valamilyen általánosan elfogadott meggyőződés alapján a közös étkezésekbe belopakodnak bizonyos tiltások és korlátozások, amelyeknek gyakran nincs semmilyen alapja. Úgy tűnik, hogy egyszerre a beteg körül szinte mindenki táplálkozási tanácsadóvá válik, és elhalmozzák információkkal, igazságokkal és féligazságokkal, hazugságokkal, téveszmékkel....

Ez a kiadvány kitűnő „orvosság” az ilyen esetekre. A beteg hiteles, a kettestípusú cukorbetegségre vonatkozó általános táplálkozási útmutatót tart a kezében, amelyet a hozzátartozók is bátran kezükbe vehetnek és amely segítségével választ kaphatnak minden olyan kérdésre, amelyek a betegséggel kapcsolatban nagyon gyakran felmerülnek és amelyekre sokszor hiteltelen és megtévesztő válaszok keringenek a közvéleményben.

Hogyan használjuk ezt a könyvecskét? A „Mit főzzek ma” kérdés után, nézzük át az ételrecepteket, amelyek ismert, hazai alapanyagokat tartalmaznak, és mindegyiknél fel van tüntetve a kalória és tápanyag tartalom is. A könyv első fejezeteiben találjuk az útmutatót, vajon a felsoroltak közül mely információkra van a betegnek szüksége. Hasznos és egyszerű tanácsok segítségével a beteg elkészítheti az egyes ételeket, el-sajátítja azok megfelelő napi elosztását és a mennyiség meghatározását. Az ételek kiválasztásában minden családtag részt vehet, hiszen mindenki számára ajánlottak, tekintet nélkül arra, hogy cukorbeteg-e vagy nem. A „cukorbaj” nagyban megváltoztathatja a közös étkezések eddigi menetrendjét, elsősorban azzal, hogy az ismert ízek és alapanyagok által egészséges és tápláló ételek kerülnek az asztalra, amelyek minden résztvevő egészségére kedvezően hatnak.

És ha a kettestípusú cukorbetegségben szenvedő beteg újból olyan véleménnyel találkozik, amelyek arról akarják meggyőzni, mit is kell tennie a cukorbetegsége érdekében, a kiadvány segítségével magabiztosan válaszolhat.

**Dr. Jelka Zaletel, dr. med., recensens**

## 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 szósz 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 a háztartásban. Így könnyebb 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. A táplálkozás ritmusa és a cukorbetegség

A kettestípusú cukorbetegségnél fontos, hogy kialakítsa a táplálkozás ritmusát. Étkezzon naponta többször, az egyes étkezéseket igyekezzen minél egyenletesebben elosztani a nap folyamán. Nagyon fontos, hogy rendszeresen étkezzon, és az egyes étkezéseket ne hagyja ki. Napi három étkezést ajánlunk. Ha úgy érzi, a főétkezések között szüksége van tízóraira vagy uzsonnára, akkor válasszon egészséges élelmiszereket (gyümölcs, kis marék dióféle, sovány joghurt...). Több, kisebb napi étkezés nem idézi elő a vércukor szint hirtelen változását és ez hosszútávon kedvezően hat egészségére. A napi többszöri étkezés segít az éhség legyőzésében, ugyanakkor pedig hozzájárul ahhoz is, hogy az egyes étkezésekkor ne fogyasszon túl nagy mennyiséget, amely túlsúlyhoz vagy kövérséghez vezethet.

## 1.3. Melyik élelmiszerek élveznek előnyt a cukorbetegségnél?

A kettestípusú cukorbetegség étrendje nem az egyes élelmiszerek vagy élelmiszercsoportok kizárásán alapul. Fontos, hogy az élelmiszereket helyesen válasszuk ki, megfelelően kombináljuk és hogy a megfelelő mennyiséget helyezzük tányérunkra. Azoknak a betegeknek, akik a kettestípusú cukorbetegség mellett más betegségben is szenvednek (magas vérnyomás, magas vér zsíradék és koleszterin szint, elhízás) az általános táplálkozási javallatok mellett ügyelniük kell még néhány dologra, amelyekre a folytatásban, az egyes élelmiszercsoportok leírásakor utalni fogunk.



### 1.3.1. Első csoport: gabonák, pékáru, rizs, burgonya

A kettestípusú cukorbetegség esetében külön gondot kell fordítani erre az élelmiszercsoportra, mert a helytelen élelmiszerválasztás vagy az e csoportba tartozó élelmiszerek túlzott fogyasztása előidézheti a betegség rosszabbodását. A keményítő tartalmú élelmiszerek energiaforrások, ásványi anyagokat, és ami a cukorbetegeknek nagyon fontos, rostokat

tartalmaznak. A modern táplálkozásban, ha nem

megfelelően választjuk ki az ebbe a csoportba

tartozó élelmiszereket, a rostok gyakran hiányoznak belőlük, mert a feldolgozási folyamatok során eltávolítják azokat. A táplálkozási rostoknak

fontos szerepe van a cukorbeteg táplálkozásában, mert megakadályozza a vércukorszint hirtelen

emelkedését és csökkenését. A rostokban gazdag táplálkozás lak-

tatóbb és ezért ritkábban kerül sor az egészségtelen harapnivalók nas-

solására. Ebbe az élelmiszercsoportba

tartozik a cukor is, amelynek fogyasztását

korlátozni kell. A cukor nagyban kihat a vércu-

korszint ingadozására, többlet kalóriákat tartalmaz, ami elhí-

záshoz és más szövődményekhez vezethet. A cukor sok energiát tartal-

maz, a tápanyagokat pedig nélkülözi. Vegyük figyelembe, hogy a cukor,

mint rejtett cukor sok élelmiszerben megtalálható (édességek, csokoládé, piskóta, rétesek, gabonapelyhek, gyümölcsjoghurtok...). Kerüljük

ezeket az élelmiszereket. Ajánlatos a termékek címkéjén (a deklaráción)

leellenőrizni a bennük található cukormennyiséget, és ha az egészség-

ügyi dolgozóktól azt az utasítást kapjuk, akkor az elfogyasztott szénhid-

rát mennyiségét is kísérjük figyelemmel. Ezt az adatot 2016 óta a gyártó-

nak fel kell tüntetnie minden terméken.

Hogyan válasszunk élelmiszert ebből a csoportból? Az egyes étke-

zésekkor részesítsük előnyben a teljes értékű élelmiszereket (gabo-

napehely, kenyér, pékáru, teljes értékű tészták, hántolatlan rizs, kusz-

kusz, teljes értékű polenta stb.). A „teljes értékű kenyér ( egész magból



készült)” nem azt jelenti, hogy meghintették napraforgó vagy tökmaggal, hanem, hogy olyan lisztből készült, amely hántolatlan gabonamagból őröltek. Ugyanez érvényes a tésztafélékre és rizsre. Az üzletek polcain nagy a választék az ilyen termékekből. Kerüljük a hántolt rizst, válasszuk a teljes értékűt (amely tartalmazza a héját is). Ne feledjük a kásákat! Hajdina, árpa, búza, kukorica (teljes értékű polenta), tönkölybúza kása, teljes értékű gríz, kusz-kusz, bulgur, ricset, quinoa, amarant – mind-mind fontos eleme az egészséget védő táplálkozásnak. Reggelire ne az iparilag előállított gabonatermékeket válasszuk, amelyek első pillantásra nagyon kíváncsok és a címkén sok egészségre kedvező hatást tüntetnek fel. Ezek a termékek ugyanis sok adalék cukrot, sót és más adalékanyagokat tartalmaznak. Elsősorban azt ajánljuk, hogy az egyszerű gabonákat válasszuk, mint a tönkölybúza, zabpehely stb.

**Ötlet:** ha csak egy mód van rá, válasszuk a teljes értékű gabonákat, amelyek öko termesztésből származnak.

| 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            |



Mit kell tudni a cukorbetegeknek ajánlott mesterséges édesítő szerekről és a „diabetikus” termékekről? Szépen hangzik, és az az érzésünk, hogy a mesterséges édesítővel édesített élelmiszerekből bátran fogyaszthatunk. Valójában ezek az élelmiszerek is megemelik a vércukorszintet, emellett pedig sok zsiradékot és kalóriát tartalmaznak. Hashajtó hatásuk lehet és drágák.

### 1.3.2. Második és harmadik csoport: zöldség és gyümölcs

A gyümölcs és zöldség fontos szerepet töltenek be táplálkozásunkban, hiszen vitaminokat, ásványi anyagokat és más védőanyagokat tartalmaznak. A gyümölcs és zöldség fogyasztásával kevés energiát, sok vizet és táplálkozási rostot és hanyagolható mennyiségű zsiradékot kap szervezetünk. A gyümölcs és zöldség a táplálkozási rostok fontos forrásai.



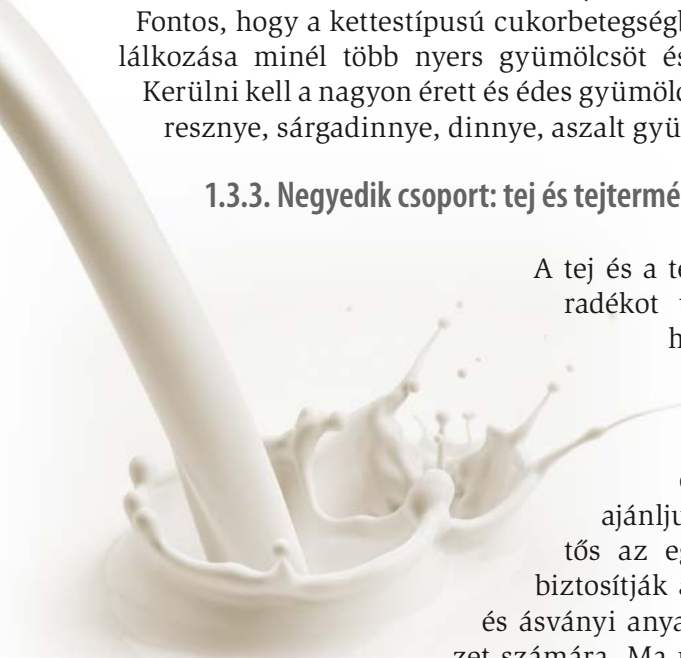
Az ajánlott rostmennyiséget tartalmazó táplálkozásnak védő jellege van, védi szervezetünket a magas vérzsiradék és koleszterin szint és az ezzel összefüggésbe hozható betegségek ellen (agyvérzés, kettestípusú cukorbetegség, elhízás stb.). Tekintet nélkül arra, hogy a gyümölcs cukortartalma magas, a tudomány 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 zsírtartalekokat, amelyek az elfogyasztott szénhidrátokból keletkeznek. A táplálkozási rostok fogyasztása csökkenti a vércukorszint ingadozását és a vér összkoleszterin szintjét.

Fontos, hogy a kettestípusú cukorbetegségben szenvedő személy táplálkozása minél több nyers gyümölcsöt és zöldséget tartalmazzon.

Kerülni kell a nagyon érett és édes gyümölcsöket: szőlő, ananász, cse-resznye, sárgadinnye, dinnye, aszalt gyümölcsök stb.

### 1.3.3. Negyedik csoport: tej és tejtermékek



A tej és a tejtermékek sok telített zsiradékot tartalmaznak, különösen, ha ezeket a termékeket nagyobb mennyiségben fogyasztjuk. 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).

### 1.3.4. Ötödik csoport: hús és húskészítmények

A húsnak fontos szerepe van a táplálkozásban, hiszen fehérjéket, vitaminokat (B12 vitamni) 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, testsúlynövekedést 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 fogyasztjuk. És a halak? A hal gazdag omega 3 zsírsavban, amely véd a

szív és érrendszeri betegségek ellen,

kalóriatartalmuk alacsony. Halat legalább he-

tente egyszer fogyasztunk. Lehet konzerv hal is, saját

levében illetve készíthetünk belőle ételleket. Kerüljük a rántott halat, hiszen a rántott ételek szükségtelen, káros zsiradékkal és energiával terhelik szervezetünket.

A tojás fogyasztása (elsősorban a sárgája) a kettestípusú cukorbetegségnél nem tilos, ajánlatos azonban maximálisan csökkenteni a mennyiséget. Különösen, ha a koleszterinszint is magas. A táplálkozási javallatok legtöbb napi egy tojás fogyasztását tartják elfogadhatónak. Kerüljük az olyan elkészítési módokat, amelyekhez sok zsiradékra van szükség (disznózsíron vagy tepertőn sült tojás-rántotta, mert sok telített zsiradékot, koleszterint és energiát tartalmaz). Ugyanez érvényes a tojásos ételekre, mint a majonéz, tojással készített saláták (francia saláta), stb.

A hüvelyes zöldségek is az említett élelmiszercsoportba tartoznak (bab, csicseri birsó, lencse, szója...) fehérjéket, ásványi anyagokat (réz, foszfor, vas, mangán, magnézium, kalcium, cink) és rostokat. Az ételek, amelyeket hüvelyesek és gabona felhasználásával készítenek teljes értékű fogásnak tekinthetők, ugyanis tartalmazzák az összes szükséges aminosavat.

