



LAHKO
JEM

Branislava Belović

Rok Poličnik

TÁPLÁLKOZÁS MAGAS VÉRNYOMÁSBAN SZENVEDŐ BETEGEKNEK



Muraszombat
2019



Táplálkozás magas vérnyomásban szenvedő betegeknek

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

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

Főzési tanácsadás: Janez Vinšek

Fényképek: Branislava Belović

Aleš Cipot

Fordítás: Petrás Teodóra, dr. med.

Kiadók: Harc a Rák Ellen Muravidéki Egyesülete

Szlovén Vöröskereszt Muraszombati Egysége

Tervezés: Modriš

Kiadás helye és éve: Muraszombat, 2019

Honlap: <http://rak-ms.si>

http://rak-ms.si/media/lahko_jem/magas_vernyomasban.pdf



POMURSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU



Območno združenje
Murska Sobota

DÓBER TEK
Slovenija



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

»A projektet a Szlovén Köztársaság Egészségügyi Minisztériuma támogatja. A projekt/program A »Jó étvágyat Szlovénia« a több mozgásért és az egészségesebb táplálkozásért elnevezésű törekvések részét képezi.«

CIP - Kataločni zapis o publikaciji
Univerzitetna knjižnica Maribor

616.1:613.2(035)(0.034.2)

BELOVIĆ, Branislava

Táplálkozás magas vérnyomásban szenvedő betegeknek [Elektronski vir] / Branislava Belović, Rok Poličnik ; [fényképek Branislava Belović, Aleš Cipot ; főzési tanácsadás Janez Vinšek ; fordítás Teodóra Petrás]. - El. knjiga. - Muraszombat : Harc a rák ellen muravidéki egyesülete : Szlovén vöröskereszt muraszombati egysége, 2019. - (Lahko jem)

Način dostopa (URL): <http://rak-ms.si>. - Način dostopa (URL): http://rak-ms.si/media/lahko_jem/magas_vernyomasban.pdf

ISBN 978-961-290-550-7 (pdf)

1. Poličnik, Rok

COBISS.SI-ID 97506305



LAHKO
JEM

Branislava Belović

Rok Poličnik

TÁPLÁLKOZÁS MAGAS VÉRNYOMÁSBAN SZENVEDŐ BETEGEKNEK

Muraszombat
2019



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

1. Magas a vérnyomása?	12
1.1. Táplálkozás és magas vérnyomás	12
1.2. Mely élelmiszerek élveznek előnyt a magas vérnyomás esetében?	14
1.2.1. Első csoport: gabonák, pékáruk, rizs, burgonya, gabonapehely, tésztafélék	14
1.2.2. Második csoport: zöldségek és gyümölcsök	15
1.2.3. Harmadik csoport: tej és tejtermékek	17
1.2.4. Negyedik csoport: hús és hústermékek	17
1.2.5. Ötödik csoport: magas zsír és cukor tartalmú élelmiszerek	19
1.2.6. Hatodik csoport: folyadék	20
1.3. Több fűszer, fűszernövény – kevesebb só	20
1.4. Ügyeljen a megfelelő mennyiségű kálium, magnézium és kalcium biztosítására is	27
1.5. Egészséges tányér / tál	31
1.6. Nassolnivalók	32
2. Milyen készségeket kell birtokolnia, hogy javíthasson táplálkozási szokásain?	33
2.1. A táplálkozás ritmusa	33
2.2. Ismerje meg táplálkozási szokásait	34
2.3. Az élelmiszervásárlástól az étkezésig	35
2.3.1. A táplálkozás megtervezése	35
2.3.2. Vásároljon egészséges, idény és helyi jellegű élelmiszereket	36
2.3.3. Az étel egészséges és biztonságos elkészítése	38
2.3.4. Az egészséges ételadag megtervezése	40
2.3.5. A táplálkozás kultúrája	45
2.4. Kiegyensúlyozott étrend példája magas vérnyomás esetén	46
3. Rendszeres testmozgás és a vérnyomás	49
4. Receptek	50
5. Egy és más	160
6. Hasznos honlapok	162
7. Forrásmunkák és irodalom	163
Egészségnevelési központok az egészségházakban	166

A szerzők előszava

A magas vérnyomás nagyon elterjedt manapság, a világ lakosságának 25%-át érinti. Globális szinten a magas vérnyomás a felnőtt lakosság majdnem 25%-ánál van jelen. A magas vérnyomás megkétszerezi a szívinfarktusz veszélyét, különösen 65 év felett. Az évek múlásával a probléma csak tovább fokozódik.

Ha megtudja, hogy magas a vérnyomása, fontos, hogy betartsa orvos javallatait. A legfontosabb védő tényező a magas vérnyomás kialakulása ellen az egészséges életvitel, egészséges és kiegyensúlyozott táplálkozással. A kutatási adatok azt mutatják, hogy táplálkozásunk egyes tápanyagai, mint az omega 3 zsírsavak, C vitamin, folsav és kálium, nagyban hozzájárulnak az optimális vérnyomás megőrzéséhez. A zöldeket, gyümölcsöt, táplálkozási rostokat tartalmazó, a telített zsírsavakat, só, alkoholt mellőző táplálkozás nagyban kihat a vérnyomásra.

A kiadvánnyal, amelyet kezében tart, azt szeretnénk elérni, hogy a mindennapi táplálkozásában fokozatosan bevezesse az egészséges táplálkozási szokásokat. Első látásra nagyon egyszerűnek tűnhet az ajánlott javallatok betartása és az egyes készségek elsajátítása, azonban az egyes változtatásokat csak fokozatosan vezesse be. Kezdetben csak 3 változtatást ajánlunk, amelyekkel az „új táplálkozási” szokások kialakításához szeretne hozzájárulni. Legyen kitartó és határozott. Az életvitel megváltoztatása nem egyszerű, és bizony sokszor nagyon gyorsan elillan a kezdeti lelkesedés.

A kiadványban egészséges táplálkozásra vonatkozó javallatokat talál. Az egyes fejezetekben kihangsúlyoztuk azokat a tényezőket, amelyek különösen fontosak a magas vérnyomás megelőzésében: a táplálkozás ritmusának kialakítása, kisebb ételadagok fogyasztása, több zöldség és gyümölcs, kevesebb cukor, minőséges zsiradékok alkalmazása és a só mennyiségének csökkentése. A könyv tartalmaz egyszerű, de finom recepteket, amelyeket a saját mindennapi táplálkozásának kialakításakor felhasználhat. Az ételreceptek minőséges élelmiszereket tartalmaznak, sok zöldséggel és gyümölccsel, rostokkal, kevesebb össz zsiradékkal és telített zsírsavakkal, és kevés sóval. Nagy hangsúlyt helyeztünk a gazdag íz világra, amelyekhez a fűszerek és fűszernövények használata járul hozzá.

Jó étvágyat!

Szerzők



Tisztelt olvasó!

Szlovéniában túl sok sót fogyasztunk, amely nagyban hozzájárul a magas vérnyomás kialakulásához és az ezzel összefüggésbe hozható egészségügyi problémákhoz. Az ajánlott élelmiszerek fogyasztása és a kevesebb só használata nagyban elősegítheti egészségünk javulását. A kézikönyv kitűnő segédeszközként szolgál az élelmiszerek kiválasztásához és elkészítéséhez, hiszen a gondosan kiválasztott receptek nem tartalmaznak sok sót. A kiadvány egyben gazdagítja a Táplálkozás és testmozgás nemzeti programját (2015-2025), hiszen többek között az a célja, hogy csökkenjen a só fogyasztás, amely a magas vérnyomás kialakulásának egyik fontos tényezője.

Sok szerencsét és akaratot kívánok az egészséges vérnyomás megtartásához és jó étvágyat!

Jožica Maučec Zakotnik, dr. med.

Államtitkár

SzK Egészségügyi Minisztériuma
(2017-2018)

Janez Vinšek 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 olajbogyós szószt így és így készítjük... szükség van (nézd meg ezt és ezt az oldalt...) és így tovább. Ilyen kezdés után az embernek elmegy a kedve a mesterségtől...

A kézikönyv, amelyet kezében tart az olvasó, kikerülte ezt a csapdát. Az én feladatom pedig az, hogy a konyhaművészet egyes lépéseit még közelebb vigyem önökhöz.

Megkönnyíteni a munkát, egy kis időt megspórolni, élvezni a főzést – ez legyen a mi mottónk.

Még valamit nagyon fontosnak tartok. Főzzünk együtt, segítsünk egymásnak 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. Magas a vérnyomása?

A magas vérnyomás komoly kockázati tényező a szív és érrendszeri betegségek, agyvérzés, angina pectoris, szív infarktus és más betegségek kialakulásában. Az említett

állapotok kialakulásához hozzájárul az elhízás

(különösen a has tájékra szorítókozó), cukorbetegség, kevés testmozgás, stressz, sok só fogyasztása, túlzott alkoholfogyasztás, az életkor. Egyes magas vérnyomást előidéző tényezőkre magunk is ki tudunk hatni (életvitel), egyesekre, mint pl. az életkor, családi terheltség, genetikai sajátosságok pedig sajnos nem. Számos kutatómunka

kimutatta, hogy a kiegyensúlyozott táplálkozás, amely megfelelő mennyiségű zöldséget és gyümölcsöt, teljes értékű termékeket, alacsony zsír-

tartalmú tej- és tejtermékeket és kevés sót tartalmaz komoly megelőző tényezőnek tekinthető, amely segít megelőzni, illetve megfelelő kontroll alatt tartani a magas vérnyomást.



1.1. Táplálkozás és magas vérnyomás

Amikor a háziorvosa vagy az egészségügyi nővér közli önnel, hogy magas a vérnyomása, akkor eljött az ideje az életvitel megváltoztatásának. Fontos, de nem egyedüli szempont a táplálkozási szokások megváltoztatása, a rendszeres testmozgás bevezetése, az alkohol fogyasztás csökkentése és a dohányzás elhagyása.

Az általános táplálkozási javallatok, amelyeket megelőző jelleggel be kellene tartanunk, még mielőtt kialakul a magas vérnyomás, a következők:

- Igyekezzen a mindennapi étrendbe bevonni zsíros tengeri halakat, legalább egyszer hetente.

- Fogyasszon legalább 5 adag zöldséget és gyümölcsöt naponta.
- Csökkentse a zsiradék és zsíros ételek fogyasztását. Válassza a sovány húsokat, zsírtalan tejet és tejtermékeket. Az ételkészítés alkalmával ügyeljen a zsiradék felhasználásra és ne vigye túlzásba azt. Táplálkozásában ne legyen rántott ételféleség és sok zsiradékot tartalmazó édességek.
- Táplálkozásába vonja be az olíva és repce olajat.
- Csökkentse a só mennyiségét, és az asztalnál ne sózza meg az ételt.
- Részesítse előnyben a rostokban gazdag élelmiszereket (teljes értékű kenyér és pékáru, kása).

Az említettek mellett ne feledkezzen meg a következő javallatokról sem:

- Rendszeresen szedje az orvos által felírt gyógyszereket!
- Rendszeresen ellenőrizze a vérnyomását!
- Ha dohányzik, hagyjon fel vele!
- Ha túlsúlyos, kérje ki orvosa tanácsát egy esetleges fogyókúrával kapcsolatban!
- Tanulja meg, hogyan kell leküzdeni a stresszt!
- Ha fogyaszt alkoholt, akkor csak keveset és ne minden nap!
- Naponta végezzen mértékletes testmozgást!

Ha már magas vérnyomásban szenved, akkor tartsa be orvosa, szakorvosa, vagy a táplálkozási szakember utasításait.

A táplálkozással kapcsolatos változtatásokat fokozatosan vezesse be. Először ismerkedjen meg az alapvető tényekkel, érdeklődjön a táplálkozási lehetőségekről a munkahelyen, a táplálkozás módjáról ha vendégségbe hívják stb. Mindeközben ne feledje, hogy az életvitel megváltoztatása nem egyszerű dolog, komoly munkával jár. Ügyeljen az ételek kiválasztására és elkészítésére.

A továbbiakban bemutatjuk azokat az egyszerű tanácsokat, amelyekkel hozzákezdhet a változtatáshoz. Ebben támaszt nyújthatnak a családtagok is, Önnek csak kitartásra van szüksége.

1.2. Mely élelmiszerek élveznek előnyt a magas vérnyomás esetében?

Ha magas a vérnyomása akkor tartsa be az egészséges és kiegyensúlyozott táplálkozásra vonatkozó javallatokat. Ne mellőzze teljes egészében az egyes élelmiszercsoportokat, hiszen ezzel egy esetleges tápanyaghiány kialakulását is előidézheti. Fontos az élelmiszerek kiválasztása és azok kombinációja, különösen pedig az egyes ételadagok mennyisége.

1.2.1. Első csoport: gabonák, pékáruk, rizs, burgonya, gabonapehely, tésztafélék...

A keményítő tartalmú élelmiszerek energiaforrások, ásványi anyagokat és 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 rostban gazdag élelmiszerek laktatóak és ezért ritkábban érezzük szükségét az egészségtelen nassolásnak.



A szénhidrát tartalmú élelmiszerek közé tartozik a cukor is, amelynek fogyasztását magas vérnyomás esetén korlátozni kell. A cukorban gazdag táplálkozás elhízást idéz elő, amely a magas vérnyomás kockázati tényezője. A cukor energiaforrás, és az ételeknek finom ízt kölcsönöz. Azonban általa a szervezet nem jut a szükséges tápanyagokhoz. Vegyük figyelembe, hogy a cukor, mint rejtett cukor sok élelmiszerben megtalálható (édességek, csokoládé, piskóta, rétesek, gabonapelyhek, gyümölcs joghurtok...). Kerüljük ezeket az élelmiszereket. Ajánlatos a termékek címkéjén (a deklaráción) leellenőrizni a bennük tartó cukormennyiséget. A jogszabály előírja, hogy az élelmiszer címkéjén a cukormennyiséget fel kell tüntetni a termék címkéjén. A továbbiakban később szólnunk.