### 1.3.5. Hatodik csoport: sok zsiradékot és cukrot tartalmazó 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, ezért korlátozni kell az alkalmazását. Az édességeket (torta, kalács, iparilag gyártott piskóták) helyettesítsük gyümölccsel. Különleges alkalmakra készítünk „egészséges” édességeket, a klasszikus édességeket pedig csak kis mennyiségben fogyasszuk.



### 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. 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.

## 1.4. Több fűszer és fűszernövény, gyógynövény – kevesebb só

Az ételeket inkább fűszerezzük, mint sózzuk. A fűszerek és illatosító gyógynövények gazdagítják az ételeket, gazdag ízvilágot kölcsönöznek nekik. Használhatunk friss, szárított vagy fagyasztott fűszernövényeket.

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

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

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

Babérlevél, kardamom, gyömbér, bors, rozmarin, zsálya.

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

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

**Enyhe ízű fűszerek/fűszernövények** *(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/fűszernövények:**

Oregánó, kapor, tárkony, kapor

**Csípos 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/fűszernövény | 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 következő 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, koriander, 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 kiskanál 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 kiskanál 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 összetevőket 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. Harapnivalók



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. Ha túlsúlyosak vagy kövérek vagyunk, akkor az egészségtelen harapnivalóról mondjunk le. Ez által csökkentjük a napi energiabevitelt. A nassolnivalót zöldségekből, gyümölcsökből vagy diófélékből készítjük. A diófélék (mandula, dió, mogyoró...) fogyasztását ne vigyük túlzásba, mert nagyban hozzájárulnak a napi össz zsiradék bevitelhez. Vegyünk egy maréknyit, amely kb. 30 grammot tesz ki.

## 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 nasolnivalókat (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                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Reggeli</b>                                                                             |                                                                                            |                                                                                            |
| Óra: <input type="text"/> <input type="text"/> : <input type="text"/> <input type="text"/> | Óra: <input type="text"/> <input type="text"/> : <input type="text"/> <input type="text"/> | Óra: <input type="text"/> <input type="text"/> : <input type="text"/> <input type="text"/> |
| Elfogyasztottam: _____                                                                     | Elfogyasztottam: _____                                                                     | Elfogyasztottam: _____                                                                     |
| _____                                                                                      | _____                                                                                      | _____                                                                                      |
| _____                                                                                      | _____                                                                                      | _____                                                                                      |
| _____                                                                                      | _____                                                                                      | _____                                                                                      |
| _____                                                                                      | _____                                                                                      | _____                                                                                      |
| Közérzet: _____                                                                            | Közérzet: _____                                                                            | Közérzet: _____                                                                            |
| _____                                                                                      | _____                                                                                      | _____                                                                                      |
| <b>Tízórai</b>                                                                             |                                                                                            |                                                                                            |
| Óra: <input type="text"/> <input type="text"/> : <input type="text"/> <input type="text"/> | Óra: <input type="text"/> <input type="text"/> : <input type="text"/> <input type="text"/> | Óra: <input type="text"/> <input type="text"/> : <input type="text"/> <input type="text"/> |
| Elfogyasztottam: _____                                                                     | Elfogyasztottam: _____                                                                     | Elfogyasztottam: _____                                                                     |
| _____                                                                                      | _____                                                                                      | _____                                                                                      |
| _____                                                                                      | _____                                                                                      | _____                                                                                      |
| _____                                                                                      | _____                                                                                      | _____                                                                                      |
| _____                                                                                      | _____                                                                                      | _____                                                                                      |
| Közérzet: _____                                                                            | Közérzet: _____                                                                            | Közérzet: _____                                                                            |
| _____                                                                                      | _____                                                                                      | _____                                                                                      |
| <b>Ebéd</b>                                                                                |                                                                                            |                                                                                            |
| Óra: <input type="text"/> <input type="text"/> : <input type="text"/> <input type="text"/> | Óra: <input type="text"/> <input type="text"/> : <input type="text"/> <input type="text"/> | Óra: <input type="text"/> <input type="text"/> : <input type="text"/> <input type="text"/> |
| Elfogyasztottam: _____                                                                     | Elfogyasztottam: _____                                                                     | Elfogyasztottam: _____                                                                     |
| _____                                                                                      | _____                                                                                      | _____                                                                                      |
| _____                                                                                      | _____                                                                                      | _____                                                                                      |
| _____                                                                                      | _____                                                                                      | _____                                                                                      |
| _____                                                                                      | _____                                                                                      | _____                                                                                      |
| Közérzet: _____                                                                            | Közérzet: _____                                                                            | Közérzet: _____                                                                            |
| _____                                                                                      | _____                                                                                      | _____                                                                                      |

| 1. nap                                                                                     | 2. nap                                                                                     | 3. nap                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Uzsonna</b>                                                                             |                                                                                            |                                                                                            |
| Óra: <input type="text"/> <input type="text"/> : <input type="text"/> <input type="text"/> | Óra: <input type="text"/> <input type="text"/> : <input type="text"/> <input type="text"/> | Óra: <input type="text"/> <input type="text"/> : <input type="text"/> <input type="text"/> |
| Elfogyasztottam: _____                                                                     | Elfogyasztottam: _____                                                                     | Elfogyasztottam: _____                                                                     |
| _____                                                                                      | _____                                                                                      | _____                                                                                      |
| _____                                                                                      | _____                                                                                      | _____                                                                                      |
| _____                                                                                      | _____                                                                                      | _____                                                                                      |
| _____                                                                                      | _____                                                                                      | _____                                                                                      |
| Közérzet: _____                                                                            | Közérzet: _____                                                                            | Közérzet: _____                                                                            |
| _____                                                                                      | _____                                                                                      | _____                                                                                      |
| <b>Vacsora</b>                                                                             |                                                                                            |                                                                                            |
| Óra: <input type="text"/> <input type="text"/> : <input type="text"/> <input type="text"/> | Óra: <input type="text"/> <input type="text"/> : <input type="text"/> <input type="text"/> | Óra: <input type="text"/> <input type="text"/> : <input type="text"/> <input type="text"/> |
| Elfogyasztottam: _____                                                                     | Elfogyasztottam: _____                                                                     | Elfogyasztottam: _____                                                                     |
| _____                                                                                      | _____                                                                                      | _____                                                                                      |
| _____                                                                                      | _____                                                                                      | _____                                                                                      |
| _____                                                                                      | _____                                                                                      | _____                                                                                      |
| _____                                                                                      | _____                                                                                      | _____                                                                                      |
| Közérzet: _____                                                                            | Közérzet: _____                                                                            | Közérzet: _____                                                                            |
| _____                                                                                      | _____                                                                                      | _____                                                                                      |
| <b>Vacsora utáni étkezés</b>                                                               |                                                                                            |                                                                                            |
| Óra: <input type="text"/> <input type="text"/> : <input type="text"/> <input type="text"/> | Óra: <input type="text"/> <input type="text"/> : <input type="text"/> <input type="text"/> | Óra: <input type="text"/> <input type="text"/> : <input type="text"/> <input type="text"/> |
| Elfogyasztottam: _____                                                                     | Elfogyasztottam: _____                                                                     | Elfogyasztottam: _____                                                                     |
| _____                                                                                      | _____                                                                                      | _____                                                                                      |
| _____                                                                                      | _____                                                                                      | _____                                                                                      |
| _____                                                                                      | _____                                                                                      | _____                                                                                      |
| _____                                                                                      | _____                                                                                      | _____                                                                                      |
| Közérzet: _____                                                                            | Közérzet: _____                                                                            | Közérzet: _____                                                                            |
| _____                                                                                      | _____                                                                                      | _____                                                                                      |

| 1. nap                                                                                     | 2. nap                                                                                     | 3. nap                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Éjjeli étkezés</b>                                                                      |                                                                                            |                                                                                            |
| Óra: <input type="text"/> <input type="text"/> : <input type="text"/> <input type="text"/> | Óra: <input type="text"/> <input type="text"/> : <input type="text"/> <input type="text"/> | Óra: <input type="text"/> <input type="text"/> : <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 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 válaszoltunk, akkor táplálkozási szokásainkon azonnal változtatnunk kell, ezért azt ajánljuk, hogy keressük fel háziorvosunkat, vagy az ambulancián dolgozó diplomás egészségügyi nővért illetve az egészségházakban található egészségjavító központokat, ahol teljes körű tanácsadással szolgálnak táplálkozási szokásaink javítása érdekében. Segítségünkre lehet ez a kiadvány is, hiszen olyan táplálkozási ajánlásokat tartalmaz, amelyek a kettestípusú cukorbetegségnél számításba jöhetnek.

## 2.2. Az élelmiszervásárlástól 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](http://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 áztatunk 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 aromatisztó anyagok szabadulnak fel és megsemmisülnek az esetleges kórokozók, élősködők.

A hőkezelési technikák közé tartoznak: főzés, párolás, sütés, pirítás és mikrohullámos kezelés. Az egyes elkészítési módzatok 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 élelmiszerből

kioldódjanak 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.

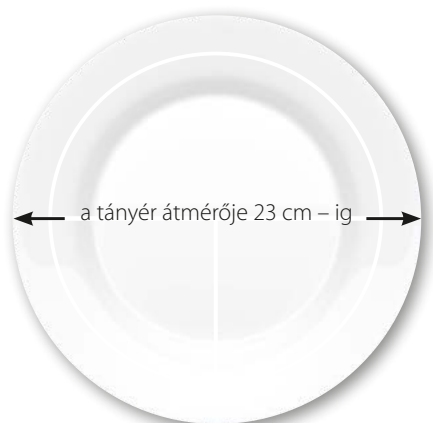
Az élelmiszerek és ételek tárolására a legmegfelelőbb a minőségi műanyag edény (műanyag fólia is) és az üvegedények.

#### 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 egészségháza, 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 öklöbe szírtott tenyérnek feleljen meg).





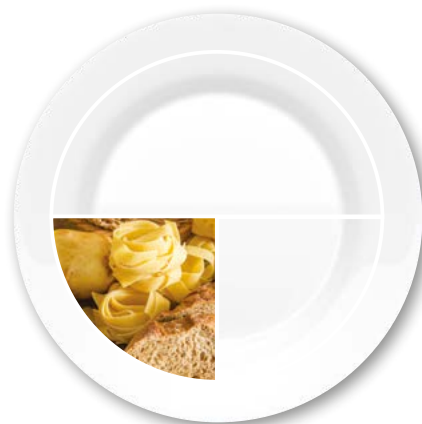
### 3. lépés

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



### 4. lépés

A megmaradt egy negyed felületre helyezzük a keményítő tartalmú élelmiszert. A mennyiség egy szorított 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 járunk 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 tartalmú élelmiszert, zöldséget és gyümölcsöt illetve italt.
2. Vegyünk egy szelet teljes értékű kenyeret, tenyér nagyságút és vastagságút (az ujjak nélkül), adjunk hozzá zöldséges krémet, hüvelyes nagyságút (1 kanálnyi). Figyelem! Ha vaját 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 főlözött tej, tejeskávé főlözött 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. A kettes típusú cukorbeteg helyes táplálkozása

A folytatásban két kiegyensúlyozott étrendet mutatunk be, amelyek változatos és színes alapanyagokból készültek, az ételek leírásai pedig a kiadványban megtalálhatók. Az étrend összeállításánál legyünk merészek, vonjuk be minél több fajta élelmiszert, olyanokat is, amelyeket azelőtt nem használtunk vagy nem is ismertünk. Ezzel változatossá tesszük étrendünket és új ízekkel ismerkedünk meg. Mindig ügyeljünk az egyes ételadagok mennyiségére.

| Hétköznapi étrend<br>Mennyiség<br>(g) |                           | 1800 kcal –ás<br>étrend |                     | 2200 kcal –ás<br>étrend |                     | 2600 kcal –ás<br>étrend |                     |
|---------------------------------------|---------------------------|-------------------------|---------------------|-------------------------|---------------------|-------------------------|---------------------|
|                                       |                           | Mennyiség<br>(g)        | Energia<br>tartalom | Mennyiség<br>(g)        | Energia<br>tartalom | Mennyiség<br>(g)        | Energia<br>tartalom |
|                                       |                           |                         |                     |                         |                     |                         |                     |
| Reggeli                               | Teljesőrlésű házikenyér   | 65                      | 188                 | 80                      | 232                 | 100                     | 290                 |
|                                       | <i>Túrókrém dióval</i>    | 30                      | 36                  | 40                      | 48                  | 50                      | 60                  |
|                                       | Tej                       | 250                     | 115                 | 250                     | 115                 | 250                     | 115                 |
|                                       | Friss eper                | 50                      | 17                  | 70                      | 24                  | 90                      | 31                  |
| Tízórai                               | Banán                     | 90                      | 90                  | 90                      | 90                  | 100                     | 100                 |
|                                       | Teljesőrlésű keksz        | 40                      | 122                 | 40                      | 122                 | 50                      | 153                 |
| Ebéd                                  | Csirkeleves               | 350                     | 330                 | 370                     | 349                 | 400                     | 377                 |
|                                       | Hajdinakenyér             | 50                      | 131                 | 80                      | 210                 | 80                      | 210                 |
|                                       | <i>Málnás édesség</i>     | 200                     | 131                 | 200                     | 131                 | 250                     | 164                 |
| Uzsonna                               | Zabkenyér                 | 30                      | 75                  | 40                      | 100                 | 40                      | 100                 |
|                                       | Natúr joghurt             | 180                     | 111                 | 200                     | 124                 | 250                     | 155                 |
| Vacsora                               | <i>Húsnélküli lasagne</i> | 200                     | 247                 | 220                     | 272                 | 250                     | 309                 |
|                                       | <i>Karfiol saláta</i>     | 180                     | 112                 | 180                     | 112                 | 190                     | 118                 |
| Vacsora utáni<br>étkezés              | Narancs                   | 180                     | 70                  | 180                     | 70                  | 180                     | 70                  |