Hogyan válasszuk ki az egyes élelmiszereket ebből a csoportból? Az egyes étkezésekhez válasszuk a teljes értékű élelmiszereket (pelyhek,

kenyér, pékárúk, teljes értékű tészták, hántolatlan rizs, kusz-kusz, bulgur...). A teljes értékű kenyér nem azt jelenti, hogy a kenyeret meghintették különféle magvakkal, hanem, hogy olyan lisztből készítették, amely őrlésekor nem távolították el a gabona mag héját. Ugyanez érvényes a rizsre és a tésztafélékre is. Az üzletek polcain gazdag választékban található teljes értékű termékek. Kerülje a hántolt rizsféléket, válassza a hántolatlanokat. Ne felejtse el a kásákat sem! Hajdina, köles, búza, kukorica (polenta), tönkölybúza, ricset - mindnek fontos védős szerepe van a magas vérnyomás megelőzésében.

Bizonyára felmerül önökben a kérdés, hogy vajon milyen mennyiségben fogyaszthatják ezeket az élelmiszereket?

Fontos, hogy az élelmiszerek mennyiségét a szervezet szükségleteivel hangoljuk össze. Az alábbi táblázatban (2) megtalálhatja a hozzávetőleges mennyiséget, amelynek fogyasztása megfelelő a keményítőtartalmú élelmiszerek csoportjából. Tehát, ha az eddigiek folyamán nagyobb mennyiség fogyasztásához szokott hozzá (pl. fél kg. kenyér naponta), akkor ezt a mennyiséget csökkenteni kell és egyenletesen el kell osztani a nap folyamán.

1. Táblázat: A napi ajánlott keményítő tartalmú élelmiszerek hozzávetőleges mennyisége a napi energiaszükséglet alapján

	kcal/nap	1600	1800	2000	2200	2400
Kenyér, pékáru, pelyhek,...	g/nap	180	200	250	260	270
Burgonya, tészta, rizs, kása,...	g/nap	200	220	250	270	290

	kcal/nap	2600	2800	3000	3200	3400
Kenyér, pékáru, pelyhek,...	g/nap	280	300	320	340	360
Burgonya, tészta, rizs, kása,...	g/nap	300	330	350	370	390

Forrás (módosítva): Kersting és munkatársai (2005).

1.2.2. Második csoport: zöldségek és gyümölcsök

A gyümölcs és zöldség fontos szerepet töltenek be táplálkozásunkban, hiszen vitaminokat, ásványi anyagokat és más védőanyagokat tartalmaznak. Alacsony az energiatartalmuk, sok bennük a víz és rost, a zsír-tartalmuk hanyagolható. A zöldségek és gyümölcsök fontos rostforrások,

amelyek a telítettség érzését idézik elő, segítik az emésztést és a kiválasztást. A rostokban gazdag élelmiszerek védenek a magas koleszterin, triglicerid értékek, magas vérnyomás és az ezekkel kapcsolatos betegségek ellen (agyvérzés, kettes típusú cukorbetegség, elhízás).

Függetlenül attól, hogy a gyümölcsök sok cukrot tartalmaznak, a kutatások kimutatták, hogy nem ezért alakul ki a súlyfelesleg. Ellenkezőleg – a gyümölcsnek fontos védőszerepe van a túlsúly ellen, mert telítettség érzést okoz, megnöveli a béltartalom mennyiségét, a gyomor lassabban ürül, és hatásukra egy zselé szerű anyag képződik a vékony bélben, amely csökkenti azoknak az enzimeknek a hatását, amelyek a szénhidrátok, zsiradékok és fehérjék anyagcsere folyamataiban vesznek részt. Emellett sok ásványi anyagot, vitamint és másodlagos védőanyagot tartalmaznak, amelyek kihatnak a zsiradék raktározására a szervezetben, csökkentik az oxidációs stresszt és csökkentik a szénhidrátok zsírtartalékká való átalakulását. A magas rostbevitel csökkenti a vércukor szint ingadozását és az össz koleszterin mennyiségét.

Az Egészségügyi Világszervezet ajánlásai alapján a felnőtteknek naponta 400 gramm zöldséget és gyümölcsöt kell fogyasztaniuk. Vigyázat: a burgonya a magas keményítőtartalma miatt nem tartozik a zöldségek közé.

Arról, hogy hogyan növelhetjük napi étrendünkben a zöldségek mennyiségét praktikus tanácsokat talál az »Egészséges ételadag megtervezése« fejezetben.

Vegyük figyelembe azt is, hogy a gyümölcs nem helyettesítheti a zöldséget és fordítva.



2. Táblázat: hozzávetőleges napi ajánlott gyümölcs és zöldségmennyiség a napi energiaszükséglet alapján

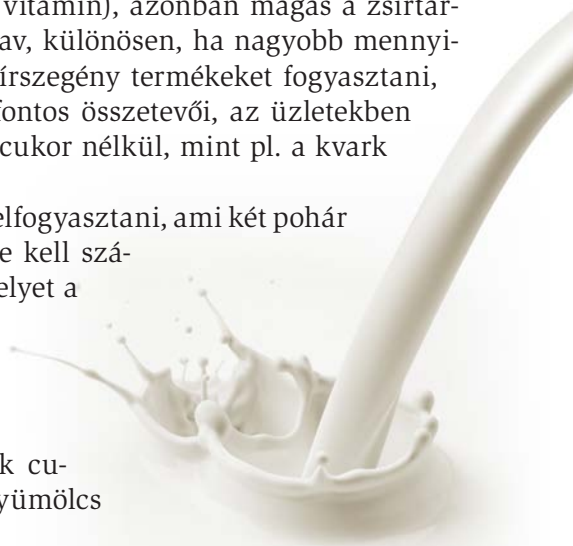
	kcal/nap	1600	1800	2000	2200	2400	2600	2800	3000	3200	3400
Zöldség	g/dan	200	220	250	260	280	300	330	350	370	390
Gyümölcs	g/dan	200	220	250	270	280	300	330	350	370	390

Forrás (módosítva): Kersting és munkatársai. (2005).

1.2.3. Harmadik csoport: tej és tejtermékek

A tej és tejtermékek sok tápanyagot tartalmaznak, amelyek kedvezően hatnak az egészségre (kalcium, D vitamin), azonban magas a zsírtartalmuk, sok bennük a telített zsírsav, különösen, ha nagyobb mennyiségben fogyasztjuk. Ajánlatos a zsírszegény termékeket fogyasztani, hiszen az egészséges táplálkozás fontos összetevői, az üzletekben kaphatók zsírtalan tejtermékek is, cukor nélkül, mint pl. a kvark túró.

Naponta ajánlatos 400-500 ml tejet elfogyasztani, ami két pohár mennyiségnek felel meg. Ebbe bele kell számítani azt a tejmennyiséget is, amelyet a kávéhoz, teához adunk, és a tejtermékeket is, mint a kefir, joghurt, aludttej, savó. Fogyasszuk elsősorban az egyszerű tejtermékeket, amelyekben nincs adalék cukor (pl. csokis tej, tejes smuthi, gyümölcs joghurt...)



1.2.4. Negyedik csoport: hús és hústermékek

A hús fontos szerepet játszik a táplálkozásunkban, hiszen fehérjét, fontos vitaminokat (B12) és ásványi anyagokat (vas, cink) tartalmaz. Ugyanakkor a hús és hústermékekből túl sokat fogyasztunk (különösen vörös húst), amelyek telített zsíradékokat tartalmaznak, és nagyban hozzájárulnak a magas vérzsír értékekhez, valamint a túlsúly kialakulásához. Ezért elsősorban a sovány húsokat kell választani (csirke, pulyka, sovány disznó és marha hús), valamint olyan részeket, mint pl.

a húszomzat, zsírszövetek nélkül. Vásárláskor válasszuk a zsír nélküli húsokat, elkészítéskor is távolítsuk el a zsíros részeket. A hústermékeket csak kis mennyiségben fogyasztjuk. És a halak? A halak omega zsírsavakban gazdagok, amelyek védenek bennünket a szív és érrendszeri betegségek ellen, és kevés kalóriát tartalmaznak.



Legalább hetente egyszer fogyasszunk halat. Vonatkozik ez a konzervhalakra is, amelyek a saját levükben készültek. Kerüljük a rántott halat, hiszen az ilyen ételekkel csak felesleges energiával és káros zsíradékkal terheljük a szervezetet.

A tojás (különösen a sárgája) a magas vérnyomás esetén nem tilos, de ajánlott a fogyasztandó mennyiséget maximálisan csökkenteni. Az általános ajánlás egy tojásra vonatkozik naponta. Kerüljük azokat az elkészítési módokat, amelyek sok telített zsíradékot és energiát tartalmaznak (sült tojás, disznózsírral, tepertővel). Ugyanez érvényes a tojásos ételekre is, mint a majonéz, tojásos saláták stb.

Akkor mennyi húst fogyaszthatunk?

3. Táblázat: Hozzávetőleges ajánlott napi hús és hal mennyiség a napi energiaszükséglet alapján

	kcal/nap	1600	1800	2000	2200	2400
Hús(mindenfajta, hústermékek ritkán)	g/nap	45	50	60	70	70
Halak	g/hét	60	80	90	100	110

	kcal/nap	2600	2800	3000	3200	3400
Hús(mindenfajta, hústermékek ritkán)	g/nap	75	85	90	100	110
Halak	g/hét	110	110	110	120	120

Forrás (módosítva): Kersting és munkatársai (2005).

1.2.5. Ötödik csoport: magas zsír és cukor tartalmú élelmiszerek

A túlzott zsír és zsíros élelmiszerek fogyasztása és a nem megfelelő zsiradék kiválasztása nagyban hozzájárulnak a túlzott energia beviteléhez. Az ételeket készítsük növényi zsiradékokkal (étolajjal).

Használjunk minél többféle zsiradékot. Ajánlatos többféle olaj használata (olíva, szezám, repce, napraforgó, kukorica, szója, dió...). Nem ajánlatos a marhafaggyú, disznózsír, kókusz zsír és zsíros élelmiszerek fogyasztása, mint a zsíros sajtok, tejszín, hústermékek, tepertő, szalonna..., ugyanis sok telített zsiradékot tartalmaznak. Ne feledkezzünk meg a növényi olajokról, amelyek egy és többszörösen telítetlen zsírsavakat tartalmaznak.

A cukor nem életfontosságú, ezért táplálkozásunkban minél kevesebbet használjuk. Az édességeket (torta, kávé, piskóta) helyettesítsük inkább gyümölccsel.

Ne feledkezzünk meg azokról a zsírsavakról, amelyeket a szervezet nem tud önállóan előállítani, és táplálék útján kell a szervezetbe bevinni. Az esszenciális zsírsavak közé tartoznak az omega 3 és omega 6 zsiradékok, 1:5 arányban. Védőszerepük van a szív és érrendszeri betegségek ellen, különösen a tengeri zsíros halakban, a diófélékben és magvakban találhatók.



4. Táblázat: Omega 3 zsírsav tartalom 100 gramm termékben

Élelmiszer	Omega 3 zsírsav tartalom 100 gramm termékben
lenmag	16,7 g
dió	7,83 g
lazac	3,57 g
makréla	2,31 g
szardella	1,47 g
tengeri süllő	0,75 g
márna	0,57 g
tőkehal	0,28 g
tonhal	0,04 g

Forrás: OPKP, A klinikai táplálkozás nyitott platformja (2019).

1.2.6. Hatodik csoport: folyadék

A folyadék pótlásra használjon csapvizet, cukornélküli gyógynövény teákat és házilag készült kompótokat (alma, körte, szilva..), cukor nélkül. Naponta legalább 6-8 pohár, illetve 1,5 liter folyadékot igyunk meg. A többi mennyiséget biztosíthatjuk levessel, gyümölccsel, zöldséggel is. Az édes, buborékos italokról szóltunk a szénhidrát tartalmú élelmiszerek tárgyalásakor, ugyanis ily módon sok cukrot és energiát kap a szervezetünk. Ennek következménye a túlsúly, ezért kerüljük ezeket az italokat. Ugyanez érvényes az alkoholos italokra is, hiszen kalóriában gazdagok, és fogyasztásuk magas vérnyomás kialakulásához vezethet.



1.3. Több fűszer, fűszernövény – kevesebb só

A sóra szüksége van a szervezetnek a normális működéshez, azonban ki kell hangsúlyozni, hogy táplálkozásunk túl sok sót tartalmaz ami magas vérnyomáshoz, agyvérzéshez vezethet.

Már két szelet kenyérrel elfogyasztjuk azt a só mennyiséget, amelyre a szervezetnek naponta szüksége van.

Túlzott sóbevitel – a magas vérnyomás egyik fő kockázati tényezője

Ma megdönthetetlen bizonyítékok állnak rendelkezésünkre, amelyek a túlzott só fogyasztás következményeit taglalják. A túlzott só fogyasztás a magas vérnyomás egyik fő kockázati tényezője. A következményei pedig a szív és érrendszeri betegségek és az agyvérzés. Tudnunk kell, hogy a magas vérnyomás a legfontosabb közvetlen halálokok közé tartozik. A magas só bevitel hozzájárul a csontritkulás kialakulásához, vesebetegségekhez, gyomorrákhoz, cukorbetegséghez és elhízáshoz, előidézhetheti az asztmás betegek állapotának romlását is.

Ötlet: Ha magas a vérnyomása, csökkentse a só mennyiségét. A csökkentett sóbevitel fontos tényező a magas vérnyomás sikeres kezelésében.

Melyik élelmiszerek tartalmazznak sok sót?

A napi elfogyasztott sómennyiség 75%-a a feldolgozott élelmiszerekből származik.

A napi elfogyasztott sómennyiség 10 %-a olyan élelmiszerekből származik, amelyekben a só természetesen jelen van. A többi 15 % só pedig az étel sózásából származik.

A sót az élelmiszergyártás folyamán leggyakrabban a következő élelmiszerekhez adják:

- hústermékekhez (füstölt hús, sonka, szárított szalámik, kolbászok, szafaládé, virsli, májpástétom ...),
- sajtokhoz,
- savanyú káposztához és répához,
- eltett zöldségekhez (olíva, gomba, kukorica ...),
- sós kalácsokhoz, csipszhez, sós rudakhoz..stb.,
- kenyérhez, kalácsokhoz,
- szósokhoz, páclevekhez, mustárhoz, kecsaphoz stb.,
- konzervhez, leveskockákhoz,
- egyes ételekhez (pizza, szalmaburgonya, hamburger ...).

Ötlet: Tudta ön, hogy akár egy pizza elfogyasztásával akár 12 gramm sót is elfogyaszthat? Ez azt jelenti, hogy 140%-kal túllépte az ajánlatos napi sómennyiséget!



5. Táblázat: Só /nátrium tartalom 100 gramm termékben

	Konyhasó (g/100g)
Pizza (Margerita)	1,0
Zöld olíva bogyó, konzerv	5,6
Sós rúd	4,2
Füstölt sonka	3,5
Szalámi	3,0
Szalonna	4,2
Sajtok	1,0–3,0
Virsli	2,8
Teakolbász	2,5
Savanyú uborka	2,4
Savanyú káposzta/répa	1,6–2,0
Sós kekszek	1,9
Olajos szardella	1,3
Kenyér	1,0–1,2
Ásvány víz	0,35

Jegyezze meg: Minden olyan termék, amely több, mint 1,5 gramm sót tartalmaz 100 gramm mennyiségben kedvezőtlenül hat az ön egészségére!

Minél gyakrabban válasszon olyan élelmiszereket, amelyek 0,3 gramm sónál nem tartalmaznak többet 100 gramm termékben.

Az évek során a sós íz érzékelése gyengül. Minél idősebbek vagyunk, annál nagyobb a veszélye, hogy az ételhez túl sok sót adunk, ha csak az íz érzékelésére hagyatkozunk.

Tengeri, Himalájából származó vagy kősó?

A só fő alkotóeleme a nátrium klorid. Más elemek is találhatók benne, azonban olyan kis mennyiségben, amelynek a szervezetre nincs hatása. Kivéve a jódot, amely a jódózott sóban található. Mindenképpen használjunk jódózott sót, legyen az tengeri vagy kősó. A jód esszenciális elem, amelyre nagy szükség van a pajzsmirigy hormonok szintéziséhez.

A só mennyiségét fokozatosan csökkentse az ételekben. Csak így fog rászokni a kevésbé sós ételek ízére és csak így tudja hosszú távon is megőrizni ezt a jó szokást. A só helyett kezdje használni a fűszernövényeket

- frissen, szárított vagy fagyasztott alakban. Kerülje az iparilag előállított termékeket, mert sok sót tartalmaznak (hústermékek, pástétomok, konzervek, tasakos levesek, sós ízesítők...). Ajánlatos olyan edények használata, amelyekben zsír és víz nélkül lehet főzni. Az ételek ízletesek, egészségesek és szinte nincs is szükség a sózásra.

Az ételeket inkább fűszerezze mint sózza. A fűszerek gazdagítják az ételeket, teljes íz és illatvilágot kölcsönöznek nekik.

Ötlet: friss fűszernövényeket mindig tarthatunk a konyhában, az ablakpárkányon, vagy akár a kiskertben, balkonon.

Az üzletekben gazdag a fűszerválaszték. Válassza azokat, amelyek nem tartalmaznak sót. Kaphatóak egyenkénti csomagolásban vagy mint fűszerkeverékek. Mindig legyen otthon gazdag fűszerválasztéka.

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

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

Erős paprika, bors, mustármag

Ötlet:

- Mindig vegyük figyelembe az étel fő összetevőjének ízét. Általános szabály: minél enyhébb a fő összetevő íze, kevesebb fűszere 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 páclevекhez, 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 ízüvel.

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	Azonos íz hatás
Szárított őrölt	1/4 kiskanál
Szárított aprított	¾ -1 kiskanál
Friss	2–3 kiskanál

A só egy részét helyettesítsük borssal, köménymaggal, oregánóval, korianderrel, bazsalikommal, gyömbérrel, fokhagymával, hagymával, borsika fűvel ...

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 íz hatás 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, szerecsendió, zsálya, fokhagyma, hagyma.

Ha hússzeletet készítettünk, akkor a következő fűszerkeveréket ajánljuk: oregánó, kakukkfű, bazsalikom, durvára őrölt bors. Kakukkfű, borsikafű, rozmaring, majoránna (disznóhúshoz is).

Mediterrán keverék II:

- 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 bedöngöljük 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, bazsalikom, 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
- Készíthet saját fűszerkeverékeket is. Egyeseket kávédarálón is megdarálhat.

Ötlet:

- A jódozott sóból főzés közben elveszik a jód. Sütéskor a negyede, főzéskor pedig több mint fele. Ezért ha csak egy mód van rá a főzés vége felé adjuk az ételhez a jódozott sót.
- A só mennyiségét a tészta főzésekor is csökkenthetjük. 2-3 perccel mielőtt a tészta megfő szózzuk csak meg. ezáltal a só csak a tészta külső részén marad meg és nem átitatja át teljesen. Ezért olyan érzésünk lesz, hogy elég sós.
- Ha az ételeket modern edényekben, víz nélkül készítjük, finomak lesznek és több tápanyag és természetes színezőanyag marad meg bennük. Mivel főzéskor nem oldódnak ki a vízben oldódó anyagok, ezért az ételmyszerben a só is benne marad. Ezért az ételeket szinte sózni sem kell.

1.4. Ügyeljen a megfelelő mennyiségű kálium, magnézium és kalcium biztosítására is

Kálium

A kálium egyik fontos funkciója a szervezetben a vérnyomás optimális értékének megtartása. A káliumban gazdag ételmyszerek hozzájárulnak a vérnyomás csökkentéséhez. Különösen, ha ugyanakkor a só mennyiségét is csökkenti.

A megfelelő mennyiségű káliumot a változatos táplálkozás biztosítja. Szinte minden növényi és állati eredetű ételmyszer tartalmazza. Kitűnő forrásnak tekinthetők a tejtermékek, hús, hal, zöldségek és gyümölcsök, valamint a teljes értékű gabonák.

Főzés alkalmával a kálium mennyisége csökken az élelmiszerekben. Ezért fontos, hogy különösen a zöldségeket kevés vízben főzzük vagy pároljuk. Erre alkalmasak azok az edények, amelyekben víz és zsíradék nélkül lehet főzni.

Fontos kálium források



Kalcium és magnézium

Táplálkozása tartalmazzon sok kalciumot és magnéziumot. Ez a két ásványi anyag hozzájárul a vérnyomás csökkentéséhez, fontosak a csontok egészségének megőrzésében is. Kalciumban gazdagok a tej és tejtermékek, szardella, brokkoli és a zöldsaláta.

Fontos kalcium források



A magnézium fő forrásai: gabona és gabonatermékek és a zöld színű zöldségek. A diófélék és a magvak is sok magnéziumot tartalmaznak. Ne feledkezzen meg a »Donat Mg« ásványvízről sem, amely a székrekedés megakadályozását segíti.

Fontos magnézium források



1.5. Egészséges tányér / tál

Az egészséges tányér egy modell, amellyel az élelmiszerek szabályos, arányos elrendezését tudjuk bemutatni. Az alsó képen egy helyesen összeállított vacsorát illetve ebédet mutatunk be.



Ügyeljen arra, hogy napi étrendje egészséges és változatos legyen.

1.6. Nassolnivalók

A nassolnivalók általában nem jelentenek gondot az egészséges táplálkozásban. A gond akkor van, ha azok nem ajánlott, édes, sós vagy zsíros élelmiszerekből állnak, és nem ritkán helyettesítik a fő étkezéseket is. Tudnunk kell, hogy minden elfogyasztott étel számít és hozzájárul a napi kalória bevitelhez. Ha túlsúlyos vagy elhízott, akkor kerülje az egészségtelen nassolnivalókat. Ezáltal csökkentheti a napi energia bevitelt és az egészségtelen zsiradékok és cukor fogyasztását.

A nassolnivalót zöldségekből, gyümölcsből vagy diófélékből állítsuk össze. A dióféléket ne vigyük túlzásba, mert hozzájárulnak a napi teljes zsiradékmennyiség fogyasztásához. Csak egy kis marék diófélét fogyasszunk el (30 gramm).



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

2.1. A táplálkozás ritmusa

A táplálkozás ritmusa az egyén életvitelétől, munkabeosztásától, az élelmiszerek elérhetőségétől is függ. Mikor, melyik időpontban fogyasztunk el az egyes ételeket, erre vonatkozólag nincs általános szabály. Fontos, hogy az egyes étkezéseket egyenletesen elosszuk a nap folyamán és hogy a napot egészséges reggelivel kezdjük.

2.2. Ismerje meg táplálkozási szokásait

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

Ha a legtöbb kérdésre NEM-mel válaszolt, akkor táplálkozási szokásaiban azonnal változtatnia kell. Ezért azt ajánljuk, hogy keresse fel családi orvosát, vagy a referens ambulancia nővérét, vagy az Egészségjavító központokat, ahol megkaphatja a szükséges információkat táplálkozási szokásainak javításához. Ebben segítségére lehet az a kiadvány is, hiszen a magas vérnyomásban szenvedőknek nyújt segítséget a napi étrend összeállításában.

2.3. Az élelmiszervásárlástól az étkezésig

2.3.1. 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 munkahelyen nincs lehetőségünk arra, hogy teljes értékű étrendet válasszunk, akkor a tízórait/ uzsonnát készítsük el otthon és vigyük magunkával a munkahelyére.

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



2.3.2. 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.

Legyen naprakész – látogassa meg a honlapot Veskajjes.si, ahol konkrét információkat talál az élelmiszerek összetételével kapcsolatban.



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.



2.3.3. Az étel egészséges és biztonságos elkészítése

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

1. Az élelmiszert gyorsan mossuk meg, ne hagyjuk szabadon, vízben, ne tegyük ki fény hatásának (pl. feldarabolt burgonya, zöldség);
2. A vizet, amelyben az élelmiszereket áztattuk ne dobjuk ki, hanem használjuk fel pl. leves készítéséhez. Csak azt a vizet öntsük ki, amelyben szóját áztattunk, mert keserű anyagokat tartalmaz;
3. Az élelmiszereket alaposan tisztítsuk meg. A még jó állapotban lévő maradék élelmiszer felhasználható leves alap vagy fondű - készítéséhez. A leveles zöldséget még feldarabolás előtt mossuk meg, és ne hagyjuk vízben állni.
4. A leveles zöldségeket ne hagyjuk vízben állni és mossuk meg az egész leveleket.
5. A kiválogatott szemes élelmiszereket (hüvelyes zöldség, rizs) egy sűrű lyukú szitán, vízsgár 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 aromás 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 kioldódnak a benne levő anyagok (pl. ha húst főzünk leveshez), illetve abban az esetben, amikor 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 túlmelegített 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 tudnunk az élelmiszerbiztonságról és a főzésre használt edényekről

Az élelmiszerek és ételek készítésére és tárolására használt edényeket biztonságos anyagokból kell készíteni. Ennek ellenőrzése a hivatalos ellenőrző szervek hatáskörébe tartozik. A tárolást szolgáló edények vásárlásakor ellenőrizzük az árucikk címkéjét, hiszen nem minden edény alkalmas élelmiszertárolásra.

Az egészség szempontjából a legmegfelelőbb a zománcozott edény, mert hőre nem változtatja meg tulajdonságát és nem hat az élelmiszerre.

Ha teflon edényt használunk, akkor ne forrósítsuk fel (pl. ne feledjük a tűzhelyen), mert mérgező anyagok szabadulnak fel.

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

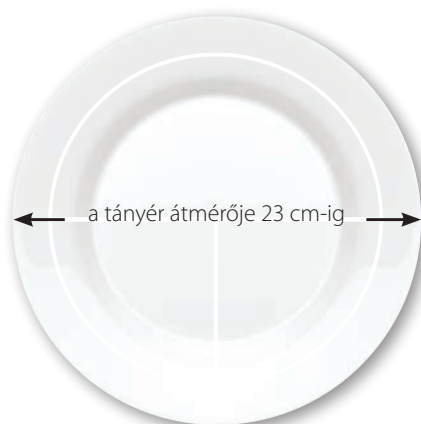
Az élelmiszerek és ételek tárolására a legmegfelelőbb a minőséges műanyag edény (műanyag fólia is) és az üvegedények.

2.3.4. 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, az 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).