**Megjegyzés:** a dőlt betűkkel lejegyzett receptek a kiadvány 5. fejezetében találhatók.



| Vasárnapi étrend      |                                                   | 1800 kcal        |                     | 2200 kcal        |                     | 2600 kcal        |                     |
|-----------------------|---------------------------------------------------|------------------|---------------------|------------------|---------------------|------------------|---------------------|
|                       |                                                   | –ás étrend       |                     | –ás étrend       |                     | –ás étrend       |                     |
|                       |                                                   | Mennyiség<br>(g) | Energia<br>tartalom | Mennyiség<br>(g) | Energia<br>tartalom | Mennyiség<br>(g) | Energia<br>tartalom |
| Reggeli               | „Egészséges szív” omlett                          | 200              | 189                 | 220              | 208                 | 250              | 237                 |
|                       | Rozskenyér                                        | 40               | 77                  | 60               | 115                 | 60               | 115                 |
|                       | Natúr joghurt                                     | 150              | 93                  | 180              | 111                 | 250              | 155                 |
| Tízórai               | Kétszersült                                       | 30               | 132                 | 30               | 132                 | 40               | 177                 |
|                       | Citrancs                                          | 200              | 44                  | 200              | 44                  | 200              | 44                  |
| Ebéd                  | Mentás borsóleves                                 | 250              | 103                 | 250              | 103                 | 250              | 103                 |
|                       | Gőz felett készült hal                            | 200              | 176                 | 220              | 193                 | 230              | 202                 |
|                       | Mediterrán zöldséges köret                        | 80               | 39                  | 90               | 44                  | 100              | 50                  |
|                       | Fiatal burgonya túróval és zöldséggel             | 150              | 150                 | 200              | 200                 | 220              | 220                 |
|                       | Ropogós saláta                                    | 80               | 34                  | 80               | 34                  | 80               | 34                  |
|                       | Gyümölcs torta                                    | 80               | 163                 | 80               | 163                 | 80               | 163                 |
|                       |                                                   |                  |                     |                  |                     |                  |                     |
| Uzsonna               | Gyümölcssaláta narancssal, citrancssal és fügével | 200              | 88                  | 200              | 88                  | 200              | 88                  |
|                       | Probiotikus savó                                  | 150              | 85                  | 200              | 113                 | 200              | 113                 |
| Vacsora               | Csirkehús pogácsa almával                         | 190              | 286                 | 190              | 286                 | 200              | 301                 |
|                       | Finom saláta belga cikóriával                     | 90               | 47                  | 90               | 47                  | 100              | 52                  |
|                       | Főtt burgonya                                     | 60               | 14                  | 90               | 22                  | 90               | 22                  |
| Vacsora utáni étkezés | Friss körte                                       | 100              | 60                  | 100              | 60                  | 100              | 60                  |



### 3. A mindennapi testmozgás és a megfelelő testsúly fontosak a kettéstípusú cukorbetegség gyógyításában

Az egészséges táplálkozás mellett az elegendő testmozgás és a megfelelő testsúly alapkövetelmény, hogy a kettéstípusú cukorbetegséget sikeresen gyógyíthassuk. A testmozgás csökkenti a vércukorszintet, ugyanakkor növeli a szövetek érzékenységét az inzulinra. Naponta végezzünk 30 perc mértékletes testmozgást. Így módon tudjuk legkönnyebben elérni a heti ajánlott 150 perces mértékletes testmozgás mennyiségét. További egészségre gyakorolt pozitív hatás várható, ha 300 perc mértékletesen intenzív testmozgást végzünk hetente, illetve legalább 60 percet a hét 5 napján. Fontos, hogy a testmozgást egyenletesen mindennapra elosztva végezzük. Testmozgás nélkül ne múljon el több mint két nap a hét folyamán.

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 egészségjavító központokban is vagy a diabetológus szakrendelésen.

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. Ügyeljünk arra, hogy ne ülünk hosszú ideig. Egy óra ülés után mozgassuk meg a végtagjainkat. A testmozgással és az egészséges táplálkozással ellenőrzés alatt tudjuk tartani testsúlyunkat. Ha többlet súlyunk van, esetleg elhízottak vagyunk, ami a legtöbb cukorbetegre jellemző (kettestípusú), akkor a testsúly csökkenés hatására meg fog változni a vércukor szint, rendeződik a vér zsiradék szint és a vérnyomás is. Tehát mozogjunk minél többet: gyalogoljunk, kerékpározzunk, fussunk, tornázzunk, ússzunk, táncoljunk...

## 4. Kerülje a túlzott alkoholfogyasztást és a dohányzást

Ha dohányzik, akkor hagyja abba. Kerülje a passzív dohányzást is. A nikotin és a cigaretta füstben található más anyagok növelik a kettestípusú cukorbetegség káros hatását a véredényekre. Jó tudni, hogy az alkohol kihat a vércukor szintjére. Nagyobb mennyiségű alkohol elfogyasztása vércukorszint csökkenést idézhet elő, az érték akár a normális határ alá is eshet (hipoglikémia).

## 5. Receptek

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

## Levesek és egytálételek

A leveseket három nagy csoportra oszthatjuk: a betétnélküli, sűrű és hideg levesekre. Minden levesre vonatkozik: a célunk az, hogy az élelmiszerekből, amelyeket főzünk, minél több kerüljön a vízbe illetve a levesbe. Ne vigyük túlzásba a víz mennyiségét. A lényeg abban van, hogy elfogyasszuk a frissen elkészített ételt. 2,5 dl mennyiség elegendő egy felnőtt számára. Kivételt képeznek az egytálételek, amelyek, mint önálló fogások is fogyaszthatók.

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

Tartsuk be az alapszabályt: legtovább főzzük a legkeményebb élelmiszereket, először tegyük fel főni a burgonyát és a sárgarépát, később a póréhagymát, még később a cukkinit....

## 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



Az olajon egy percre pároljuk az 5 dkg finomra reszelt sárgarépát. Felöntjük levestel 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.

### **Személyenként hozzávetőleg:**

77 kcal,

4 g fehérje,

11 g szénhidrát,

2 g zsír, 2 g zsíradék,

0 g telített zsír, 0 mg koleszterin,

6 g rost.

## 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 csirkelevesalap

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, petrezselyem 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, előzőleg hámozzuk meg. Tegyük hozzá olyan fűszereket, amelyeket már megszoktunk. Sózzuk. Amikor a paradicsom felforr, botmixerrel keverjük el, hogy sűrű levest kapjunk. Még forrón öntjük 2 dl-es poharakba. Így módon elkészítve eláll az őszi-téli hónapokban. Ha befőzünk, akkor gondoljunk arra is, hogy egy évben 52 hét van, és nincs szükség 200 üveggel eltenni a zöldséget-gyümölcsöt.



## Spárga krémleves

25 dkg zöld spárga

20 dkg burgonya

20 dkg káposzta

nagy csokor petrezselyem

só

10 friss bazsalikom levél

8 dl víz vagy zöldség leves alap

2 dl tej (alacsony zsírtartalmú) vagy savó

A burgonyát meghámozzuk, kockákra daraboljuk és a reszelt káposztával együtt megfőzzük. A főzés vége felé hozzáadjuk a spárgát, bazsalikomot és az aprított petrezselymet. Sózzuk. Kb. 5 percig főzzük. 4 spárgát meghagyunk díszítésül. Bot mixerrel elkeverjük, majd hozzáadjuk a tejet. Felforraljuk és egész spárgával díszítve tálaljuk.



### **Személyenként hozzávetőleg:**

102 kcal,

7 g fehérje,

15 g szénhidrát,

1 g zsiradék,

1 g telített zsiradék,

3 mg koleszterin,

4 g rost.

## Halleves

15 dkg sárgarépa

8 dkg zeller

1/2 dl paradicsomlé (passzírozott)

2 žlici olíva olaj

50 dkg tengeri hal (lehet fagyasztott)

15 dkg főtt integrált rizs (6 dkg nyers)

ízlés szerint ecet

1/2 citrom leve (ha bio, a héját is hozzáadhatjuk)

só, bors, babérlevél

zeller levél

aprított petrezselyem

Egy edénybe tesszük az olajat, a feldarabolt sárgarépát és a zellert, borsot, babérlevelet, kevés sót. Felöntjük vízzel és kb. 15 percig főzzük. Hozzáadjuk az ecetet, paradicsomlevet és a megtisztított halat. 15 percig főzzük. A főtt hal csontjait eltávolítjuk, a haldarabokat pedig visszatesszük a levesbe. Hozzáadjuk a főtt rizst és gazdagon meghintjük petrezselyemmel.

**Ötlet:** először a halat tegyük az edénybe. Főzzük, hogy leváljon a csontozat. Kivesszük az edényből és ugyanabban az edényben főzzük a zöldséget. A szálkátlanított halat a főzés végén visszatesszük a levesbe.



### Személyenként hozzávetőleg:

332 kcal,

25 g fehérje,

33 g szénhidrát,

11 g zsíradék,

2 g telített zsíradék,

60 mg koleszterin,

2 g rost.

## Brokkolileves mandulával

30 dkg brokkoli

1 burgonya

3 dl tej (alacsony zsírtartalmú)

6 dkg mandula

szerecsendió, bors, só

2 kanál tejföl

6 dl vízben megfőzzük a burgonyát, amikor már majdnem puha, hozzáadjuk a brokkolit és a tejet. Főzzük, bot mixerrel elkeverjük, szerecsendióval, borssal és kevés sóval ízesítjük és újból felforraljuk. Levesszük a tűzről és hozzáadjuk a tejfölt. Aprított mandulával díszítjük.

**Ötlet:** használhatunk magvakat vagy más dióféléket is.



### Személyenként hozzávetőleg:

166 kcal,

9 g fehérje,

9 g szénhidrát,

10 g zsíradék,

2 g telített zsíradék,

7 mg koleszterin,

4 g rost.

## Borsóleves mentával

30 dkg borsó

8 dl zöldséges vagy húsleves alap

egy kisebb fej hagyma

tavaszi hagyma

1 kanál olíva olaj

2 kanál aprított friss menta

só, bors

Az olajon megpároljuk a felaprított hagymát. A borsót a levesben megfőzzük. Hozzáadjuk a párolt hagymát, a feldarabolt tavaszi hagymát és a mentát. Még 2–3 percig főzzük. Sózzuk és borsozzuk. Bot mixerrel elkeverjük. A levest tálalhatjuk üvegtálban vagy pohárban és friss mentalevéllel díszítjük.

### **Személyenként hozzávetőleg:**

130 kcal,

9 g fehérje,

16 g szénhidrát,

4 g zsíradék,

1 g telített zsíradék,

0 mg koleszterin,

5 g rost.



## A takarékos háziasszony levese

10 dkg sárgarépa  
20 dkg karfiol  
10 dkg zöldbab  
10 dkg borsó  
5 dkg kelbimbó  
5 dkg póréhagyma  
15 dkg csirkemell  
10 dkg hajdinakása  
2 kanál olaj  
só, szemes bors, szegfűszeg  
petrezselyem

### **Személyenként hozzávetőleg:**

281 kcal,  
17 g fehérje,  
29 g szénhidrát,  
10 g zsíradék,  
2 g telített zsíradék,  
29 mg koleszterin,  
7 g rost.

A hajdinkását megfőzzük, maradjon kemény állagú. A sárgarépa felét lereszeljük és rövid ideig olajon megfuttatjuk. Felöntjük vízzel és hozzáadjuk a kockára darabolt húst, a megmaradt felkarikázott sárgarépát, kelbimbót, zöldbabot és a fűszereket. Fedő alatt főzzük. Amikor a zöldség félig megfőtt, hozzáadjuk a karfiolt, borsót, a feldarabolt póréhagymát és készre főzzük. Hozzáadjuk a hajdinakását, átforraljuk és petrezselyemmel meghintjük.

**Ötlet:** a leveshez fel lehet használni a maradék zöldséget /frisset vagy fagyasztottat). A zöldségeket ízlés szerint kombinálhatjuk.

A kását megfőzhetjük 2-3 napra is. Nem csak leveshez használható. A főételhez is kombinálhatjuk. 1 dl víz kb. 1 evőkanál kását „vesz magához” (köles, hajdina, árpa)



## 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 botmixerrel. Hozzáadjuk a maradék leveshez, köménymaggal díszítjük, aprított petrezselyemmel meghintjük és tálaljuk.



## Leves hajdinakásával és csiperkegombával

15 dkg sárgarépa

15 dkg póréhagyma

10 dkg zeller

1/2 fej kisebb hagyma

10 dkg csiperke gomba

8 dkg hajdinakása

2 kanál olaj

Szemes bors, szegfűszeg, babérlevél, só  
petrezselyem

Az olajon rövid ideig pároljuk a felap-  
rított hagymát, feldarabolt sárgarépát és  
zellert. Felöntjük vízzel, fűszerezzük és  
néhány percre forraljuk. Hozzáadjuk a  
feldarabolt csiperke gombát, póréhagy-  
mát és hajdinakását. Tálalás előtt a levest  
gazdagon meghintjük petrezselyemmel.

**Ötlet:** hajdinakása helyett használhatunk ár-  
pagyöngyöt vagy köleskását.

### **Személyenként hozzávetőleg:**

166 kcal,

5 g fehérje,

19 g szénhidrát,

8 g zsiradék,

1 g telített zsiradék,

0 mg koleszterin,

6 g rost.



## 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 zsíradék,

3 g telített zsíradék,

60 mg koleszterin,

5 g rost.

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

**Ötlet:** sokszor hallani: „Ez egy be-  
csinált ? Csak csont van benne!”  
Hogy elkerüljük az ilyen megjeg-  
yzéseket, a húst előzőleg átsüthetjük.  
A sütés után kivesszük az edényből,  
elkészítjük a levest és a húst a fő-  
zés vége felé 5 percre visszatesszük  
a levesbe.



## 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 zsír, 2 g telített zsír,

49 mg koleszterin,

4 g rost.



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

## Marína egytálétele

40 dkg hús  
10 dkg sárgarépa  
20 dkg borsó  
20 dkg zöldbab  
25 dkg káposzta  
20 dkg kel  
1 hagyma  
3 gerezd fokhagyma  
20 dkg burgonya  
4 kanál olaj  
babérlevél, bors, só  
petrezselyem



A serpenyőbe tett olajon rövid ideig pirítjuk a kis darabokra feldarabolt húst. Aláöntünk egy kevés vizet és 10 percig pároljuk. A zöldséget és a burgonyát feldaraboljuk és elkeverjük. A fazékba, amelyben az egytálételt főzzük, alulra teszünk egy sor zöldséget, majd húst, majd megint zöldséget.... Mindegyik réteget meghintjük petrezselyemmel. Enyhén sózzuk, borsozzuk, hozzáadjuk a babérlevelet. Vizet öntünk hozzá, hogy befedje az ételt. Fedő alatt főzzük, ne keverjük. Az étel legyen sűrű állagú.

**Ötlet:** az egytálételhez használhatjuk a maradék friss vagy fagyasztott zöldséget.

### **Személyenként hozzávetőleg:**

440 kcal,  
26 g fehérje,  
28 g szénhidrát,  
25 g zsiradék,  
7 g telített zsiradék,  
60 mg koleszterin,  
9 g rost.

## Gazdag zöldséges-húsos egytálétel

40 dkg darált hús  
20 dkg sárgarépa  
20 dkg paradcsom  
1/2 zöld paprika (kb. 10 dkg)  
1/2 piros paprika (kb. 10 dkg)  
25 dkg karfiol  
20 dkg zöldbab  
1 közepes hagyma  
1 kanál ajvár  
kakukkfű, rozmaring, bors, só  
4 kanál olaj  
leves alap vagy víz  
petrezselyem

### **Személyenként hozzávetőleg:**

414 kcal,  
24 g fehérje,  
20 g szénhidrát,  
27 g zsíradék,  
7 g telített zsíradék,  
62 mg koleszterin,  
6 g rost.

Az olajon megpároljuk a hagymát, hozzáadjuk a húst, fűszereket és szükség szerint öntünk alá egy kis levest. Amikor a hús félig megfőtt, hozzáadjuk a feldarabolt zöldséget, hozzáadjuk a levest vagy vizet, hogy az ételt befedje. Amikor a zöldség megfőtt, hozzáadjuk az ajvárt, átforraljuk, meghintjük aprított petrezselyemmel és teljes értékű kenyérrel kínáljuk.



## Egytálétel tofuval

30 dkg tofu  
10 dkg sárgarépa  
20 dkg borsó  
20 dkg zöldbab  
25 dkg káposzta  
10 dkg kel  
1 hagyma  
3 gerezd fokhagyma  
2 burgonya (kb. 25 dkg)  
2 kanál ajvár  
4 kanál olaj  
babérlevél, bors, só  
petrezselyem

### **Személyenként hozzávetőleg:**

509 kcal,  
27 g fehérje,  
48 g szénhidrát,  
23 g zsíradék,  
3 g telített zsíradék,  
0 mg koleszterin,  
12 g rost.

A zöldséget és a burgonyát feldaraboljuk és egy edénybe tesszük, hozzáöntjük a zöldséges levest, hogy befedje. Hozzáadjuk a fűszereket, 2 kanál olajat és fedő alatt főzzük. A tofut feldaraboljuk és ajvárban legalább 30 percig pácoljuk. Felmelegítünk 2 kanál olajat, a tofut megpirítjuk, majd hozzáadjuk az egytálételhez. Az ételt aprított petrezselyemmel meghintjük.

**Ötlet:** az egytálételhez felhasználhatjuk a maradék friss vagy fagyasztott zöldséget.



Fokhagyma: vegyünk egy fej fokhagymát, meghámozzuk és felprítjuk. Egy tiszta befőttes poharat megtöltjük fokhagymával és mindösszeges olajat öntünk rá, úgy, hogy befedje. Ha szükségünk van fokhagymára, azonnal kéznél van. Hűtőszekrényben tároljuk.

## 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 zöld paprika  
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 kenyérral tálaljuk.



### **Személyenként hozzávetőleg:**

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

## Egytálétel póréhagymával és babbal

1 hagyma  
 3 gerezd fokhagyma  
 50 dkg feldarabolt póréhagyma  
 40 dkg feldarabolt paradicsom  
 30 dkg főtt bab (15 dkg szárazbab)  
 4 dl zöldséges vagy hús leves alap  
 2 kanál csípős ajvár (lehet nem csípős is)  
 1 feferóni (ízlés szerint)  
 3 kanál olaj  
 citromlé (ízlés szerint)  
 só  
 egy csomag friss petrezselyem  
 teljes értékű tószt vagy kenyérdarabok

### **Személyenként hozzávetőleg:**

346 kcal,  
 14 g fehérje,  
 38 g szénhidrát,  
 15 g zsír, 2 g telített zsír,  
 0 mg koleszterin,  
 13 g rost.

Az olajon megpároljuk a felaprított hagymát és fokhagymát, hozzáadjuk a paradicsomot és póréhagymát majd hozzáöntjük a levest. Amikor a zöldség megfőtt, hozzáadjuk a főtt babot, ajvárt, feferónit és kevés sót. Átforraljuk, citromlével fűszerezzük, aprított petrezselyemmel meghintjük és pirított tószt vagy kenyérdarabokkal kínáljuk.

**Ötlet:** ha friss paradicsom helyett konzervet használunk, akkor óvatosan sózzuk.

Az egytálétel gazdag rostokban.



## Hajdinkása spenóttal

15 dkg hajdina kása

45 dkg fagyasztott spenót

2-3 dl alacsony zsírtartalmú tej

bors, só

fokhagyma

2 kanál tejszín, 10 % zsíradéktartalmú

A hajdinakását megfőzzük és leszűrjük. A fagyasztott spenótot kifagyasztjuk, néhány kanál víz hozzáadásával, közepes lángon pár percig főzzük, hozzáadjuk a kását és a maradék tejet. Sózzuk, borsozzuk és hozzáadjuk a felaprított fokhagymát. Ha az étel ritka adhatunk hozzá egy-két kanál zsemlemorzsát és még egy percig főzzük. Amikor az étel elkészül, belekeverünk 3 kanál tejszínt.

**Ötlet:** ha friss spenótot használunk, először felforraljuk, majd apróra vágjuk.

### **Személyenként hozzávetőleg:**

294 kcal,

17 g fehérje,

45 g szénhidrát,

5 g zsíradék,

1 g telített zsíradék,

7 mg koleszterin,

8 g rost.



## 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,

szemesbors, majoránna

### **Személyenként hozzávetőleg:**

316 kcal,

19 g fehérje,

31 g szénhidrát,

13 g zsíradék,

2 g telített zsíradék,

41 mg koleszterin,

8 g rost.

Két kanál olajon megpároljuk a felapított 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, amely az étel felszínén kell hogy maradjon. Ne keverjük, mert leragadhat az edény aljára. A megmaradt olajon rövid ideig pirítjuk a fokhagymát és paprikát és hozzáadjuk az egytálételhez.

**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 főzsek 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 rizzzel 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.

## Teljes értékű tészta spenóttal és babbal

30 dkg teljesértékű tészta

30 dkg főtt bab (15 dkg száraz bab)

1 hagyma

25 dkg cseresznye paradicsom

20 dkg spenót

3 kanál olíva olaj

Bors, só

4 dkg parmezán

Az olajon megpároljuk a hagymát, hozzáadjuk a paradicsomot, egy kis idő elteltével pedig a spenótot. 2-3 percig pároljuk, hozzáadjuk a főtt babot, sózunk és borsozzuk. A készített meghintjük parmezánnal.

**Ötlet:** a tésztát 10 - szeres vízmennyiségben főzzük. 200 gramm tésztahoz 2 liter vízre van szükség! Amikor a víz felforr, beletesszük a tésztát és készre főzzük (a csomagoláson a gyártó feltünteti a szükséges időt). Vegyünk egy nagyobb fazékat, hogy ne okozzon gondot a forrásban lévő víz.

### **Személyenként**

#### **hozzávetőleg:**

490 kcal,

15 g fehérje,

64 g szénhidrát,

14 g zsíradék,

4 g telített zsíradék,

8 mg koleszterin,

9 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, rozmarin, kakukkfű  
petrezselyem, friss bazsalikom levelek*

### **Személyenként hozzávetőleg:**

346 kcal,

12 g fehérje,

35 g szénhidrát,

17 g zsíradék,

3 g telített zsíradék,

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 térsza 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 megismétljük. 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

20 dkg integrált rizs

3 kanál olaj

20 dkg gomba

25 dkgzöldbab

10 dkg spenót

1piros paprika

1 sárga paprika

1 hagyma

2 gerezd fokhagyma

bors, köménymag, só

petrezselyem

### **Személyenként hozzávetőleg:**

333 kcal,

8 g fehérje,

49 g szénhidrát,

11 g zsíradék,

2 g telített zsíradék,

0 mg koleszterin,

6 g rost.

Megfőzzük a zöldbabot (maradjon kemény állagú). A felmelegített olajra tesszük a feldarabolt gombát, hagymát, fokhagymát és paprikát.

Megfűszerezzük köménymaggal és borssal. Többször elkeverjük. Végül hozzáadjuk a főtt zöldbabot, spenótot, elkeverjük és 2 percig pároljuk. Enyhe sós vízben megfőzzük a rizst (ne főjjön szét), leszűrjük és a serpenyőbe tesszük. Az ételt gazdagon meghintjük petrezselyemmel és tálaljuk.



## Teljes értékű spagetti gombás öntettel

25 dkg csiperke vagy más gomba  
 1 sárgarépa  
 1 nagyobb hagyma  
 4 gerezd fokhagyma  
 40 dkg konzerv vagy hámozott paradicsom  
 2 kanál olíva olaj  
 chili paprika (ízlés szerint)  
 oreganó, bazsalikom, rozmarin,  
 kakukkfű, zsálya, só  
 30 dkg teljes értékű spagetti vagy más  
 tésztaféle  
 4 dkg durvára reszelt parmezán  
 petrezselyem

### Személyenként hozzávetőleg:

512 kcal,  
 21 g fehérje,  
 83 g szénhidrát,  
 10 g zsír, 10 g zsíradék,  
 3 g telített zsíradék,  
 8 mg koleszterin,  
 10 g rost.



Egy kanál olajon megpároljuk a felaprított hagymát és fokhagymát. Hozzáadjuk a feldarabolt sárgarépát, konzerv paradicsomot vagy a meghámozott paradicsomot, chilipaprikát és a fűszereket. 20 percig fedő alatt pároljuk.

A tésztát nagy mennyiségű vízben megfőzzük. A főzés vége felé sózzuk, maradjon kemény állagú (al dente). A megmaradt olajon megpirítjuk a feldarabolt gombát és a szószhoz adjuk. A tésztát leöntjük a szósszal, meghintjük petrezselyemmel és durvára reszelt parmezánnal. Salátával tálaljuk. Mivel a parmezán sós, ezért az ételt nem kell nagyon megsózni.