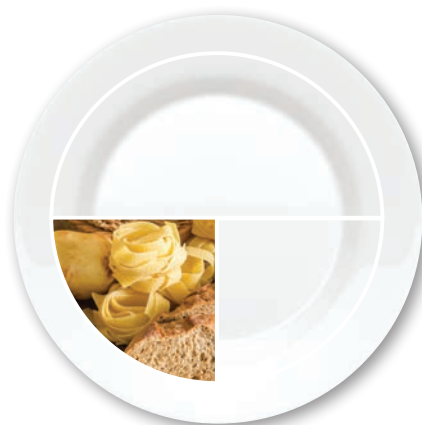
3. lépés

A tányér egy negyedén helyezzük el a fehérje tartalmú élelmiszert (hús, hal). A mennyiség ujjak nélküli tenyér nagyságú legyen, kis újj 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, hüvelykujj nagyságút (1 kanálnyi). Figyelem! Ha vaját vagy margarint választunk, akkor a mennyiség kevesebb legyen, körömnagyságú. Ugyanez érvényes, ha édes krémet 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.

2.3.5. 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.

2.4. Kiegyensúlyozott étrend példája magas vérnyomás esetén

Főétel összetételének példája

1. étrend

- Gazdag zöldségleves
- Vera hússzelet
- Párolt rizs
- Rukkola saláta paradicsommal
- Fagyasztott édesség gyümölcsből és joghurtból



2. étrend

- Gombaleves zöldséggel
- Hal, tányéron főzve
- Spárga burgonyával
- Paradicsomsaláta zöldfűszerrel
- Údító gyümölcssaláta



3. Rendszeres testmozgás és a vérnyomás

A rendszeres testmozgás fontos védőtenyező, amely erősíti az egészséget, javítja az életminőséget és hosszabb életet biztosít. Igyekezzen és tanulja meg napi tennivalóit gyalog vagy más aktív módon elvégezni. Rendszeresen mozogjon, oly módon, hogy megnövekedjen a pulzusa, légzése intenzívebbé váljon és leizzadjon.

Az egészségügyi Világszervezet ajánlása szerint naponta az egészség megőrzése érdekében ajánlatos hetente 150 perc mértékletes testmozgást végezni, illetve 75 perc magas intenzitásút. Életvitelébe fokozatosan vonja be a mozgást, figyelembe véve a heti beosztást. Legalább naponta 30 percet legyen aktív, 5 napon keresztül, vagy 3 - szor hetente magas intenzitással, 25 percet.

A napi testmozgást akár kisebb egységekre is feloszthatja a nap folyamán, de egy-egy egység ne tartson 10 pernél rövidebb ideig.

Ha 65 éven felüli, a napi testmozgás programba vonjon be olyan gyakorlatokat is, amelyek az egyensúlyt javítják.

Ha jelenleg nem tudja betartani az ajánlásokat, akkor végezzen annyi testmozgást, amennyire képes és amennyit egészségi állapota megenged és fokozatosan haladjon előre.

4. Receptek

A mennyiségeket 4 személyre terveztük, az eltéréseket külön megjelöljük.

Ebben a kiadványban bemutatott étel receptek mellett, használhatjuk azokat is, amelyeket „A kettestípusú cukorbetegségben szenvedő beteg táplálkozása” és a „Túlsúlyos és elhízott betegek táplálkozása” című kiadványokban tettünk közzé.

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 sárgarépat, 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

Személyenként hozzávetőleg:

77 kcal,
4 g fehérje,
11 g szénhidrát,
2 g zsíradék,
0 g telített zsírsav,
0 mg koleszterin,
6 g rost.

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



Spárgaleves borsóval

20 dkg spárga

20 dkg borsó

1 burgonya

6-7 dl zöldségleves alap

1 kanál olíva olaj

3 dl tej

Kakukkfű, babérlevél, citromhéj

só, bors

Személyenként hozzávetőleg:

286 kcal,

16 g fehérje,

39 g szénhidrát,

7 g zsíradék,

2 g telített zsírsav,

9 mg koleszterin,

7 g rost.



Az olajon megpároljuk a hagymát, hozzáadjuk a feldarabolt burgonyát, babért, sót, borsot és a levest. Amikor a burgonya megfőtt, hozzáadjuk a spárgát, borsot és kakukkfűvet, majd készre főzzük. Bot mixerrel keverjük el. Legvégül adjuk hozzá a tejet és a citromlevet. Kétszersülttel tálaljuk.

Ötlet: olívaolajon süssük meg a kukoricakenyér kockákat egy rozmaring ág hozzáadásával.

Sárgatök leves sárgabarackkal

30 dkg sárga tök

5 érett sárgabarack

2 kanál olaj

1/2 kisebb fehér hagyma

Zöldséges leves alap, kevés só,
frissen őrölt bors

1kiskanál cukor

Petrezselyem vagy metélőhagyma díszítésre

Személyenként hozzávetőleg:

96 kcal,

2 g fehérje,

18 g szénhidrát,

2 g zsíradék,

0 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

3 g rost.

Az olajon pároljuk a finomra vagdalt hagymát, hozzáadjuk a feldarabolt tököket és 4 dl zöldséges leves alappal felöntjük. Amikor a tök megpuhult, hozzáadjuk a feldarabolt sárgabarackot és cukrot. A megfőtt levest bot mixerrel jól elkeverjük, öntsük hozzá a forró zöldség levest (4 dl, vagy szükség szerint) és fűszerezzük. Díszítsük aprított petrezselyemmel vagy metélőhagymával.



Sárga tök leves köleskásával

40 dkg tisztított sárgatök
 1 kisebb hagyma
 2 kanál olaj
 25 dkg hámozott burgonya
 3 gerezd fokhagyma
 Kakukkfű, köménymag, só
 5 dkg köleskása
 petrezselyem
 1 dl tej
 2 kanál kávé tejszín (10 % zsiradék)

Személyenként hozzávetőleg:

255 kcal,
 9 g fehérje,
 33 g szénhidrát,
 9 g zsiradék,
 1 g telített zsírsav,
 3 mg koleszterin,
 9 g rost.



Főzzük meg a köleskását, de ügyeljünk, hogy ne főjön szét. A hagymán pároljuk meg a hagymát, adjuk hozzá a fokhagymát, burgonyát, tököt és a fűszereket. Öntsük fel zöldséges leves alappal és főzzük meg. Bot mixerrel jól elkeverjük, majd hozzáadjuk a tejet és a tejszínt. Legutoljára hozzáadjuk a főtt, forró kását, és aprított petrezselyemmel díszítjük.

Krémleves céklából

50 dkg cékla

10 dkg burgonya

8 dl baromficleves

citromlé

egész vagy őrölt köménymag

olíva olaj

petrezselyem

só, bors

Személyenként hozzávetőleg:

146 kcal,

4 g fehérje,

19 g szénhidrát,

6 g zsíradék,

1 g telített zsírsav,

1 mg koleszterin,

4 g rost.

A céklát egészben megfőzzük, és még melegen meghámozzuk. A burgonyát lereszeljük, és a baromficlevesben megfőzzük, olajat és őrölt köménymagot adunk hozzá. 10 perc elteltével hozzáadjuk a kockára darabolt céklát és a citromlevet. 6 dl levest vagy vizet öntünk hozzá. 5 percig forrjon. Enyhén sózunk és borsozzuk, frissen őrölt borssal. A leves felét bot mixerrel elkeverjük. Hozzákeverjük a maradék leveshez, egész köménymaggal és aprított petrezselyemmel díszítjük.



Krémleves brokkolival és babbal

1 közepes hagyma
 2 gerezd fokhagyma
 40 dkg brokkoli
 26 dkg főtt bab (13 dkg szárazbab)
 2 kanál olaj
 7 dl zöldséges leves alap
 só, frissen őrölt bors
 kevés citromlé vagy ecet (ízlés szerint)
 petrezselyem
 4 kanál kemény állagú joghurt díszítéshez

Személyenként hozzávetőleg:

178 kcal,
 10 g fehérje,
 16 g szénhidrát,
 8 g zsír, 8 g zsíradék,
 1 g telített zsírsav,
 2 mg koleszterin,
 10 g rost.

Az olajon meghámozzuk a hagymát és a fokhagymát, felöntjük a levessel és a brokkolit hozzá adjuk. 5 percig főzzük. Hozzáadjuk a babot és még 2 percig főzzük. Elkeverjük bot mixerrel, kevés ecettel vagy citromlével ízesítjük, meghintjük petrezselyemmel és joghurttal díszítjük.

Ötlet: felhasználhatjuk az előző nap megfőzött babot. Hogy szebb legyen a színe, a főzés vége felé a levesbe tehetünk egy marék spenótot.



Könnyű leves édesköménnyel

20 dkg póréhagyma
25 dkg édeskömény
25 dkg hámozott burgonya
2 kanál olaj
7 dkg hús vagy zöldséges leves alap
2 kanál olaj
4 kanál joghurt
2 kanál tejföl
só, frissen őrölt bors

Személyenként hozzávetőleg:

239 kcal,
5 g fehérje,
20 g szénhidrát,
15 g zsír,
3 g telített zsírsav,
5 mg koleszterin,
9 g rost.

Az olajon megpároljuk a feldarabolt póréhagymát, hozzáadjuk a feldarabolt édesköményt és burgonyát. Levessel felöntjük, sózzuk, borsozzuk és megfőzzük. Elkeverjük bot mixerrel és felvert joghurttal és tejszínnel tálaljuk.

Ötlet: különleges alkalmakra adhatunk hozzá átsütött édesköményt is. Vékony szeletekre felszeleteljük és olíva olajon átsütjük.



„Egészséges szív” leves

30 dkg lazac

15 dkg póréhagyma

2 gerezd fokhagyma

2 sárgarépa (kb. 20 dkg)

2 kanál olíva olaj

5 dkg rizs

10 dkg spenót

8 dl zöldséges leves alap

Bors szem, frissen őrölt bors, mediterrán fűszerkeverék, só

Személyenként hozzávetőleg:

331 kcal,

19 g fehérje,

24 g szénhidrát,

17 g zsiradék,

3 g telített zsírsav,

33 mg koleszterin,

6 g rost.

A feldarabolt póréhagymát rövid ideig olajon pároljuk, a sárgarépával és fokhagymával. Hozzáöntjük a zöldséges leves alapot, borssal és mediterrán zöldség keverékkel ízesítjük. Amikor a leves felforr, belefőzzük a rizst. Amikor a rizs már majdnem megpuhult, hozzáadjuk a kisebb szeletekre darabolt halat és sózzuk.

3-4 percig főzzük majd hozzáadjuk a spenótot. Még 2 percig főzzük. Borsozzuk és tálaljuk.



Zöldséges húsleves karfiolos rizzsel

25 dkg marhahús

20 dkg sárgarépa

10 dkg zeller

1 zeller

1 petrezselyem gyökér

1 kisebb hagyma

10 dkg spenót

20 dkg karfiol

1 kanál olaj

petrezselyem

babérlevél, borsszem, szegfűszeg, só

Személyenként hozzávetőleg:

165 kcal,

17 g fehérje,

1 g szénhidrát,

6 g zsír, 6 g zsíradék,

1 g telített zsírsav,

52 mg koleszterin,

5 g rost.

A vizet felforraljuk, hozzáadjuk a húst, 1 sárgarépát, petrezselyem gyökeret, babérlevelet, borsszemeket, szegfűszeget és a hagymát. A hagymát előzőleg félbe vágjuk és a vágott felével lefordítva zsír nélkül átsütjük. Amikor a hús már majdnem megfőtt, hozzáadjuk a feldarabolt sárgarépát, a zeller gyökereit és szárát. Sózzuk. A húst kivesszük a levesből és feldaraboljuk. A leveshez adjuk a spenótot és 1 percig forraljuk. Majd hozzáadjuk a karfiolos rizst.

A karfiolos rizshez elektromos keverőben elkeverjük a karfiolt, hogy rizs nagyságú legyen. Egy kanál olajon rövid ideig pároljuk a karfiolt. Maradjon kemény állagú. A levest le vesszük a tűzről, hozzáadjuk a feldarabolt húst és gazdagon meghintjük aprított petrezselyemmel.

Ötlet: a marhahús helyett használhatunk csirkehúst is.



Csirkebecsinált

1/2 csirke (kb. 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

Borsszemek, babér, kakukkfű, majoránna

Ecet, só

1kanál liszt, keményítő vagy rizsliszt

Személyenként hozzávetőleg:

375 kcal,

49 g fehérje,

15 g szénhidrát,

13 g zsíradék,

3 g telített zsírsav,

60 mg koleszterin,

5 g rost.

Eltávolítjuk a csirke bőrét és kisebb darabokra feldaraboljuk. A zöldséget is apróra vagdaljuk. Az olajon megpirítjuk a húst, hozzáadjuk a zöldséget és a fűszereket, hozzáöntjük a vizet. Amikor az étel megfőtt, habarjuk be 1 kanál víz és 1 kanál liszt keverékével. Ecettel ízesítjük. Végül az ételt szórjuk meg gazdagon aprított petrezselyemmel.

Ötlet: sokszor lehet hallani: Ez becsinált? Csak csontokat látok benne! Hogy ezt elkerüljük a húst előzőleg átsüthetjük. Sütés után a húst távolítsuk el az edényből, elkészítjük a levest, majd a húst a főzés vége felé tesszük bele a levesbe és 5 percig főzzük.



Frissítő eper leves

40 dkg eper

2 kanál cukor

3 dl víz

1 dl vörös bor

2 dl frissen facsart narancslé

2 kanál citromlé

Friss mézfű levelek díszítéshez

Nem permetezett citromhéj

Személyenként hozzávetőleg:

94 kcal,

0 g fehérje,

18 g szénhidrát,

0 g zsíradék,

0 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

1,5 g rost.