## Tofu nyárs

20 dkg tofú

60 kg zöldség-gyöngyhabyma, cukkini, paprika

rozsmaring

fokhagyma

só, bors

4 kanál olaj

fa pálcikák

A tofut feldaraboljuk. Olajban pácoljuk, amelybe aprított rozsmaringot, borsot és aprított fokhagymát tettünk. A zöldséget feldaraboljuk. A tofut és a zöldséget felváltva a fapálcikákra feltűzdeljük, majd a nyársat minden oldaláról elektromos grillen vagy grill serpenyőben átsütjük.

### **Személyenként hozzávetőleg:**

249 kcal

10 g fehérje,

11 g szénhidrát,

19 g zsíradék,

3 g telített zsíradék,

0 mg koleszterin,

2 g rost.



## Póréhagymás rétes

(16 darab)

teljesértékű rétestészta

50 dkg póréhagyma

45 dkg túró

2 tojás és egy tojásfehérje

2 kanál zsemlemorzsza

4 kanál olaj

3 gerezd fokhagyma

bors, só, bazsalikom

fél pohár joghurt

### Egy darab kb.:

117 kcal,

6,5 g fehérje,

9,5 g szénhidrát,

6 g zsíradék,

1,5 g telített zsíradék,

38 mg koleszterin,

1,5 g rost.

A póréhagymát feldaraboljuk és 3–4 percig főzzük, majd jól leszűrjük. A túróhoz keverjük a tojást és tojásfehérjét, zsemlemorzsát, fokhagymát, borsot, sót és bazsalikomot. A tésztát megkenjük olajjal és rátesszük a töltelékét. Feltekerjük és sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük, joghurttal megkenjük és megsütjük.

**Ötlet:** teljes értékű rétestésztát minden jól ellátott üzletben kaphatunk.

A sütőpapír használatával kevesebb zsíradékra van szükség.



## Zöldsges tekercs tofuval

20 dkg füstölt tofu  
 10 dkg sárgarépa  
 20 dkg uborka  
 1 közepes nagyságú piros paprika  
 2 fiatal hagyma  
 8 kínai kel levél  
 8 cseresznye paradicsom (vagy egy közepes paradicsom, amelyet kis kockákra feldarabolunk)  
 8 eltett kukoricacső  
 3 kanál extra szűz olíva olaj  
 petrezselyem  
 ecet vagy citromlé  
 bors, chili paprika, só  
 szárított, salátához való  
 fűszernövények\*

### Személyenként hozzávetőleg:

254 kcal,  
 12 g fehérje,  
 17 g szénhidrát,  
 16 g zsíradék,  
 2 g telített zsíradék,  
 0 mg koleszterin,  
 4 g rost.



A tofut vékony csíkokra szeleteljük, meghintjük borssal, chili paprikával és ráöntünk egy kanál olajat. A kínai kel leveleit blansírozzuk, hideg vízzel leöblítjük, majd leszűrjük. A sárgarépát csíkokra metéljük (hámozókéssel), blansírozzuk, majd lehűtjük. A paprikát szintén csíkokra szeleteljük, az uborkát a hámozókéssel vékony csíkokra vágjuk. Egy edénybe beletesszük a paprikát, a blansírozott sárgarépát, uborkát, felszeletelt hagymát és kukoricát - ne keverjük össze, leöntjük az öntettel, amelyet ecetből, szárított fűszernövényekből kevés só hozzáadásával készítünk. Minden egyes kínai kellevélre ráhelyezzük a sárgarépát, uborkát, hagymát, kukoricát, paprikát és tofut, meghintjük finomra aprított petrezselyemmel és feltekerjük, a végein behajtogatjuk. Egy nagyobb tányérra helyezzük, paradicsommal díszítjük és salátlével megcsepegtetjük.

**Ötlet:** mint előétel, vagy akár mint önálló étel is tálalható. Ha elhagyjuk a tofut, akkor kínálhatjuk mint köretet-salátát.

\*Az aszalt fűszernövény keveréket az üzletek fűszerespolcain találjuk (Kotányi).

## Új burgonya túróval és zöldséggel

80 dkg újburgonya

Öntet:

25 dkg túró

15 dkg feta sajt

fél pohár joghurt

10 dkg uborka

10 dkg paprika

1 fiatal hagyma

2 gerezd fokhagyma

friss bazsalikom

bors

### **Személyenként hozzávetőleg:**

196 kcal,

16 g fehérje,

9 g szénhidrát,

11 g zsíradék,

6 g telített zsíradék,

13 mg koleszterin,

1 g rost.



A burgonyát alaposan megmossuk és megfőzzük. A főtt burgonyát félbe vágjuk és leöntjük az öntettel. Az öntethez símára keverjük a túrót, hozzáadjuk a feta sajtot, joghurtot, apróra darabolt paprikát, uborkát, hagymát, fokhagymát és a durvára aprított bazsalikom levelet. Ráöntjük a forró burgonyára és tálaljuk.

**Ötlet:** mivel a feta sajt nagyon sós, az ételt ne sózzuk, vagy csak nagyon kicsit.

Ha nem újburgonyát használunk, akkor a főtt burgonyát meghámozzuk.

## »Egészséges szív« omlett

8 tojásfehérje  
 1 kisebb hagyma  
 15 dkg főtt borsó  
 10 dkg főtt zöldbab  
 1 zeller vagy sárga paprika  
 15 dkg paradicsom  
 1 kanál félcsípős vagy csípős ajvár  
 4 kanál olíva olaj  
 só, bors  
 egy késhegynyi sütőpor  
 petrezselyem

### Személyenként hozzávetőleg:

225 kcal,  
 11 g fehérje,  
 14 g szénhidrát,  
 14 g zsíradék,  
 2 g telített zsíradék,  
 0 mg koleszterin,  
 5 g rost.



Az olajon megpároljuk a hagymát és a paprikát. Amikor már majdnem megpuhultak, hozzáadjuk a vékony karikákra szeletelt paradicsomot és néhány percig pároljuk. Hozzáadjuk még a főtt zöldbabot és a borsót. A tojásfehérjét, amelyhez hozzáadtuk a sütőport, borsot, sót, ajvart és a felaprított petrezselymet, felverjük, ráöntjük a zöldségre és megsütjük.

**Ötlet:** az étel nem tartalmaz koleszterint (ez a tojás sárgájában van). A zöldbab helyett használhatunk brokkolit. Az ajvart azért adjuk a tojáshabhoz, hogy szebb legyen a színe.

## Padlizsán paradicsommal

40 dkg padlizsán  
40 dkg paradicsom  
4 dkg parmezán  
1 nagyobb hagyma  
2 kanál olíva olaj  
2 gerezd fokhagyma  
petrezselyem  
só, bors

### **Személyenként hozzávetőleg:**

160 kcal,  
7 g fehérje,  
10 g szénhidrát,  
10 g zsír, 10 g zsíradék,  
3 g telített zsíradék,  
8 mg koleszterin,  
4 g rost.

A padlizsánt megmossuk, levágjuk a végeit és kockára daraboljuk. Sózzuk. A paradicsomot feldaraboljuk (a magot eltávolítjuk). Az olajon megpirítjuk a felaprított hagymát. Hozzáadjuk a padlizsánt és a paradicsomot. Párolás közben hozzáadjuk az aprított fokhagymát és petrezselymet, sózzuk, borsozzuk. Tovább pároljuk, míg a zöldség megpuhul. Meghintjük durvára reszelt parmezánnal és teljesértékű kenyérrel tálaljuk, mint önálló fogást.

**Ötlet:** ha elhagyjuk a sajtot, akkor mint hideg köretet kínálhatjuk főtt tengeri halhoz.



## Mediterrán zöldséges köret

60 dkg édeskömény  
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 zsír, 4 g zsíradék,  
1 g telített zsíradék,  
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, citrom levét és a fűszereket. Fedő alatt 10 percig pároljuk. Hozzáadjuk a bort és készre főzzük. Tálalás előtt gazdagon meghintjük petrezselyemmel.

**Ötlet:** a bort felcserélhetjük hígított alma vagy borecettel.



## Kelbimbó mandulával és kaporral

50 dkg kelbimbó

2 kanál olíva olaj

5 dkg mandula

1 kanál aprított kapor

só, bors

kevés ecet, vagy citromlé

### **Személyenként hozzávetőleg:**

207 kcal,

8 g fehérje,

13 g szénhidrát,

14 g zsíradék,

2 g telített zsíradék,

0 mg koleszterin,

7 g rost.



Megfőzzük a kelbimbót (ne főjön szét). Felmelegítjük az olajat és rövid ideig pirítjuk a mandulát, hozzáadjuk a leszűrt kelbimbót, sózzuk, borsozzuk. Kevés ecetet vagy citrom levet adunk hozzá és aprított kaporral meghintjük. Jól elkeverjük és tálaljuk.

## Zöldséges köret

1 nagyobb zöld paprika  
 1 nagyobb sárga paprika  
 40 dkg érett paradicsom  
 1 nagyobb hagyma  
 3 gerezd fokhagyma  
 1 dl borecet  
 1 kiskanál őrölt piros paprika  
 1 kanál barna cukor  
 1 kanál olaj  
 só, őrölt gyömbér

### Személyenként hozzávetőleg:

125 kcal,  
 3 g fehérje,  
 13 g szénhidrát,  
 7 g zsír, 7 g zsíradék,  
 1 g telített zsíradék,  
 0 mg koleszterin,  
 2 g rost.



A paprikát és a meghámozott paradicsomot feldaraboljuk. A hagymát és a fokhagymát felszeleteljük. Egy edénybe beletesszük a paprikát, paradicsomot és a hagymát. Hozzáadjuk az olajat, ecetet, őrölt paprikát, fokhagymát, sót, gyömbért és cukrot. Alacsony lángon 20–30 percig főzzük. Miután kihűlt, grillezett hús mellé köretként tálaljuk. A hűtőszekrényben 5 napig zárt edényben tárolhatjuk.

## Mediterrán 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 zsíradék,  
1 g telített zsíradék,  
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.



## 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.



## Párolt vöröskáposzta céklával és almával

4 közepes nagyságú cékla

1 nagyobb alma

2 kanál olaj

3 kanál vörösbort ecet

egy kanál cukor

fahéj rúd

### Személyenként hozzávetőleg:

140 kcal,

1 g fehérje,

19 g szénhidrát,

7 g zsíradék,

1 g telített zsíradék,

0 mg koleszterin,

3 g rost.

Lereszeljük a káposztát, almát és céklát. Egy edényben megmelegítjük az olajat, hozzáadjuk a zöldséget és az almát. Elkeverjük, majd hozzáadjuk az ecetet, cukrot, és kevés vizet öntünk alá. Az ecet helyett használhatunk 1 dl vörös bort. Hozzáadjuk még a fahéj rudacsát és a csillagánizst. Lefedjük és pároljuk. Amikor elkészült, eltávolítjuk a fahéj rudat és az ánizst. Köretként tálaljuk.

**Ötlet:** a csillagánizs a jobban ellátott üzletekben kapható. Kitűnően illik kompótokhoz. Különleges alkalmakra adhatjuk csirkelevsehez, egy szelet okocitrom héjával. A vörös káposzta és a cékla is maradjon kemény állagú. Az ilyen ételeket vokhoz hasonló edényben készíthetjük (magas falú edényben).

A káposztát és a céklát 2–3 mm vastagságúra szeljük. Magas hőmérsékleten gyorsan átforgatjuk, hozzáadjuk az almát és tálaljuk. Mit adunk mellé?  
Tésztát, burgonyát, vagy rizst.



## Köret padlizsánnal és paradicsommal

*1 – 2 padlizsán (8 szelet)*

*2 –3 paradicsom (8 szelet)*

*2 kanál olíva olaj*

*frissen őrölt bors, kevés só*

*4 dkg parmezán*

*bazsalikom levél*

A paradicsomot és padlizsánt ujjnyi vastagságú szeletekre felvágjuk. A serpenyőbe (amelyben zsír nélkül lehet sütni) 1 kanál olajat teszünk és a padlizsánt átsütjük. A megmaradt olajon átsütjük a paradicsomot. Mindkettőt elektromos grillen is elkészíthetjük. A tányérra helyezzük a padlizsánt, borsozzuk, rátesszük a paradicsomot, borsozzuk és parmezánnal meghintjük. Bazsalikom levéllel díszítjük és köretként tálaljuk.

**Ötlet:** teljesőrlésű, pirított kenyérrel uzsonnaként tálalhatjuk vagy akár, mint nassolnivalót.

### **Személyenként hozzávetőleg:**

160 kcal,

7 g fehérje,

10 g szénhidrát,

10 g zsíradék,

3 g telített zsíradék,

8 mg koleszterin,

4 g rost.



## Ünnepi csirke kardamommal

(6 személyre)

Páclé:

2 kanál méz

4 kanál friss narancslé

1 kiskanál kardamom (mag)

chili – fél kanálnyi durvára őrölve (ízlés szerint)

egy kisebb csirke

só, bors

3 kanál olíva olaj

2 ökocitrom

### Személyenként hozzávetőleg:

256 kcal,

16 g fehérje,

19 g szénhidrát,

14 g zsír, 14 g zsíradék,

3 g telített zsíradék,

120 mg koleszterin,

1 g rost.