Forraljuk fel a vizet a cukorral és hűtsük le. Az epret elektromos keverőben keverjük el, és adjuk hozzá a cukros vizet. Néhány órán át hűtsük a hűtőszekrényben. Mielőtt tálaljuk adjuk hozzá a bort, narancs és citrom levet. A reszelt citromhéjat csak akkor használjuk, ha nem volt permetezve. Mézfű levelekkel díszítjük.

Ötlet: ha gyermekek vagy betegek is fogyasztják a levest, akkor a bort narancslével helyettesíthetjük.



Savanyú répa hússal és babbal

80 dkg savanyú répa

25 dkg sovány disznóhús

30 dkg főtt bab

1 hagyma

3 gerezd fokhagyma

3 kanál olaj

2 kiskanál őrölt piros paprika

köménymag, babérlevél, borsszem

Személyenként hozzávetőleg:

235 kcal,

18 g fehérje,

11 g szénhidrát,

13 g zsíradék,

2 g telített zsírsav,

49 mg koleszterin,

6 g rost.

Két kanál olajon megpároljuk a hagymát, hozzáadjuk a kockára darabolt húst, elkeverjük. Hozzáadjuk a répát, köménymagot, babérlevelet és borsot, felöntjük vízzel vagy húslevessel. Fedő alatt főzzük. Amikor megfőtt, hozzáadjuk a főtt babot. A megmaradt babot néhány kanál vízzel, bot mixerrel elkeverjük, és hozzáadjuk az ételhez (besűrítjük). A megmaradt olajon megpirítjuk a fokhagymát és paprikát és hozzáadjuk az ételhez. Elkeverjük és tálaljuk.



Egytálétel friss káposztával, hússal és babbal

80 dkg feldarabolt káposzta
20 dkg főtt fehér bab
30 dkg csirkefilé
1 hagyma
20 dkg sárgarépa
20 dkg hámozott paradicsom
1/2 piros paprika
1/2 feferoni paprika (ízlés szerint)
2 kanál olaj
6 dl zöldségleves
Borsszemek, köménymag, babérlevél,
kakukkfű, só
Petrezselyem

Személyenként hozzávetőleg:

290 kcal,
24 g fehérje,
28 g szénhidrát,
9 g zsíradék,
2 g telített zsírsav,
45 mg koleszterin,
13 g rost.

A babot néhány órán át áztassuk be. Egy edénybe tegyünk a kanál olajat, a felaprított hagymát, reszelt sárgarépát és néhány kanál levest. Pároljuk 5 percig. Hozzáadjuk a finomra vagdalt vagy reszelt káposztát, feldarabolt paradicsomot, paprikát és a fűszereket. Felöntjük a levessel és 20-30 percig főzzük. A megmaradt 1 kanál olajon átsütjük a húskockákat és a babbal együtt adjuk az egytálételhez. Szükség szerint ízesítjük és még 1-2 percig főzzük. Petrezselyemmel meghintjük.



Hajdina kása spenóttal

15 dkg hajdina kása

45 dkg fagyasztott spenót

2-3 dl zsírszegény tej

Bors, só

fokhagyma

2 kanál kávétejszín (10 % zsiradék)

Személyenként hozzávetőleg:

294 kcal,

17 g fehérje,

45 g szénhidrát,

5 g zsiradék,

1 g telített zsírsav,

7 mg koleszterin,

8 g rost.

A hajdinakását megfőzzük és leszűrjük. A fagyasztott spenótot, amelyhez néhány kanál vizet adtunk gyenge lángon kifagyasztjuk. Pár percig főzzük, hozzáadjuk a kását és a tejet. Sózzuk, borsozzuk és hozzáadjuk a felaprított fokhagymát. Ha az étel ritka állagú, adjunk hozzá egy-két kanál zsemlemorzsát és még 1 percig főzzük. Amikor elkészült, adjunk hozzá 3 kanál tejszínt.

Ötlet: ha friss spenótot használunk, akkor forraljuk át és finomra szeleteljük fel.



Egytálétel lencsével, kukoricával és hússal

18 dkg lencse

1 nagyobb hagyma

2 sárgarépa (kb. 25 dkg)

1 karalábé (kb. 25 dkg)

1 petrezselyem gyökér

10 dkg zeller

20 dkg kukorica

1/2 dl paradicsomlé

30 dkg sovány hús

1 feferóni paprika (Ízlés szerint)

3 kanál olaj

8 dl víz vagy zöldséges leves

só, borsszem, babérlevél, frissen őrölt bors
petrezselyem

Személyenként hozzávetőleg:

649 kcal,

38 g fehérje,

68 g szénhidrát,

24 g zsíradék,

6 g telített zsírsav,

38 mg koleszterin,

19 g rost.

Ötlet: paradicsomlé helyett adhatunk hozzá 2 meghámozott, kockára darabolt paradicsomot is a több zöldséggel együtt.



A lencsét megfőzzük. Az olajon megpároljuk a hagymát, hozzáadjuk a kockára darabolt húst, sárgarépát, karalábét, petrezselyem gyökeret és zellert. Felöntjük vízzel, vagy zöldségleves alappal, hozzáadjuk a babérlevelet, borsot és feferónit. Amikor a hús megpuhult, sózzuk és hozzáadjuk a főtt lencsét, paradicsomlevet és kukoricát. Borsozzuk és aprított petrezselyemmel meghintjük.

Főételek

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

A főétel általában húst, köretet és salátát tartalmaz. Azonban a főétel mindig több összetevőből áll. Szervezzük meg az előkészületeket. Először a húst illetve a húspótlékot készítsük el. A köret megfelelő konyhai technika alkalmazásával szinte „magától” elkészül. Pl. a rizssel 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.

Tönkölybúza metélt tofuval és rókagombával

35 dkg teljes értékű tönkölymetélt

20 dkg tofu

2 kanál félcsípős-csípős ajvár

10 dkg rókagomba, vagy más gomba

1/2 sárga paprika

1/2 zöld paprika

3 kanál olíva olaj

1/2 kiskanál provanszáli fűszerkeverék

Bors, só

Petrezselyem

Személyenként hozzávetőleg:

455 kcal,

15 g fehérje,

62 g szénhidrát,

16 g zsíradék,

2 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

5 g rost.

Tofut kis kockákra daraboljuk és pácoljuk. Keverjük el az ajvárt, a fűszereket és a durvára őrölt borsot, adjuk hozzá a feldarabolt tofut és a hűtőszekrényben pácoljuk legalább 30 percig. A metéltet főzzük meg »al dente« és szűrjük le. Két kanál olajon süssük át a kockára vágott paprikát és a gombát és keverjük el a metélttel. A serpenyőbe, amelyikben készítettük a gombát és a paprikát adjunk egy kanál olajat és süssük át a tofut. Tegyük rá a metéltre, hintsük meg aprított petrezselyemmel és salátával tálaljuk.



Teljes értékű tészta hústalan szósszal

30 dkg teljes értékű tészta

10 dkg szójapelyhely

1 hagyma

2 gerezd fokhagyma

20 dkg padlizsán

20 dkg cukkini

15 dkg paradicsom (konzerv)

1/2 piros paprika (kb. 10 dkg)

2 kanál paradicsomszószt

1 feferóni paprika (ízlés szerint)

2 kanál olaj

só, bors

mediterrán zöldségkeverék

petrezselyem

1 dl forró zöldséges leves alap vagy víz

Személyenként hozzávetőleg:

412 kcal,

10 g fehérje,

58 g szénhidrát,

10 g zsíradék,

2 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

6 g rost.

Ötlet: jól ellátott üzletekben kapható bio paradicsom szósz is, amely kevesebb sót tartalmaz.

A szójapelyhelyet forró levessel vagy vízzel leforrázzuk (a tasakon lévő utasítás szerint). Az olajon 5 percig pároljuk az aprított hagymát, fokhagymát és a kockára vágott zöldséget. Hozzáadjuk a leszűrt szójapelyhelyet, fűszereket és a paradicsomszószt. Szükség szerint aláöntünk pár kanál vizet vagy levest és készre főzzük.

Megfőzzük a tésztát, al dente, leszűrjük és elkeverjük a szósszal. Meghintjük aprított petrezselyemmel, salátával tálaljuk.



Metélt túróval és zsályával

40 dkg teljes értékű metélt

7 dkg dió

2 ág friss zsálya vagy szárított zsálya

2 kanál olaj

30 dkg sovány túró

2 dkg reszelt parmezán

Bors, só

A diót daraboljuk durvára. Egy edénybe tegyük bele az olajat és túró. Melegítsük fel, hogy a túró szétmorzsolódjon. Borsozzuk és adjuk hozzá a szárított zsályaleveleket. Ha frisset használunk, akkor előzőleg pirítsuk át. Keverjük bele a diót. A metéltet főzzük meg, a főzés vége felé sózzuk meg. maradjon kemény állagú , »al dente«. Tegyük bele egy előmelegített tálba és keverjük el a túrószósszal. Parmezánnal meghintjük.



Palacsinta sóskával/spenóttal

2 tojás

10 dkg teljes értékű liszt

10 dkg éles liszt

1 teáskanál sütőpor

4 dl tej (szükség szerint)

10 dkg sóska

4 kanál olaj

só

töltelék:

4 dkg dió

1 kanál olaj

30 dkg sovány túró

bors

Személyenként hozzávetőleg:

585 kcal,

23 g fehérje,

45 g szénhidrát,

35 g zsíradék,

8 g telített zsírsav,

141 mg koleszterin,

4 g rost.

A sóska szárát eltávolítjuk és apróra vagdadjuk. Felverjük a tojást , tejet, egy kanál olajat, hozzáadjuk a lisztet, amelyet sütőporral elkevertünk és enyhén sózzuk. Legvégül belekeverjük a felaprított spenótot vagy sóskát. A masszát 15 percre tegyük a hűtőbe. Sütés előtt szükség szerint adhatunk hozzá tejet. Vastagabb palacsintákat süssünk és töltsük meg őket a töltelékkel. A diót durvára daraboljuk. Egy edénybe tesszük az olajat és a túró. A felmelegített túró borsosozzuk és hozzáadjuk a diót.



Egészben sült burgonya

8 egyforma, közepes nagyságú burgonya

Alu fólia sütéshez, vagy sütőpapír

Szószt:

25 dkg sovány túró

ásványvíz

1 gerezd fokhagyma

1 nagy kanál frissen reszelt torma

1/2 kiskanál mustár

só, kevés bors

metélőhagyma

Személyenként hozzávetőleg:

320 kcal,

17 g fehérje,

53 g szénhidrát,

4 g zsíradék,

2 g telített zsírsav,

11 mg koleszterin,

7 g rost.

A burgonyát folyó víz alatt megmossuk és megtöröljük. Egyenként tekerjük be fóliába és tegyük egy sütőlapra vagy grillsütőre (ha a szabadban készítjük). 200 C fokon 45 percig sütjük. Fogpiszkálóval ellenőrizzük le, hogy készre sült-e. Ha elkészült, bontsuk ki a fóliát és a burgonya tetejét egy villával törjük össze. A forró burgonyára tesszük a szószt, amelyet a burgonya sütése közben előkészítettünk.

A túróat annyi ásványvízzel keverjük el, hogy krémes állagú legyen. Adjunk hozzá apróra vagdalt metélőhagymát (vagy más fűszert), fokhagymát, tormát és mustárt. Jól keverjük el, sózzuk meg és borsozzuk.



Burgonyapüré rókagombával és spenóttal

70 dkg hámozott burgonya

25 dkg rókagomba

10 dkg spenót

szükség szerint tej

néhány kanál joghurt

2 kanál olaj

só, frissen őrölt bors

friss kakukkfűág

Személyenként hozzávetőleg:

223 kcal,

8 g fehérje,

29 g szénhidrát,

8 g zsíradék,

2 g telített zsírsav,

4 mg koleszterin,

6 g rost.

A burgonyát feldaraboljuk és megfőzzük. Két kanál olajon 5percig sütjük a gombát. Frissen őrölt borssal ízesítjük, sózzuk és hozzáadjuk a kakukkfű ágat. Hozzáadjuk a fiatal spenót leveleket, elkeverjük és még 1 percig sütjük. A főtt burgonyát leszűrjük, hozzáadunk néhány kanál forró tejet és pürét készítünk. 2-3 kanál joghurtot is belekeverünk. Hozzáadjuk a gombás spenótot, elkeverjük és tálaljuk.



Böjti étel bulgurral

18 dkg bulgur
40 dkg hámozott paradicsom
15 dkg paprika
25 dkg főtt csicseriborsó
1 hagyma
3 gerezd fokhagyma
1 feferóni paprika
2 kanál olíva olaj
2-3 dl zöldséges leves alap vagy víz
(szükség szerint)
só, bors
petrezselyem

Személyenként hozzávetőleg:

369 kcal,
13 g fehérje,
62 g szénhidrát,
9 g zsír, 1 g telített zsírsav,
0 mg koleszterin,
15 g rost.

Olajon pároljuk a felaprított hagymát, hozzáadjuk a fokhagymát, paprikát, felkockázott paradicsomot. Hozzáadjuk a bulgurt, majd felöntjük a levessel vagy vízzel. 10 perc főzés után tegyük bele a főtt csicseriborsót és még 5 percig pároljuk. Szükség szerint adhatunk hozzá még egy kis levest. Tálalás előtt hintsük meg gazdagon petrezselyemmel.

Ötlet: egy tál salátával tálalva, kínálhatjuk, mint önálló fogást.



Árpagyöngy köret sárga tökkel

18 dkg árpagyöngy

50 dkg hámozott sárga tök

2 kanál olíva olaj

1 kisebb hagyma

Kevés citromlé

1/2 dl zöldséglevés vagy víz

Kakukkfű ág

só

metélőhagyma

Személyenként hozzávetőleg:

286 kcal,

5 g fehérje,

50 g szénhidrát,

8 g zsíradék,

1 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

8 g rost.

Az árpagyöngyöt megfőzzük. Az olajon megpároljuk a hagymát, hozzáadjuk a kockára darabolt tököt, hozzáöntjük a levest, majd sózzuk és kakukkfűvel ízesítjük. Legvégül adjuk hozzá a citromlevet. A tököt villával áttörjük és hozzáadjuk a főtt árpagyöngyöt. Lefedjük és közepes lángon 1 percig pároljuk. Tálalás előtt aprított metélőhagymával gazdagon meghintjük.



Zabpehely szeletek zöldséges mártással

24 dkg zabpehely

1 dl tej

8 dkg hagyma

8 dkg sajt

5 dkg túró

2 tojás

Kapor, mézfű, só, olaj a sütéshez,

Zsemlemorzsa, 2 kanál olaj

Szósz:

10 dkg hagyma

10 dkg paprika

10 dkg fiatal tök

15 dkg paradicsom

1 kanál olaj

Fokhagyma, só, bors, petrezselyemlevél

Személyenként hozzávetőleg:

446 kcal,

20 g fehérje,

51 g szénhidrát,

18 g zsír, 7 g telített zsírsav,

154 mg koleszterin,

10 g rost.

A pelyhet leöntjük tejjel, hogy egy kicsit megdagadjanak. Hozzáadjuk a felaprított, pirított hagymát, fűszereket és a tojást. Jól keverjük el túróval és reszelt sajttal. Egy zsemlemorzsával meghintett deszkán kis pogácsákat formázunk, és felmelegített olajon átsütjük őket.

A mártáshoz egy serpenyőben megpirítjuk a durvára vágott hagymát, hozzáadjuk a feldarabolt zöldséget, fokhagymát és végül a paradicsomot.



Sóska babbal

60 dkg sóska

40 dkg főtt fehér bab (20 dkg száraz)

3 gerezd fokhagyma

3 kanál extra szűz olíva olaj

citromlé

Személyenként hozzávetőleg:

217 kcal,

9 g fehérje,

21 g szénhidrát,

11 g zsiradék,

2 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

10 g rost.

A babot és a sóskát megfőzzük, majd leszűrjük. Az olajon rövid ideig pirítjuk a felaprított fokhagymát, hozzáadjuk a babot és 2 kanál vizet. Amikor a bab felmelegszik, hozzáadjuk a sóskát és citromlével ízesítjük. A sóska helyett használhatunk spenótot is.



Paradicsom köret padlizsánnal

1-2 padlizsán (8 szelet)

2-3 paradicsom (8 szelet)

3 kanál olíva olaj

frissen őrölt bors, kevés só

4 gerezd fokhagyma

petrezselyem

bazsalikom levelek

Személyenként hozzávetőleg:

143 kcal,

3 g fehérje,

9 g szénhidrát,

10 g zsiradék,

2 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

4 g rost.

A padlizsánt és a paradicsomot ujjnyi vastag karikákra szeleteljük. Egy serpenyőbe, amelyben olaj nélkül lehet sütni 1 kanál olajat teszünk és átsütjük a padlizsánt. Amikor elkészült, a serpenyőbe még egy kanál olajat teszünk és a paradicsomot is átsütjük. Mindkettőt elektromos grillen is süthetjük. Egy tányérra tesszük a padlizsánt, kissé borsozzuk, majd rátesszük a paradicsomot, amelyet szintén megborsozunk. Bazsalikomlevelekkel díszítjük és köretként kínáljuk.

Ötlet: teljes értékű tósztal kínálhatjuk mint könnyű, önálló fogást.



Édeskömény Branka módra

2 közepes nagyságú édeskömény (kb. 25 dkg egyenként)

3 kanál extra szűz olíva olaj

5-6 édeskömény mag

1 dl frissen facsar narancslé

Finomra reszelt bio narancs héja

1 kanál citromlé

1 púpos kiskanál keményítő (kb. 4 g)

Narancs díszítésre

Kevés só

Az édesköményt félbe vágjuk és megfőzzük, maradjon kemény állagú. Egy kisebb serpenyőben felmelegítjük az olíva olajat és néhány másodpercig pirítjuk az édeskömény magvakat. Felöntjük narancslével és hozzáadjuk a narancs héját. 2 percig hagyjuk forrni. Két kanál vízben feloldjuk a keményítőt és a szószhoz adjuk. Még 1-2 percig főzzük, állandó keverés mellett. Citromlével és sóval ízesítjük (a só mint ízfokozó van jelen). A tányérra helyezzük az édeskömény felét, leöntjük a szósszal és egy szelet hámozott narancssal díszítjük.

Személyenként hozzávetőleg:

133 kcal,

2 g fehérje,

8 g szénhidrát,

11 g zsiradék,

1 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

3 g rost.



Burgonyapüré brokkolival

70 dkg hámozott burgonya

30 dkg brokkoli

1 dl forró zsírszegény tej

1/2 dl joghurt

2 kanál olaj

só

A burgonyát feldaraboljuk és megfőzzük. Külön megfőzzük a brokkolit. A leszűrt burgonyából és brokkoliból olaj, tej és joghurt hozzáadásával pürét készítünk. Sózzuk és mandula levelekkel díszítjük.

Személyenként hozzávetőleg:

260 kcal,

0 g fehérje,

23 g szénhidrát,

6 g zsíradék,

1 g telített zsírsav,

5 mg koleszterin,

4 g rost.



Brokkoli és karfiol mandulával

30 dkg brokkoli

30 dkg karfiol

2 kanál olíva olaj

4 dkg mandulalevél vagy durvára darabolt mandula

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

Személyenként hozzávetőleg:

163 kcal,

7 g fehérje,

7 g szénhidrát,

12 g zsiradék,

1 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

5 g rost.



Spárga burgonyával

60 dkg spárga

60 dkg fiatal burgonya

4 kanál olíva olaj

só

petrezselyem

Személyenként hozzávetőleg:

255 kcal,

7 g fehérje,

25 g szénhidrát,

14 g zsíradék,

2 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

5 g rost.

A spárgát megfőzzük, maradjon kemény állagú. Leszűrjük. A burgonyát megfőzzük és meghámozzuk. Az olajon megpirítjuk a spárgát, elkeverjük a főtt burgonyával és petrezselyemmel meghintjük. Meghinthetjük kevés felap-
rózott sonkával vagy durvára reszelt sajttal.



Zöldbab mediterrán módra

50 dkg zöldbab

20 dkg cseresznye paradicsom

1/2 hagyma

3 gerezd fokhagyma

3 kanál olíva olaj

petrezselyem, bazsalikom

só

Személyenként hozzávetőleg:

156 kcal,

3 g fehérje,

13 g szénhidrát,

10 g zsíradék,

2 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

4 g rost.

A zöldbabot főzzük meg, »al dente«. Az olajon megpároljuk a finomra vágalt hagymát és fokhagymát. Két perc elteltével hozzáadjuk a félbevágott paradicsomokat és a felaprított petrezselymet. Sózzuk és borsozzuk. Kb. 4 perc elmúltával az étel elkészült. A tányérra helyezzük a zöldbabot és leöntjük az öntetet.

Köretként tálaljuk.



Gazdag zöldséges »rizottó«

60 dkg karfiol
5 dkg piros paprika
5 dkg sárga paprika
10 dkg borsó
10 dkg sárgarépa
10 dkg édeskömény
1 közepes nagyságú hagyma
3 kanál olaj
só, bors
petrezselyem

Személyenként hozzávetőleg:

198 kcal,
6 g fehérje,
20 g szénhidrát,
10 g zsíradék,
2 g telített zsírsav,
0 mg koleszterin,
8 g rost.



A karfiolt rózsáira szedjük és elektromos szeletelőben rizs szerkezetűre aprítjuk. 2 kanál olajon rövid ideig pároljuk a finomra szeletelt hagymát. Hozzáadjuk a karfiolt és pirítjuk 5 percig. Többször megkeverjük. A megmaradt olajon pároljuk a finomra szeletelt sárgarépát, édesköményt és paprikát. Hozzáadjuk a borsót és szükség szerint egy kanál vizet. A zöldség maradjon kemény állagú. Elkeverjük a »rizst« és a zöldségeket, sózzuk, borsozzuk és petrezselyemmel meghintjük, elkeverjük és tálaljuk.

Sütőben sült padlizsán

2 közepes nagyságú hosszúkás padlizsán

4 dkg földimogyoró

3 kanál olíva olaj

Durvára őrölt bors

2 kanál citromlé

1 kiskanál méz

só

petrezselyem

Személyenként hozzávetőleg:

193 kcal,

5 g fehérje,

9 g szénhidrát,

15 g zsiradék,

2 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

7 g rost.

A padlizsánt megmossuk, megtöröljük és félbe vágjuk. A felvágott felületeket megkenjük olajjal, enyhén sózzuk, meghintjük borssal és a felvágott felével tegyük sütőpapírral kibéelt tepsibe. 30-40 percig sütjük, hogy a padlizsán megpuhuljon és átsüljön. A földimogyorót kissé megpörköljük, majd durvára daraboljuk. Elkeverjük a megmaradt olajjal, mézzel és citromlével majd csepegtesük meg vele a padlizsánt. Legvégül aprított petrezselyemmel és földimogyoróval meghintjük.

Ötlet: különleges alkalmakra petrezselyem helyett használhatunk friss mentelevelet is.



Gazdag köret

2-3 édes burgonya- batáta (kb. 70 dkg)

15 dkg cukkini

15 dkg paprika

15 dkg kisebb paradicsom

15 dkg brokkoli vagy más zöldség

1 hagyma

4 kanál olíva olaj

Néhány kanál tej

só, bors

rozmaryn ág vagy kakukkfű

petrezselyem

Személyenként hozzávetőleg:

381 kcal,

7 g fehérje,

53 g szénhidrát,

15 g zsíradék,

2 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

9 g rost.

Az édes burgonyát meghámozzuk, feldaraboljuk és megfőzzük. Leszűrjük, pürét készítünk belőle a kanál olaj és kevés tej hozzáadásával. Enyhén sózzuk és borsozzuk. A megmaradt 3 kanál olajon megpároljuk a hagymát és a zöldséget, amelyet apró kockára feldaraboltunk. Hozzáadjuk a kakukkfű vagy rozmaryn ágat (miután az étel megfőtt, eltávolítjuk). A zöldség maradjon kemény állagú, végül enyhén sózzuk és borsozzuk. A burgonyapürét tegyük egy nagyobb tányérra és helyezzük rá a zöldséget majd gazdagon hintsük meg petrezselyemmel.



Ropogós héjú hal

60 dkg halfilé

4 dkg cukor nélküli kukoricapehely

só

3 kanál olíva olaj

A kukorica pelyhet apróra zúzzuk. A filét enyhén sózzuk és a kukorica pehelyben megforgatjuk. A serpenyőben (teflon, kerámia bevonatú, vagy öntött vas) felmelegítjük az olajat és megsütjük a halat, hogy ropogós legyen. Köretként zöldséget és burgonyát készítünk, sütőben sítve.

Személyenként hozzávetőleg:

268 kcal,

27 g fehérje,

8 g szénhidrát,

14 g zsíradék,

2 g telített zsírsav,

50 mg koleszterin,

0 g rost.



Zöldséges hal sütőpapírban sült burgonyával

4 kisebb vagy 2 nagyobb hal
40 dkg hámozott burgonya
1 cukkini (kb. 25 dkg)
2 paradicsom (kb. 25 dkg)
Kakukkfű, majoránna, babérlevél,
só, borsikafű,
2 kanál olíva olaj
Aprított petrezselyem
Sütőfólia vagy sütőpapír

Személyenként hozzávetőleg:

280 kcal,
28 g fehérje,
19 g szénhidrát,
9 g zsíradék,
2 g telített zsírsav,
90 mg koleszterin,
3 g rost.



A babérlevelet felaprítjuk és elkeverjük a többi fűszerrel. A halat megmosuk nagyon sós vízben és meghintjük a fűszermennyiség felével. A zöldséget és a burgonyát feldaraboljuk, hozzáadjuk a megmaradt fűszereket, aprított petrezselymet és az olajat és elkeverjük. A sütőpapírra helyezük a halat és a zöldséget, feltekerjük és 35-40 percre sütjük a sütőben.

Roston sült hal rozmaringgal

4 halfilé (darabonként 12-15 dkg)

3 kanál olíva olaj

provanszáli fűszerkeverék

2 kisebb rozmaring ág

4 gerezd fokhagyma

petrezselyem

1 citrom

Só

Személyenként hozzávetőleg:

230 kcal,

28 g fehérje,

2 g szénhidrát,

12 g zsiradék,

1 g telített zsírsav,

80 mg koleszterin,

1 g rost.

A rozmarinágról szedjük le a leveleket, aprítsuk fel és öntsük le 2 kanál olíva olajjal. Egy órát hagyjuk állni, majd teaszűrőn szűrjük le. A filéket töröljük meg, kenjük át rozmaringos olajjal, hintsük meg a fűszerkeverékkel és roston vagy öntött vas edényben süssük meg. amikor a hal az egyik oldalán átsült, fordítsuk meg, hogy a másik oldalán is átsüljön. Ha serpenyőben készítjük tegyük mellé a rozmaringágot. Aprítsuk fel a fokhagymát és petrezselymet és keverjük el egy kanál olajjal. A sült halat tegyük egy tányérra, öntsük rá az olaj, fokhagyma és petrezselyem keveréket.