Eltávolítjuk a kardamom héját. A magját felaprítjuk és elkeverjük a meleg mézzel, narancslével és chilivel. A csirkét átkenjük a páclével és hűtőszekrényben 30 percig pácoljuk. A csirkét sózzuk és borsozzuk. A tepsibe tesszük az olajat, majd a csirkét. Fóliával lefedve sütjük. 20 perc elteltével kivesszük a csirkét a sütőből. A tepszi aljára tesszük a felszeletelt és meghámozott citromot. A citromra helyezzük a csirkét, leöntjük 2–3 kanál levesalappal vagy forró vízzel és fedetlenül készre sütjük.

**Ötlet:** a sütés idejét lecsökkenthetjük, ha a csirkét félbevágjuk.



## Húspogácsa csirkehússal és almával

40 dkg darált csirkehús

2 teljes értékű kétszersült

1 nagyobb alma

só, bors

kakukkfű, majoránna, rozmarin

2-3 kanál olaj

### **Személyenként hozzávetőleg:**

272 kcal,

25 g fehérje,

15 g szénhidrát,

12 g zsíradék,

2 g telített zsíradék,

60 mg koleszterin,

2 g rost.

Az almát meghámozzuk és lereszeljük. A kétszersültet belemártjuk forró húslevesbe vagy vízbe és jól kicsavarjuk. Elkeverjük a húst, a kétszersültet, fűszereket és az aprított petrezselymet. Hozzáadjuk a durvára reszelt almát, elkeverjük és 8 kis polpettit - húspogácsát formázunk. A serpenyőbe (amelyben zsír nélkül lehet sütni) beletesszünk egy kanál olajat és megsütjük a húspogácsákat.

**Ötlet:** mivel nem tartalmaz tojást, a húspogácsa nehezebben tartja meg a formáját. Az alma miatt pedig finom szaftosak.



## Gombás szelet

4 kisebb hússzelet, 12 dkg (disznóhúsfilé, csirkemell, pulykafilé)

3 kanál napraforgó olaj

25 dkg csiperkegomba

1/4 dl leves alap

1 kanál citromlé (ízlés szerint)

1 kiskanál keményítő

só, bors

A húst egy kanál olajon gyorsan átsütjük, majd kivesszük a serpenyőből és melegre tesszük. A serpenyőbe tesszük a maradék olajat és megpirítjuk a feldarabolt gombát. Hozzáadjuk a hússzeleteket és hozzáöntjük a levest. Amikor felforr, hozzáadjuk az egy kanál vízben felolvasztott keményítőt. Borsozzuk, sózzuk, és citromlével ízesítjük. 1-2 percig pároljuk. Köretként főtt zöldséget tálalunk mellé.

### **Személyenként hozzávetőleg:**

245 kcal,

26 g fehérje,

2 g szénhidrát,

15 g zsíradék,

3 g telített zsíradék,

80 mg koleszterin,

1 g rost.



## Húsos ragu teljes értékű kusz-kusz-szal

40 dkg hús (sovány disznóhús, csirke, pulyka, nyúlhús)

20 dkg paprika

30 dkg érett paradicsom vagy konzerv paradicsom

1 nagyobb hagyma

2 gerezd fokhagyma

babérlevél, bazsalikom, kakukkfű, bors

só

3 kanál olaj

18 dkg teljes értékű kusz-kusz

Az olajon megpirítjuk a kockára darabolt húst, hozzáadjuk a hagymát, fokhagymát, a kockára darabolt paprikát és a hámozott paradicsomot. Fűszerezünk és fedő alatt pároljuk. Teljes értékű kusz-kusz-szal tálaljuk, amelyet a tasakon levő utasítás alapján készítünk el.

### **Személyenként hozzávetőleg:**

313 kcal,

31 g fehérje,

40 g szénhidrát,

7 g zsír,

1 g telített zsír,

63 mg koleszterin,

4 g rost.

**Ötlet:** a teljes értékű kusz-kuszt helyettesíthetjük teljesértékű rizzzel, bulgurral vagy hajdinakásával.



## Sült disznószűzérme padlizsánnal

40 dkg disznó szűzérme

4 kisebb vagy 2 nagyobb  
padlizsán

3 kanál olíva olaj

1 kemény állagú joghurt

1/2 citrom leve

4 gerezd fokhagyma  
egy kis ág kakukkfű

só, bors

friss menta

levél, metélőhagyma vagy  
petrezselyem

### **Személyenként hozzávetőleg:**

189 kcal,

25 g fehérje,

7 g szénhidrát,

7 g zsíradék,

2 g telített zsíradék,

58 mg koleszterin,

5 g rost.

A padlizsánt 1 cm vastag szeletekre vágjuk. Megcsepegtetjük olajjal, sózzuk és borsozzuk. Elektromos grillen megsütjük, vagy serpenyőben, amelyben zsír nélkül lehet sütni. Elkeverjük a joghurtot, citromlevet, finomra darabolt fokhagymát és a mentát. Enyhén sózzuk és borsozzuk. Ráöntjük a szobahőmérsékletre lehűtött padlizsánra.

A húst 1,5 cm szeletekre vágjuk. A serpenyőben felmelegítünk egy kanál olajat és a húst mindkét oldalán átsütjük. Amikor a húst megfordítjuk ráteszünk egy ág kakukkfűvet és egy gerezd fokhagymát. Az így elkészített húst padlizsánnal és salátával tálaljuk.

**Ötlet:** a szűzérme a legfinomabb hús. Érvényes ez a disznó, marha vagy más húsvokra is. Általában „angolosan” sütjük. Ha van, aki ezt nem szereti, akkor csak arra ügyeljen, hogy ne süsse túl, mert akkor olyan lesz, mint a rágógumi.



## Pulyka hús zöldséggel

30 dkg pulykamell

2 fiatal hagyma

15 dkg paprika

10 dkg édeskömény

15 dkg cukkini

5 dkg spenót

15 dkg paradicsom

3 kanál olaj

petrezselyem

só, bors, provanszi fűszer

Az olajon átsütjük a csíkokra vágott húst. Hozzáadjuk a feldarabolt hagymát, édesköményt, paprikát és cukkinit. Provanszi fűszerkeverékkel fűszerezzük, sózzuk és még néhány percre pároljuk. Hozzáadjuk a paradicsomot. Az utolsó három percben hozzáadjuk a fiatal spenótot. Az ételt borsozzuk és meghintjük petrezselyemmel.

### **Személyenként hozzávetőleg:**

216 kcal,

21 g fehérje,

7 g szénhidrát,

11 g zsír, 11 g zsíradék,

2 g telített zsíradék,

47 mg koleszterin,

3 g rost.

**Ötlet:** a provanszi fűszerkeverék kapható az üzletekben, sőt nem tartalmaz.



## 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 zsíradék,

2 g telített zsíradék,

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.



## Párolt hal – gőz felett

45 dkg halfilé  
35 dkg hámozott burgonya  
10 dkg sárgarépa  
25 dkg brokkoli  
bors, só  
rozmaring ág, babérlevél  
3 kanál olíva olaj  
2 gerezd fokhagyma  
petrezselyem

### **Személyenként hozzávetőleg:**

272 kcal,  
25 g fehérje,  
18 g szénhidrát,  
11 g zsíradék,  
2 g telített zsíradék,  
54 mg koleszterin,  
5 g rost.

A halfilét enyhén sózzuk és borsozzuk. Vízbe tesszük a rozmaringágot és a babérlevelet. Az edénybe beletesszük a pároló kosarat, ebbe pedig a halat, a bőrével fordítsuk lefelé. Külön sós vízben megfőzzük a feldarabolt zöldséget. Elkeverjük az aprított petrezselymet, fokhagymát és az olajat, majd a halra és a zöldségre öntjük.



## 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 zsíradék,

3 g telített zsíradék,

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.



## Hal paradicsom ölelésében

2 hal (sügér), cca 60 dkg  
4 kanál extra szűz olíva olaj  
10 dkg vörös hagyma  
40 dkg paradicsom  
4 gerezd fokhagyma  
kevés citromlé petrezselyem  
friss mézfűlevél  
só, bors  
sütőpapír (2 lap)

### **Személyenként hozzávetőleg:**

349 kcal,  
30 g fehérje,  
9 g szénhidrát,  
17 g zsíradék,  
3 g telített zsíradék,  
62 mg koleszterin,  
1 g rost.

A halat megtisztítjuk és sós vízben megmossuk. Felaprítjuk a hagymát, fokhagymát és petrezselymet. Hozzáadjuk a kockára darabolt paradicsomot és olajat, majd elkeverjük. A zöldséget elhelyezzük a két sütőpapíron. A zöldségre tesszük a halat, borsozzuk, citromlével megcsepegtetjük, bezárjuk a fóliát és a sütőben megsütjük.



## Sült hal

60 dkg hal  
3 dkg kukoricaliszt  
3 kanál olíva olaj  
só  
4 gerezd fokhagyma  
petrezselyem  
1 citrom

### **Személyenként hozzávetőleg:**

278 kcal,  
30 g fehérje,  
8 g szénhidrát,  
14 g zsír, 2 g telített zsír,  
62 mg koleszterin,  
2 g rost.



A halat vékonyabb szeletekre felszeleteljük, hogy könnyebben átsüljön. Enyhén megsózzuk és kukoricalisztben megforgatjuk. Teflon serpenyőben felfelemelegítjük az olajat és megsütjük a halat. Meghintjük petrezselyemmel és aprított fokhagymával. Citromszeletekkel díszítjük.

**Ötlet:** hal sütéskor használhatunk sütőhlót. Tiszta marad a tűzhely.

## 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.



## Sütőben sült szardella

---

60 dkg szardella

---

4 gerezd fokhagyma

---

3 kanál aprított petrezselyem

---

3 kanál olíva olaj

---

1 citrom leve

---

oregánó, bors, só

---

A szardellát megtisztítjuk, sós vízben megmossuk és leszűrjük. Hőálló edénybe tesszük a halat. Elkeverjük az aprított petrezselymet, olajat, citromlevet és borsot. Ráöntjük a halra és sütőben megsütjük.

---

### **Személyenként hozzávetőleg:**

---

273 kcal,

---

30 g fehérje,

---

2 g szénhidrát,

---

16 g zsiradék,

---

3 g telített zsiradék,

---

121 mg koleszterin,

---

0 g rost.



## Szósztaléelhez

3 kanál extra szűz olíva olaj  
3 gerezd fokhagyma  
2 kanál aprított petrezselyem  
2 kanál aprított rukkola  
1 kiskanál aprított majoránna  
1 kiskanál aprított oregánó  
2 kanál vörös borecet  
só, bors

A fokhagymát finomra aprítjuk és elkeverjük a többi összetevővel. Főtt vagy grillezett hal mellé kínáljuk.

### **Személyenként hozzávetőleg:**

77 kcal,  
0 g fehérje,  
1 g szénhidrát,  
9 g zsír,adék,  
1 g telített zsír,adék,  
0 mg koleszterin,  
0 g rost.



## Szószt tonhalhoz, pisztránghoz, lazachoz

3 kanál aprított menta

2 gerezd fokhagyma

3 kanál extra szűz olíva olaj

4 kanál citromlé

1 kiskanál méz

4 kanál víz

Felforraljuk a vizet. Leforrázzunk egy kanál mentát és hozzáadjuk a mézet. 15 percig állni hagyjuk. Leszűrjük, hozzáadjuk a citromlevet, olajat, a megmaradt aprított mentát, aprított petrezselymet és a citromlevet.

### **Személyenként hozzávetőleg:**

111 kcal,

0 g fehérje,

3 g szénhidrát,

9 g zsíradék,

2 g telített zsíradék,

0 mg koleszterin,

1 g rost.



## Saláta lazaccal és babbal

30 dkg lazacfilé

3 kanál extra szűz olíva olaj

1 sárga paprika

1 zöldpaprika

egy citrom leve

30 dkg főtt bab (15 dkg szárazbab)

2 paradicsom (cca 30 dkg)

1 hagyma

friss kapor, kakukkfű és petrezselyem

só

### **Személyenként hozzávetőleg:**

358 kcal,

23 g fehérje,

19 g szénhidrát,

21 g zsíradék,

4 g telített zsíradék,

33 mg koleszterin,

8 g rost.

A halat grillen, grillserpenyőben vagy sütőben megsütjük, majd lehűtjük. Kisebb darabokra feldaraboljuk. A paprikát és a paradicsomot felkockázzuk. A hagymát vékony karikákra szeleteljük. A friss fűszernövényeket felaprítjuk. Az összetevőket elkeverjük, enyhén sózzuk és leöntjük citromlével és olajjal.

**Ötlet:** a salátát kínálhatjuk mint böjti vagy ünnepi ételt.



## Húsos-zöldséges saláta

50 dkg brokkoli

2 fiatal hagyma (vagy egy kisebb fahér hagyma)

20 dkg ecetben eltett csiperkegomba

20 dkg cseresznye paradicsom

20 dkg maradék sült vagy főtt hús

kiskanál finom mustár

borecet

2 kanál olaj

só, szárított, salátához való fűszerkeverék

2 dkg mandulalevél

### **Személyenként hozzávetőleg:**

235 kcal,

22 g fehérje,

7 g szénhidrát,

13 g zsíradék,

3 g telített zsíradék,

39 mg koleszterin,

6 g rost.