Tányéron főtt hal

50–60 dkg halfilé

Provanszáli vagy más fűszerkeverék

2 gerezd fokhagyma

2 kanál extra szűz olíva olaj

A halfilét hintsük meg a fűszerkeverékkel, helyezzük egy tányérra és fedjük le egy másikkal, amely jól tűri a magas hőmérsékletet. A másik tányér fedőként szolgál. Az így előkészített tányéros halat tegyük egy nagy edény fölé, amelyben egész idő alatt forr a víz. A filék gyorsan és egyenletesen megfőnek, saját levükben. A megfőtt filétet szükség szerint sózzuk. Tálaláskor leönthetjük őket a saját főző levükkel, vagy olíva olajjal.

Személyenként hozzávetőleg:

261 kcal,

29 g fehérje,

2 g szénhidrát,

16 g zsiradék,

2 g telített zsírsav,

90 mg koleszterin,

0 g rost.



Lazac ananással, sütőpapírban sütve

45 dkg lazac filé

4 szelet ananász

2 kanál olíva olaj

2 kiskanál méz

Egy citrom leve

4 gerezd fokhagyma

só, bors

aprított petrezselyem

sütőpapír

Személyenként hozzávetőleg:

341 kcal,

23 g fehérje,

13 g szénhidrát,

22 g zsíradék,

4 g telített zsírsav,

49 mg koleszterin,

1 g rost.

Felmelegítjük az olajat, hozzáadjuk a durvára aprított fokhagymát, citromlevet és mézet. Néhány másodpercig pároljuk, hozzáadjuk az aprított petrezselymet és levesszük a tűzről. A fóliára helyezzük az ananász szeleteket, ezekre kerülnek a halfilék, leöntjük a mártással, meghintjük petrezselyemmel, a fóliát feltekerjük és 25 percig sütjük a sütőben.



Serpenyős hal, spanyol módra

2 makréla (kb. 25 dkg egyenként)
60 dkg hámozott paradicsom
3 kanál olíva olaj
4 gerezd fokhagyma
mediterrán fűszerkeverék
bors, só
1 kanál vörös borecet (ízlés szerint)

Személyenként hozzávetőleg:

348 kcal,
25 g fehérje,
6 g szénhidrát,
25 g zsír, 6 g telített zsírsav,
102 mg koleszterin,
1 g rost.

A makrelákat megtisztítjuk, sós vízben megmossuk, a fejeket eltávolítjuk. Mindegyik halból 4 filét készítünk. Forró olajra tesszük a fokhagymát, majd azonnal hozzáadjuk a hámozott és kockára darabolt paradicsomot. Fűszerezük. Amikor a paradicsom felforr, rátesszük a halat (a bőre legyen felül), hozzáöntjük az ecetet, amelyet 1-2 kanál vízben fel hígítottunk. Fedő alatt 15 percig pároljuk. Szükség szerint adunk hozzá 1-2 kanál vizet. Teljes értékű polentával kínáljuk.

Ötlet: az ételhez a makréla mellett más halat is felhasználhatunk.



Szardella sütőben sütte

60 dkg szardella

4 gerezd fokhagyma

3 kanál aprított petrezselyem

3 kanál olíva olaj

1 citrom leve

oregánó, bors, só

A szardellákat megtisztítjuk, sós vízben megmossuk és leszűrjük. Egy hőálló tálba tesszük. Elkeverjük az felaprított fokhagymát, petrezselymet, olajat, citromlevet és borsot. Öntsük rá a halra és sütőben, 200 C fokon 10-15 percig süssük.

Személyenként hozzávetőleg:

273 kcal,

30 g fehérje,

2 g szénhidrát,

16 g zsíradék,

3 g telített zsírsav,

121 mg koleszterin,

0 g rost.



Tengeri hal oregánóval sütőben sütve

1 nagyobb tengeri hal (kb. 90 dkg)

vagy két kisebb

80 dkg hámozott burgonya

20 dkg paradicsom

4 gerezd fokhagyma

Egy citrom leve

4 kanál olíva olaj

só, bors, oregánó

Személyenként hozzávetőleg:

504 kcal,

48 g fehérje,

34 g szénhidrát,

18 g zsíradék,

3 g telített zsírsav,

92 mg koleszterin,

5 g rost.

A halat tisztítsuk meg és sós vízben mossuk meg. Egy kisebb tepsibe tegyünk egy kanál olajat és a halat. A hal köré helyezzük el a burgonyát. Sózzuk és borsozzuk, hintsük meg oregánóval, aprított fokhagymával és csepegtessük meg citromlével. Adjunk alá 1-2 kanál vizet. Amikor a hal már félig megfőtt adjuk hozzá a feldarabolt paradicsomot.



Tészta rákkal és hallal

30 dkg teljes értékű hal

15 dkg rák

30 dkg halfilé

1/2 sárga paprika

1/2 piros paprika

1 paradicsom

10 dkg cukkini

1 fiatal hagyma

2gerezd fokhagyma

3 kanál olíva olaj

só, bors

egy ág rozmarin,

petrezselyem

Személyenként hozzávetőleg:

464 kcal,

32 g fehérje,

60 g szénhidrát,

9 g zsíradék,

2 g telített zsírsav,

133 mg koleszterin,

8g rost.

2 kanál olajon megpároljuk a hagymát, a kockára darabolt paprikát és cukkinit, a kockára darabolt paradicsomot a párolási idő vége felé adjuk az ételhez – maradjon kemény állagú. Enyhén sózzuk és borsozzuk. A halat főzzük meg és daraboljuk fel. A megmaradt olajon süssük át a rákot egy ágacska rozmarin hozzáadásával. Aprított fokhagymával hintsük meg. A tésztát főzzük meg, a főzési idő vége felé sózzuk meg, majd szűrjük le és keverjük el a zöldségekkel, hallal és rákkal. Petrezselyemmel meghintjük.



Csirkecomb zöldséggel és burgonyával

8 csirkecomb

1 sárga paprika (kb. 15 dkg)

1 zöld paprika (kb. 15 dkg)

2 paradicsom (kb. 25 dkg)

1 fehér hagyma

1 feferóni paprika (ízlés szerint)

4 gerezd fokhagyma

4 kanál olíva olaj

só, bors, provanszáli fűszerkeverék

rozmaryn ág

80 dkg hámozott, kis méretű burgonya

Személyenként hozzávetőleg:

345 kcal,

13 g fehérje,

18 g szénhidrát,

25 g zsír, 4 g telített zsírsav,

73 mg koleszterin,

3 g rost.

A csirkehúsnak eltávolítjuk a bőrét, átdörgöljük 1 kanál olaj, kevés só és a fűszerek keverékével. A tepsit kenjük át 2 kanál olajjal, tegyük bele a húst és meghámozott burgonyát. Adjuk hozzá a rozmaryn ágat, fóliával fedjük le és 15 percig süssük. A fólia levétele után még 10 percig süssük. Adjuk hozzá a feldarabolt paprikát, paradicsomot, hagymát, fokhagymát és feferónit. Öntsünk alá 2-3 kanál levest vagy vizet. , csepegtessük meg a megmaradt olajjal és süssük készre.

Ötlet: adhatunk hozzá feldarabolt cukkinit vagy padlizsánt is.



Ünnepi csirke kardamommal

(6 személyre)

Páclé:

2 kanál méz

4 kanál friss narancslé

1 kiskanál kardamom (mag)

chili – fél kiskanál durvára őrölt – ízlés szerint

kisebb csirke

só, bors

3 kanál olíva olaj

3 bio citrom

Személyenként hozzávetőleg:

256 kcal,

16 g fehérje,

19 g szénhidrát,

14 g zsíradék,

3 g telített zsírsav,

120 mg koleszterin,

1 g rost.

Távolítsuk el a kardamom héját. A magvakat aprítsuk fel és keverjük el a meleg mézzel, narancslével és chilivel. Kenjük át a csirkét a páclével és fél óráig pihentessük hűtőszekrényben. A csirkét sózzuk és borsozzuk. A tepsibe tegyünk olajat majd fektessük rá a csirkét. 200 C fokon süssük, fóliával lefedve. 20 perc elteltével vegyük ki a csirkét a sütőből, a tepszi aljára helyezzük el a vékonyan meghámozott citromszeleteket. Erre helyezzük vissza a csirkét, öntsünk alá 2-3 kanál zöldséges levest vagy forró vizet és fedetlenül süssük készre, hogy a csirke szép színt kapjon.



Ropogós csirkerudak

40 dkg csirkemell

4 dkg kukorica pehely, cukor nélkül

3 kanál olaj

só

A kukorica pelyhet kávédarálón vagy kis konyhai hengerrel felaprítjuk. A húst vastagabb csíkokra felvágjuk, enyhén sózzuk és meghempergetjük a kukoricapehelyben. Egy serpenyőben (teflon, öntött vas vagy kerámia bevonatú) felmelegítjük az olajat és süssük meg a húst, szép ropogósra. Zöldséggel, salátával kínáljuk.

Személyenként hozzávetőleg:

345 kcal,

13 g fehérje,

18 g szénhidrát,

25 g zsíradék,

4 g telített zsírsav,

73 mg koleszterin,

3 g rost.



Áfonyaszószos hússzelet

4 kisebb hússzelet, 12 dkg (disznóhús,
csirkemell, pulykahús)

4 kanál napraforgó olaj

25 dkg csirkegomba

1/2 dl friss narancslé

1 kanál vörös borecet (ízlés szerint)

4 kanál áfonya vagy ribizli lekvár

2 teáskanál keményítő

só, bors, kakukkfű

Személyenként hozzávetőleg:

337 kcal,

31 g fehérje,

18 g szénhidrát,

15 g zsiradék,

2 g telített zsírsav,

76 mg koleszterin,

2 g rost.

A húst kenjük át 2 kanál olaj, kakukkfű és bors keverékével. Lefedve pácoljuk fél órán át. A húst süssük át egy edényben, amelyben zsiradék nélkül is lehet főzni (vagy serpenyőben, 1 kanál olaj hozzáadásával). Ezután tegyük melegre. A serpenyőbe tegyük a megmaradt olajat és azon pirítsuk meg a gombát. A gombát is tegyük a hús mellé és tartsuk melegen. A serpenyőbe, amelyben a hús és a gomba készült öntsük bele a narancslevet és a 2 kanál vízben elkevert keményítőt. Amikor felforr, adjunk hozzá, szükség szerint néhány kanál leves alapot vagy vizet, az áfonyalekvárt és az ecetet. Borsozzuk és sózzuk, és 1-2 percig főzzük. A hússzeleteket és a gombát tegyük vissza a serpenyőbe, hogy átforrósodjanak.



Polenta zöldséges-húsos töltelékkel

20 dkg teljes értékű instant polenta

5 dl zöldséges leves alap

15 dkg póréhagyma

25 dkg érett paradicsom

10 dkg főtt borsó

10 dkg csirkegomba

30 dkg sült hús (lehet maradék)

5 kanál olíva olaj

petrezselyem

só, bors, chili

Személyenként hozzávetőleg:

555 kcal,

22 g fehérje,

54 g szénhidrát,

27 g zsír, zsír, zsír,

5 g telített zsírsav,

66 mg koleszterin,

9 g rost.

A zöldséges levest forraljuk fel, kissé sózzuk és főzzük bele a polentát. A főtt polentát tegyük tepsibe, amelyet egy kanál olajjal kikentünk.

Egy kanál olajon pároljuk meg a póréhagymát, paradicsomot és a petrezselymet. Enyhén sózzuk meg és adjuk hozzá a chilit-ízlés szerint. Legvégül adjuk hozzá a borsót és a feldarabolt sült húst. Forraljuk fel. Külön két kanál olajon pirítsuk meg a gombát és borsozzuk.

A polentát vágjuk fel 8 szeletre és süssük át egy serpenyőben, egy kanál olajon. A tányérokra helyezzünk egy szelet polentát, tegyük rá a zöldséges-húsos öntetet és a gombát, majd fedjük le egy szelet átsütött polentával. Díszítsük ki és tálaljuk.

Ötlet: különleges alkalmakra használhatunk fehér és sárga színű polentát is – mint a mellékelt fotón.



Vera szeletek

4 marhahús szelet (12–15 dkg /szelet)

Szártott kakukkfű, rozmaring

1 ágacska kakukkfű

4 kanál zsemlemorzsza

Só, durvára őrölt bors

4 kiskanál mustár

fokhagyma

15 dkg csirkegomba

4 kanál olaj

Személyenként hozzávetőleg:

544 kcal,

45 g fehérje,

16 g szénhidrát,

32 g zsíradék,

9 g telített zsírsav,

76 mg koleszterin,

2 g rost.

A hússzeleteket átkenjük 2 kanál olaj, rozmaring és kakukkfű keverékével, tegyük egy edénybe és fedjük le. Néhány órán át pácoljuk a hűtőszekrényben. A szeleteket egyenként tegyük egy konyharuhára, a felületüket kenjük meg fél kiskanál mustárral, hintsük meg durvára őrölt borssal és zsemlemorzsával, enyhén sózzuk, fedjük be konyharuhával és jól verjük ki, hogy a morzsza beleívódjon a húsba. Fordítsuk meg a hússzeleteket, és a másik oldalát is jól verjük ki.