A brokkolit virágaira szedjük és rövid ideig főzzük (4 perc). Leszűrjük és lehűtjük. A csiperkegombát feldaraboljuk, a paradicsomot félbe vágjuk, a hagymát pedig vékony szeletekre szeljük. Ha nagyobb paradicsomot használunk, akkor kockára feldaraboljuk. Hozzáadjuk a csikokra vágott húst. Az ecetet felhígítjuk egy kanál vízzel, hozzáadjuk a szárított fűszereket és 2–3 pecig állni hagyjuk. Hozzáadjuk az olajat és mustárt, jól elkeverjük. Ráöntjük a salátára és elkeverjük. Teflon serpenyőben zsíradék nélkül megpirítjuk a mandulaleveleket és a salátára szórjuk.

**Ötlet:** használhatunk friss csiperkegombát is, előzőleg egy kanál olajon átsütjük.



## Saláták

A jó emésztés elképzelhetetlen saláta nélkül. 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.

## Finom saláta belga cikóriasalátával

25 dkg belga cikóriasaláta (vitlof)

1 piros hagyma

2 alma

10 dkg retek

5 dkg rukkola

Öntet:

3 kanál alma ecet

2 kiskanál pikáns mustár

1 kiskanál méz

2 kanál extra szűz olíva olaj

bors, só

### Személyenként hozzávetőleg:

115 kcal,

2 g fehérje,

14 g szénhidrát,

6 g zsíradék,

1 g telített zsíradék,

0 mg koleszterin,

3 g rost.

Az összetevőket a rukkola nélkül kis kockára daraboljuk. Az öntethez elkeverjük az almaecetet, mustárt, mézet, olíva olajat, kevés sót és frissen őrölt borsot és a zöldségre öntjük. Két kanál öntetet félreteszünk. Elkeverjük, majd tányérra vagy sekély tálkába helyezzük. Felülre tesszük a rukkolát és a félretett öntettel meglocsoljuk.



## Üdítő téli saláta

20 dkg fehér káposzta  
 20 dkg vörös káposzta  
 20 dkg sárgarépa  
 1 nagyobb alma  
 1 bio citrom (héja és leve)  
 2 kanál olíva olaj  
 1 kiskanál méz  
 1 kiskanál mák - ízlés szerint (5g)  
 só

### Személyenként hozzávetőleg:

153 kcal,  
 2 g fehérje,  
 16 g szénhidrát,  
 9 g zsiradék,  
 1 g telített zsiradék,  
 0 mg koleszterin,  
 4 g rost.



Lereszeljük a káposztát, sárgarépát és almát. Leöntjük olaj, citromlé, citromhéj, só és méz keverékével. Ízlés szerint adhatunk hozzá kevés ecetet. Átkeverjük és meghintjük mákkal.

**Ötlet:** ha nincs ökocitromunk, akkor a citrom héját ne használjuk, mert növényvédőszeret tartalmaz.

## 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 zsíradék,  
1 g telített zsíradék,  
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 és retekkel

40 dkg zöldbab

20 dkg cseresznye paradicsom

10 dkg retek

Öntet:

2 kanál olíva olaj

alma ecet

só

petrezselyem, bazsalikom

A zöldbabot megfőzzük és lehűtjük. A cseresznye paradicsomot félbevágjuk, ha nagyobb, akkor negyedekre. A retket karikákra felszeleteljük. Elkeverjük az összetevőket, leöntjük az öntettel és még egyszer jól elkeverjük.

### **Személyenként hozzávetőleg:**

88 kcal,

2 g fehérje,

7 g szénhidrát,

6 g zsír, 6 g zsíradék,

1 g telített zsíradék,

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

### Személyenként hozzávetőleg:

115 kcal,  
4 g fehérje,  
9 g szénhidrát,  
7 g zsíradék,  
1 g telített zsíradék,  
0 mg koleszterin,  
4 g rost.

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



## Burgonya saláta galambbegy salátával, cikóriával és babbal

25 dkg galambbegy saláta

15 dkg cikória saláta

40 dkg burgonya

20 dkg főtt bab (10 dkg száraz)

almaecet

2 kanál olaj

só, bors

A burgonyát megfőzzük, meghámozzuk és karikára szeleteljük. Egy edénybe tesszük a burgonyát, galambbegy salátát, cikóriasalátát (szükség szerint felszeleteljük) és a főtt babot. Leöntjük az öntettel, amelyet ecetből, olajból, só hozzáadásával készítünk. Ízlés szerint borsozzuk. Elkeverjük és tálaljuk.

### **Személyenként hozzávetőleg:**

197 kcal

8 g fehérje,

24 g szénhidrát,

7 g zsíradék,

1 g telített zsíradék,

0 mg koleszterin,

8 g rost.



## 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:**

88 kcal,

2 g fehérje,

7 g szénhidrát,

6 g zsíradék,

1 g telített zsíradék,

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 bazsalikkal díszítjük.

## Gazdag mediterrán saláta

30 dkg zöldbab

30 dkg paradicsom

2 fiatal hagyma vagy egy kisebb fehér hagyma

20 dkg főtt csicseri borsó (10 dkg szárított)

10 dkg főtt kukorica

5 fekete olajbogyó, mag nélkül

Öntet:

2 kanál extra szűz olíva olaj

vörös borecet

szárított saláta fűszerkeverék (só nélkül)

2 gerezd fokhagyma

só

### Személyenként hozzávetőleg:

199 kcal,

7 g fehérje,

25 g szénhidrát,

8 g zsiradék,

1 g telített zsiradék,

0 mg koleszterin,

7 g rost.

A zöldbabot megfőzzük és lehűtjük. A paradicsomot kockára feldaraboljuk. A hagymát felszeleteljük. Elkeverjük a zöldbabot, paradicsomot, hagymát, csicseriborsót, kukoricát és karikára vágott olajbogyót. Elkészítjük az öntetet olajból, ecetből, szárított fűszerkeverékből, sóból és aprított fokhagymából. Ráöntjük a salátára, elkeverjük és tálaljuk.



## Saláta hajdinakásával

15 dkg hajdinakása

20 dkg uborka

20 dkg paradicsom

10 dkg sárga paprika

10 dkg zöldpaprika

10 dkg eltett gomba

6 eltett fiatal gyöngyhatagyma

2 dkg tökmag

Öntet:

2 kanál olaj

ecet

só, szárított saláta fűszer, só nélkül

petrezselyem

### Személyenként hozzávetőleg:

269 kcal,

11 g fehérje,

33 g szénhidrát,

10 g zsíradék,

1 g telített zsíradék,

0 mg koleszterin,

5 g rost.

A hajdinakását megfőzzük és lehűtjük. Maradjon kemény állagú. Az uborkát, paradicsomot és paprikát kockára daraboljuk. A gyöngyhatagymát és a gombát félbe vágjuk. Elkeverjük a kását és a zöldségeket, leöntjük az öntettel, amelyet ecetből, olajból, szárított fűszerkeverékből, só hozzáadásával készítünk. Elkeverjük és pirított tökmaggal meghintjük.

**Ötlet:** olyan tökmagot válasszunk, amely nem tartalmaz adalék sót. Magunk is megpiríthatjuk olyan edényben, amelybe nem kell olajat tenni. Ha már előpirított és sózott tökmagot használunk, akkor a salátához kevesebb sót adjunk.



## 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 a 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 zsíradék,

---

0 g telített zsíradék,

---

0 mg koleszterin,

---

0 g rost.

---



## Saláta öntet citrancossal

---

*1/2 citranci 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 citranci levét, ecetet, vizet, borsot és kevés sót.

---

### **Személyenként hozzávetőleg:**

---

*10 kcal,*

---

*0 g fehérje,*

---

*2 g szénhidrát,*

---

*0 g zsíradék,*

---

*0 g telített zsíradék,*

---

*0 mg koleszterin,*

---

*0 g rost.*

---



## Saláta öntet napraforgó olajjal

2 kanál napraforgó olaj

ecet, ízlés szerint

8 nagyobb bazsalikomlevél

só

Finomra szeleteljük a bazsalikomot. Elkeverjük a többi összetevővel és a salátára öntjük. Kitűnően illik paradicsomsalátához.

### **Személyenként hozzávetőleg:**

53 kcal,

0 g fehérje,

0 g szénhidrát,

7 g zsíradék,

1 g telített zsíradék,

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 percre hagyjuk állni.

### **Személyenként hozzávetőleg:**

53 kcal,

0 g fehérje,

1 g szénhidrát,

7 g zsír, az

1 g telített zsír,

0 mg koleszterin,

0 g rost.

## Krémek

Készítsünk egészséges, finom és tarka-  
barka krémeket.

## 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 túróát áttörjük és az almához adjuk. Sózzuk, borsozzuk. Végül hozzákeverjük a reszelt tormát is. Érdekes ízkeveréket kapunk, melyet érdemes kipróbálni.

### **Személyenként hozzávetőleg:**

34 kcal,

3 g fehérje,

3 g szénhidrát,

1 g zsír, 1 g telített zsír,

3 mg koleszterin,

1 g rost.



## Túrókrém dióval

20 dkg sovány túró

2 dkg reszelt gauda sajt

1 kanál joghurt

3 dkg durvára őrölt dió

1 kanál reszelt torma

1 kisebb ecetes uborka

dióbél díszítésre

SA túróát áttörjük és elkeverjük a sajttal, dióval és joghurttal. Hozzáadjuk a reszelt tormát és az apróra vágott uborkát. Dióbéllal díszítjük és rozskenyérrel kínáljuk.

### **Személyenként hozzávetőleg:**

54 kcal,

4 g fehérje,

1 g szénhidrát,

4 g zsír, 4 g zsíradék,

1 g telített zsíradék,

6 mg koleszterin,

0 g rost.



## Túrókrém medvehagymával

20 dkg áttört túró  
néhány kanál joghurt  
4 kanál aprított medvehagyma levél  
gyöngyhagyma vagy 2 kanál aprított hagyma  
só

A túrót és a joghurtot símára keverjük, hozzáadjuk a feldarabolt hagymát, az apróra vagdalt medvehagyma leveleket és sót. Jól elkeverjük és rozskenyérrel vagy teljes értékű kenyérrel tálaljuk.

### **Személyenként hozzávetőleg:**

28 kcal,  
3 g fehérje,  
1 g szénhidrát,  
1 g zsíradék,  
1 g telített zsíradék,  
4 mg koleszterin,  
0 g rost.



## Mini kenyérkék lazaccal és tormával

10 dkg kvark túró

8 dkg füstölt lazac

citromlé

só, bors

2 kanál reszelt torma

metélőhagyma vagy rukkola díszítéshez

2-3 szelet teljes értékű kenyér (vagy teljes értékű tósz, 4 részre vágva)

Elkeverjük a kvark túró, citromlevet, borsot, sót. Hozáadjuk a reszelt tormát. Megkenjük a kenyeret, rátesszük a lazacot és meghintjük aprított metélőhagymával vagy rukkola levéllel.

### **Személyenként hozzávetőleg:**

95 kcal,

7 g fehérje,

10 g szénhidrát,

3 g zsiradék,

1 g telített zsiradék,

7 mg koleszterin,

1 g rost.



## Édességek

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

## Almás rétes teljesértékű 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 öko 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 töltelék, feltekerjük és kikent tepsibe tesszük. Joghurttal átkenjük és megsütjük. A joghurttól szép piros színt kap a tészta. Meghinthetjük porcukorral.

### **Egy darab kb.:**

161 kcal,

0,2 g fehérje,

29 g szénhidrát,

3 g zsiradék,

2 g telített zsiradék,

0,5 mg koleszterin,

0,5 g rost.



## Finom almás kalács

(20 darab)

3 tojás és egy tojásfehérje

15 dkg teljes értékű tönkölybúza vagy  
búzaliszt

10 dkg síma liszt

10 dkg porcukor

5 kanál tej (szükség szerint)

1 tasak vaníliás cukor

1/2 sütőpor

40 dkg savanykás alma

egy nagyobb öko citrom leve

1 kiskanál reszelt öko citrom héj

sütőpapír

**Egy darab kb.:**

77 kcal,

3 g fehérje,

14 g szénhidrát,

1 g zsíradék,

0 g telített zsíradék,

28 mg koleszterin,

0,5 g rost.

Az almát megmossuk és kis darabokra felszeleteljük. Leöntjük citromlével. A lisztet átszitáljuk a sütőporral. A tojássárgákat, a cukor felét és a citromízű vaníliás cukrot habosra keverjük. A fehérjét a megmaradt cukorral kemény habbá verjük és óvatosan belekeverjük a masszába. Ugyanezt tesszük a liszttel is. Legvégül adjuk hozzá az almát. A tepsit kibéleljük sütőpapírral és ráhelyezzük a kalácsmasszát. 40 percig sütjük 190 fokon. A kalácsot a tepsiben hagyjuk kihűlni.

**Ötlet:** ha nincs öko citromunk, akkor használhatunk szárított, őrölt ökokitrom reszeléket (jól ellátott üzletekben kapható).



## Gyümölcs tortácskák – maffinok

(12 darab)

15 dkg teljes értékű liszt

8 dkg éles liszt

7 dkg barna cukor

1 tasak vaníliás cukor

1/2 tasak sütőpor

20 dkg durvára reszelt alma

2 tojás

3 kanál olaj

1/2-1 dl tej (szükség szerint)

24-36 fagysztott meggy

Elkeverjük a lisztet és a sütőport. Felverjük a tojást, cukrot, vaníliás cukrot és az olajat. Hozzáadjuk a tej felét. Fokozatosan adjuk hozzá a lisztet és szükség szerint még tejet. (laza masszát kell készíteni). Legvégül belekeverjük a reszelt almát. A maffin sütőbe kis papírkosarakat teszünk és mindegyikbe egy-egy kanál masszát. Mindegyik kosárkába teszünk egy-két szem meggyet is, a meggyre pedig tésztát. A maffinokat kisütjük és lehűtjük.

**Ötlet:** barna cukrot a kulinárikus hatás miatt használunk. Használhatunk fehér cukrot is. Az egészség szempontjából nincs jelentősége – a cukor az cukor, legyen barna vagy fehér.

### Egy darab kb.:

160 kcal,

4 g fehérje,

24 g szénhidrát,

5 g zsíradék,

1 g telített zsíradék,

45 mg koleszterin,

1 g rost.



## Szilvás kalács mákkal

(20 darab)

40 dkg liszt (20 dkg teljes értékű liszt,  
20 dkg éles liszt)

3 dkg élesztő

3 kanál olaj

2 dl tej (szükség szerint)

kevés só

1 kanál cukor

Töltelék:

50 dkg kimagozott szilva

15 dkg mák

2 dl tej

2 dkg cukor

1 vaníliás cukor

3 kanál rum

fahéj

### Egy darab kb.:

157 kcal

5 g fehérje,

21 g szénhidrát,

6 g zsíradék,

1 g telített zsíradék,

0 mg koleszterin,

2 g rost.

Az élesztőt fél deci tejben egy kanál cukorral kelesztjük. A kelesztett élesztőt hozzáadjuk a liszthez, majd a tejjel, olajjal és sóval tésztát gyúrunk. Hagyjuk kelni. Átdagasztjuk és 1 cm vastagra kinyújtjuk. Kikent és liszttel meghintett tepsibe tesszük. Felforraljuk a tejet, hozzáadjuk a cukrot, vaníliás cukrot és fahéjat majd belekeverjük a mákot. Legvégül adjuk hozzá a rumot. Ezzel a keverékkel átkenjük a tésztát és befedjük a félbevágott szilvával, úgy, hogy a bőre alul legyen. Megsütjük.

**Ötlet:** felverünk 1 tojásfehérjét és 3 dkg porcukrot, ezzel díszítjük a kisült kalácsot, majd újból a sütőbe tesszük, hogy szép színe legyen. Így a kalács kalóriaértéke 170 kcal-val megnő.



## Szánya hajdinapogácsája

(16 darab)

20 dkg hajdinaliszt

1,2 dl tej

2 dkg élesztő

10-15 dkg fehér liszt

2 kanál olaj

Töltelék:

40 dkg túró

5 dkg tejföl

kevés só

2 tojásfehérjéből hab

5 dkg mazsola

### Egy darab kb.:

109 kcal,

5 g fehérje,

17 g szénhidrát,

3 g zsír, 3 g zsíradék,

1 g telített zsíradék,

3 mg koleszterin,

1 g rost.

Forró tejjel leforrázzuk a hajdina lisztet. A masszát lehűtjük, hozzáadjuk a búzalisztet és az élesztőt majd tésztát dagasztunk. 15 percig pihentetjük. A túrót áttörjük, hozzáadjuk a sót, mazsolát, és a fehérje habot. A tésztát három részre osztjuk és mindegyiket kinyújtjuk. A tészta első harmadát beletesszük a kikent tepsibe és átkenjük a töltelékkel. Lefedjük a tészta második harmadával, ráteszszük a töltelékkel, majd a megmaradt tésztával befedjük. Villával megsúrkáljuk és megsütjük. Ha nem teszünk bele mazsolát, akkor sós süteményt kapunk.



## Gyümölcssaláta narancssal, citrancssal és mentával

2 citranci

2 naranci

1 kiskanál méz

1 kanál gyümölcsle (ami a naranci és a citranci szeletelése után marad)

friss menta levél

A citranci és naranci meghámozzuk, levágjuk a külső burkát és felszeleteljük. Egy tányérra tesszük és meglocsoljuk méz, gyümölcsle és aprított menta levél keverékével.

### **Személyenként hozzávetőleg:**

49 kcal,

1 g fehérje,

11 g szénhidrát,

0 g zsír,

0 g telített zsír,

0 mg koleszterin,

2 g rost.



## Gyümölcssaláta narancssal, citrànccsal, fügével és mentával

2 citràncs

2 naràncs

4 friss füge

1 kiskanál méz

1 kanál gyümölcslé (ami a gyümölcs szeletelésekor keletkezik)  
friss mentalevél

A narancsot és a citràncsot meghámozzuk, lehántjuk a külső burkát és felszeleteljük. A friss füget negyedekre vágjuk. A gyümölcsöt tányérra tesszük, meglocsoljuk a méz, gyümölcslé és aprított menta keverékével.

### **Személyenként hozzávetőleg:**

91 kcal,

2 g fehérje,

21 g szénhidrát,

0 g zsíradék,

0 g telített zsíradék,

0 mg koleszterin,

3 g rost.



## Túró galuska gyümölcsszósszal

15 dkg kvarktúró  
1 kiskanál méz  
20 dkg meggy (lehet fagyasztott)  
4 barack vagy sárgabarack kompót (kevésbé  
édes)  
2 kanál keményítő  
2 dkg cukor  
2 dkg finomra aprított pisztácia  
reszelt öko citrom leve

### **Személyenként hozzávetőleg:**

194 kcal,  
6 g fehérje,  
31 g szénhidrát,  
5 g zsíradék,  
1 g telített zsíradék,  
6 mg koleszterin,  
2 g rost.

Felforralunk 2 dl vizet, hozzáadjuk a meggyet és a cukrot. Hagyjuk forrni néhány percig. A keményítőt kevés vízben feloldjuk és a meggyhez adjuk. Lehűtjük és hozzáadjuk a feldarabolt barackot vagy sárgabarackot. Hűtőszekrényben lehűtjük. Egy csészébe vagy tányérra tesszük a gyümölcsös szószt és két túrógaluskát. A galuskát úgy készítjük, hogy elkeverjük a túró, mézet, és finomra reszelt citromhéjat és meghintjük pisztáciával.



## Édesség málnával

20 dkg málna

2 sovány joghurt

4 dkg felfűjt tönkölybúza vagy búza

1 dkg cukor (kb. 2 teáskanál)

mézfű levelek díszítésnek

A málnát villával összenyomkodjuk és elkeverjük a cukorral (8 szem málnát félreteszünk). A pohár aljára teszünk egy kanál felfűjt tönkölybúzáat vagy búzáat. A következő réteg a málna. Ezután joghurt, megint málna és megmaradt püré vagy búza. Málnaszemekkel és mézfű levéllel díszítjük.

**Ötlet:** ez az édesség tízórainak is megfelel.



### **Személyenként hozzávetőleg:**

90 kcal,

3 g fehérje,

18 g szénhidrát,

1 g zsíradék,

0 g telített zsíradék,

5 mg koleszterin,

3 g rost.

## Üdítő parfé

25 dkg eper

6 zselatin levél

0,5 l sovány kemény állagú joghurt

A joghurtba belekeverünk 10 dkg áttört epret. A zselatint beáztatjuk és 2 kanál átforralt meleg vízben feloldjuk. Belekeverjük a joghurtba és kisebb csészékbe szétosztjuk. Néhány órán át hűtőszekrényben hűtjük. A parfét tányérra tesszük és leöntjük a megmaradt eperből készített öntettel – jól elkeverjük elektromos keverőben. Gyümölcscsel és mézfűvel díszítjük.

**Ötlet:** eper helyett használhatunk málnát is.

### Személyenként hozzávetőleg:

41 kcal,

3 g fehérje,

5 g szénhidrát,

1 g zsiradék,

1 g telített zsiradék,

2 mg koleszterin,

1 g rost.



## 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 edényekbe 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 edényekbe (2dl) 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 pajzsmirigy hormonok szintéziséhez van szükség.

## Hogyan csökkentjük a só mennyiségét a táplálkozásban?

A só mennyiségét fokozatosan csökkentjük. 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 csökkenthetjük 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)

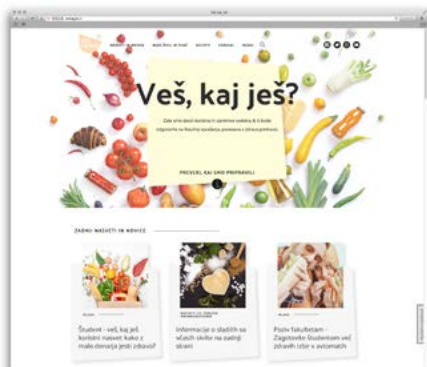


## 7. Hasznos honlapok

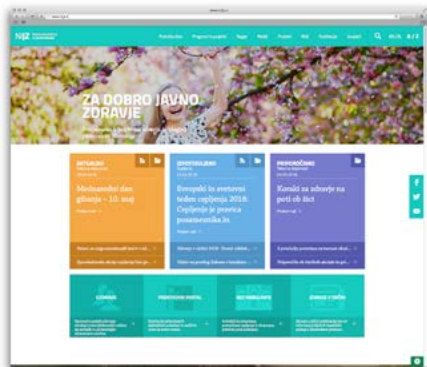
Több hasznos és hiteles, egészséges táplálkozással kapcsolatos információt találhat az alábbi honlapokon.



- [Prehrana.si](http://Prehrana.si)



- [Veskajjes.si](http://Veskajjes.si)



- [Nijz.si](http://Nijz.si)

## 8. Forrásmunkák és irodalom

1. Alison BE, Jackie LB, Marjorie C, Stephanie AD and al. Nutrition Therapy Recommendations for the Management of Adults With Diabetes. Position Statement. <http://care.diabetesjournals.org/content/diacare/early/2013/10/07/dc13-2042.full.pdf> (Dostopno: 10. 10. 2017)
2. 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.
3. Belović B. Živimo zdravo-prehranjemo se zdravo. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2003.
4. Belović B. Lahko jem. Murska Sobota: Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota: Podjetje za informiranje, 2004.
5. Belović B et al. Ur. Toth G. Zdrava prehrana v gostinstvu: priročnik za kuharje. Murska Sobota: Zavod za zdravstveno varstvo, 2006.
6. Belović B. Moje zelenjavne in sadne jedi. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2009.
7. Belović B. Lahko jem v nosečnosti: nasveti in kuharski recepti. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2012.
8. Belović B. Lahko jem pri visokem krvnem tlaku. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2013.
9. Escott-Stump S. Nutrition and Diagnosis-Related Care. 8th ed. Baltimore: Lippincott-Williams & Wilkins, 2015.
10. Garland S. The Complete Book Of Herbs And Spices. London: Frances Lincoln, 2004.
11. Golja V, Torkar M, Pavlič E. Vprašanje pred kosilom: Iz česa je vaša posoda? Delo. 2016. <http://www.delo.si/nedelo/lonec-ne-sme-pokvariti-zdravega-kosila.html> (Dostopno: 11. 9. 2017).
12. Golja V, Požrl T. Zelo kislih in slanih živil ne zavijamo v alufolijo. Radio Slovenija. Val 202. Ambulanta 202. 2015. <http://val202.rtvsllo.si/2015/04/ambulanta-202-16/> (Dostopno: 11. 9. 2017).
13. International Diabetic Federation. Live your life in style – tips for healthy eating and lifestyle. Brussels: 2017.
14. Jenkins NH. The new Mediterranean diet cookbook: A delicious alternative for lifelong health. New York : Bantam Books, 2009.
15. Nussdorfer N. V kraljevstvu začimb. Portorož: Droga, 2001.

16. 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.
17. Poličnik R. Zdrava prehrana. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. 2017. (v procesu objave).
18. Poličnik R, Belović B. Prehrana na delovnem mestu: zdrava prehrana na delovnem mestu za vsak dan. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2017.
19. Skvarča A. Nefarmakološko zdravljenje. V: Slovenske smernice za klinično obravnavo sladkorne bolezni tipa 2, leto 2016. <http://endodiab.si/priporocila/smernice-za-vodenje-sladkorne-bolezni/> (Dostopno: 10. 2. 2018).
20. Webster Gandy J, Maden A, Holdsworth M. Diabetes. In: Webster Gandy J, Maden A, Holdsworth M, edd. Oxford Handbook of Nutrition and Dietetics. 2. ed. New York: Oxford University, 2012.
21. Worrall Thompson A. The Essential Diabetes Cookbook. Good Healthy Eating from Around the World. London, 2010.

## Egészségnevelési központok az egészségházakban

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

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