2 kanál olajat melegítsünk fel, és süssük át a hússzeleteket mindkét oldalukon, öntsünk alá 1 dl forró zöldséges vagy húsleves alapot. És fedő alatt pároljuk, míg a hússzeletek megpuhulnak. Közben adjunk hozzá pár kanál levest. 2 kanál mustárral ízesítjük, és egy ágacska kakukkfűvet is melléteszünk. A hússzeleteknek, puháknak kell lenniük, szinte olvadjanak el a szájüregben. A megmaradt olajon pirítjuk a feldarabolt gombát és adjuk a hússzeletek mellé. Főtt zöldséggel és rizzsel tálaljuk vagy főtt petrezselymes burgonyával.



Sült nyúl ananászos káposztával

1/2 nyúl

2 gerezd fokhagyma

só, köménymag, kakukkfű majoránna

2 babérlevél

só

1 dl száraz fehér bor

3 kanál olaj

60 dkg savanyú káposzta

25 dkg friss ananász

Személyenként hozzávetőleg:

328 kcal,

28 g fehérje,

11 g szénhidrát,

17 g zsíradék,

4 g telített zsírsav,

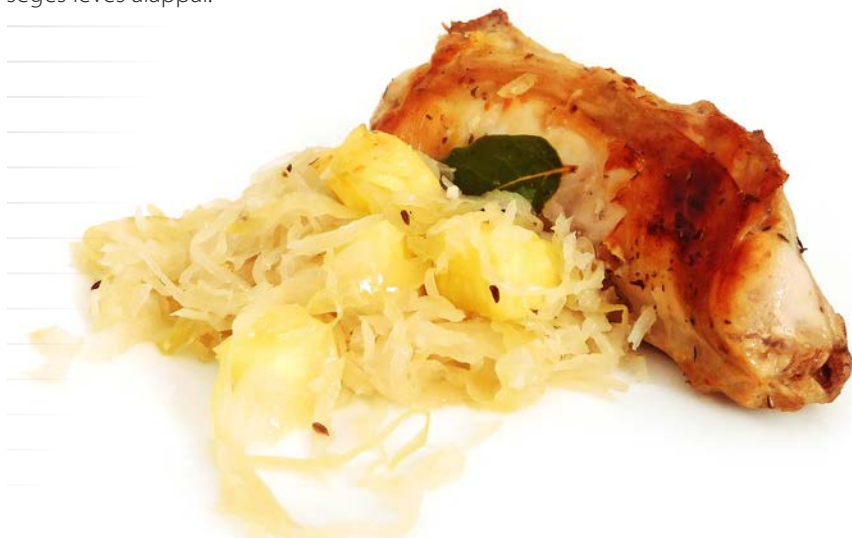
71 mg koleszterin,

4 g rost.

Elkeverünk egy kanál olajat, zúzott fokhagymát, kakukkfűvet, majoránna és babérlevelet. A megtisztított nyulat feldaraboljuk, sózzuk és átdörgöljük az olajos fűszerkeverékkel. 4 órán át pácoljuk a hűtőszekrényben. Ezután tegyük tepsibe és csepegtessük meg meleg olajjal. A tepsi szélébe öntsünk forró vizet és 200 fokon süssük 45 percig. Többször öntözzük meg. A forró vizet szükség szerint adagoljuk.

A párolt káposztához egy kanál olajat tegyünk egy forró edénybe és tegyük bele a káposztát. Kevés víz hozzáadásával pároljuk. Adjuk hozzá a feldarabolt ananászt és még egy rövid ideig pároljuk.

Ötlet: a bort helyettesíthetjük higított alma lével (1 rész alma lé, 2 rész víz) vagy zöld-séges leves alappal.



Saláta marhahússal, uborkával és retekkel

40 dkg főtt marhahús

30 dkg uborka

15 dkg retek

2 fiatal hagyma vagy fehér hagyma

2 kanál olaj

ecet

1/4 kiskanál saláta fűszer keverék

Személyenként hozzávetőleg:

222 kcal,

28 g fehérje,

2 g szénhidrát,

11 g zsíradék,

3 g telített zsírsav,

62 mg koleszterin,

1 g rost.

A marhahúst és az uborkát kockára szeleteljük, a retket karikára. A fiatal hagymát is apróra daraboljuk. Az összetevőket elkeverjük. Az ecetet kevés vízzel hígítjuk, hozzáadjuk a szárított fűszerkeveréket és 2-3 percig állni hagyjuk. Hozzáadjuk az olajat és a salátára öntjük. 10 percig pihentetjük, hogy az ízek összeérjenek.

Ötlet: mindig olyan saláta fűszerkeveréket válasszunk, amely nem tartalmaz sót. Üzleteinkben kaphatók ilyen termékek, a fűszeres polcon találhatóak. Finom ízt kölcsönöznek a salátának, és részben a sót is helyettesítik. Ez pedig különösen fontos a magas vérnyomásban szenvedő betegeknek.



Gazdag húsos-zöldséges saláta

20 dk g brokkoli

20 dkg karfiol

2 tavaszi hagyma vagy fehér hagyma

20 dkg ecetes csirkegomba

20 dkg cseresznye paradicsom

40 dkg sült vagy főtt hús maradék

1 kanál finom mustár

borecet

2 kanál olaj

só, szárított saláta fűszere, frissen őrölt bors

Személyenként hozzávetőleg:

235 kcal,

26 g fehérje,

7 g szénhidrát,

11 g zsiradék,

3 g telített zsírsav,

62 mg koleszterin,

3 g rost.

A brokkolit szedjük rózsáira és rövid ideig főzzük – 4 percig. Szűrjük és hűtjük le. A csirkegombát felszeleteljük. A paradicsomot félbe vágjuk – a nagyobbakat negyedére, a hagymát karikára. Adjuk hozzá a vékony csíkokra vágott húst. Az ecetet hígítsuk fel kevés vízzel, adjuk hozzá a szárított fűszereket és 2-3 percig hagyjuk állni. Adjuk hozzá az olajat és a mustárt és jól keverjük el. Öntsük rá a salátára, borsozzuk és jól keverjük el. Kínálhatjuk teljes értékű kenyérrrel vagy kétszersülttel, mint önálló fogást.



Saláták

A saláták teszi fel az »í«-t a pontra az egészséges táplálkozásban. Nem sok időbe telik az elkészítésük. A választék szinte kimeríthetetlen. Egyes hozzávalókkal könnyen készíthetünk belőlük főételt is.

Fontos, hogy a saláta összetevőit ne áztassuk sokáig vízben. Tisztítsuk, mossuk meg és szükség szerint szárítsuk meg a saláta alapanyagokat. Tegyük egy tányérra vagy tálba, és öntsük le salátaöntettel.

Mediterrán saláta

20 dkg cseresznye paradicsom

30 dkg zöldbab

17 dkg eltett articsóka (pl. 1 üveg» ponti zero olio«)

1 vörös hagyma

5 fekete olajbogyó

Öntet:

vörös borecet

2 kanál extra szűz olíva olaj

2 gerezd fokhagyma

friss bazsalikom levelek

só

A zöldbabot megfőzzük és lehűtjük. Feldaraboljuk a paradicsomot és a hagymát. Az articsókát leszűrjük, és kisebb darabokra vagdaljuk. Az olajbogyót vastagabb karikákra szeleteljük. A zöldséget egy edénybe tesszük. Elkeverjük az olajat, ecetet, aprított fokhagymát és sót. A keveréket a salátára öntjük, elkeverjük, és bazsalikom levelekkel meghintjük.

Ötlet: ha olajban eltett articsókát használunk, akkor csak 1 kanál olíva olajat adjunk a salátához, vagy el is hagyhatjuk.

Személyenként hozzávetőleg:

73 kcal,

3 g fehérje,

12 g szénhidrát,

1 g zsíradék,

0 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

4 g rost.



»Slim« saláta

40 dkg különféle zöldsaláta
 17 dkg eltett articsóka
 (pl. 1 pohár »Ponti Zero olio«)
 10 dkg piros paprika
 1 vörös hagyma
 Öntet:
 Vörös borecet
 2kanál extra szűz olíva olaj
 2 gerezd fokhagyma
 Só

Személyenként hozzávetőleg:

103 kcal,
 3 g fehérje,
 9 g szénhidrát,
 6 g zsíradék,
 1 g telített zsírsav,
 0 mg koleszterin,
 5 g rost.

A salátát megtisztítjuk és megmossuk. A paprikát csíkokra vágjuk, a hagymát karikára. Az articsókát leszűrjük és szükség szerint kisebb darabokra szeleteljük. Elkészítjük az öntetet olaj, ecet, aprított fokhagyma és kevés só felhasználásával. Egy edénybe tesszük a zöldséget, leöntjük az öntettel és elkeverjük.

Ötlet: ha olajban eltett articsókát használunk, akkor a salátaöntethez csak egy kanál olajat használunk fel belőle. .



Galambbegy saláta, almával körtével és narancssal

40 dkg galambbegy saláta

1 körte (kb. 15 dkg)

1 alma (kb. 25 dkg)

1 narancs

1 gránát alma

4 dkg dióbél

citromlé

2 kanál olíva olaj

só, bors

(alma helyett lehet ananász is)

Személyenként hozzávetőleg:

205 kcal,

4 g fehérje,

21 g szénhidrát,

12 g zsíradék,

2 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

5 g rost.

A körtét és az almát szeletekre vágjuk és leöntjük citromlével. A narancsot is feldaraboljuk. Egy tálban elkeverjük a galambbegy salátaleveleket a gyümölcssel, leöntjük az öntettel, amelyet citromléből, olajból só és bors hozzáadásával készítünk. Elkeverjük, meghintjük a gránátalma magjaival és dióbéllel díszítjük.

Ötlet: a salátát egy ünnepi büfé fogásaként is kínálhatjuk.



Üdítő téli saláta

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

Személyenként hozzávetőleg:

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

A káposztát, sárgarépát és az almát lereszeljük. Leöntjük olaj, citromlé, citromhéj, só és méz keverékével. Ízlés szerint adhatunk hozzá kevés ecetet. Keverjük el, és hintsük meg mákkal.

Ötlet: ha nem áll rendelkezésünkre bio citrom, akkor ne használjuk a reszelt héját, mert növényvédőszerrel kezelték.



Burgonyasaláta zöldséggel

70 dkg burgonya

1 uborka (kb. 20 dkg)

2 paradicsom (kb. 25 dkg)

1/2 zöld paprika

1/2 sárga paprika

1 kisebb vörös hagyma

Öntet:

2 kanál tökmagolaj

ecet

só, bors

Személyenként hozzávetőleg:

167 kcal,

5 g fehérje,

26 g szénhidrát,

4 g zsíradék,

0 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

4 g rost.

A burgonyát hámozzuk és főzzük meg. a paradicsomot, paprikát és uborkát daraboljuk kockára. A hagymát aprítsuk fel. Az összetevőket elkeverjük és az öntettel leöntjük. Tökmagolaj helyett használhatunk olíva olajat és finomra aprított tökmagot (kb. 2 kanál).



Saláta vörös káposztával és gyümölcssel

40 dkg finomra szeletelt vörös káposzta

1 piros alma

1 zöld alma

1 gránát alma

Öntet:

2 kanál olíva olaj vörös borecet

só

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

Személyenként hozzávetőleg:

141 kcal,

1 g fehérje,

20 g szénhidrát,

6 g zsíradék,

1 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

2 g rost.



Saláta fehér és vörös babbal és zöldbabbal

40 dkg zöldbab

15 dkg eltett hagyma vagy friss
gyöngyhagyma

30 dkg főtt bab (15 dkg szárazbab)

Petrezselyem, bazsalikom

Öntet:

2 kanál olíva olaj vagy napraforgó olaj
almaecet

só

száritott salátafűszer keverék
petrezselyem

Személyenként hozzávetőleg:

127 kcal,

6 g fehérje,

13 g szénhidrát,

6 g zsíradék,

7 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

7 g rost.



A zöldbabot megfőzzük, maradjon kemény állagú, hűtsük le. Adjuk hozzá a főtt babot (ha lehet vöröset és fehérét), az eltett hagymát, félbe vágva, vagy a feldarabolt gyöngyhagymát. Hintsük meg aprított petrezselyemmel. Az ecetet hígítsuk fel kevés vízzel, adjuk hozzá a salátafűszert és hagyjuk 2-3 percig állni. Adjuk hozzá az olajat és sót, keverjük el, legalább 20 percig hagyjuk állni, hogy az ízek összeérjenek.

Nagymama salátája

60 dkg burgonya
30 dkg ecetben eltett gomba
2 eltett sült paprika
30 dkg főtt csicseriborsó (15 dkg száraz)
1 hagyma
2 kanál olaj
só, bors
ecet ízlés szerint
1/4 kávéskanál szárított salátafűszer keverék

Személyenként hozzávetőleg:

211 kcal,
7 g fehérje,
30 g szénhidrát,
7 g zsíradék,
1 g telített zsírsav,
0 mg koleszterin,
8 g rost.

A burgonyát főzzük meg, hámozzuk le és szeleteljük karikára. Adjuk hozzá a leszűrt ecetben eltett gombát, feldarabolt paprikát, hagymát és a csicseriborsót. Az ecetet kevés vízzel felhígítjuk, hozzáadjuk a saláta fűszert, és 2-3 per-
cig állni hagyjuk. Olajjal megcsepegtetjük, frissen őrölt borssal és kevés sóval meghintjük, majd elkeverjük.



Burgonya saláta galambbegy salátával, radiccsel, babbal és kukoricával

15 dkg galambbegysaláta

15 dkg radics

30 dkg burgonya

10 dkg főtt kukorica

20 dkg főtt bab

almaecet

2 kanál olaj

só

Személyenként hozzávetőleg:

195 kcal,

7 g fehérje,

24 g szénhidrát

7 g zsíradék,

1 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

7 g rost.



A burgonyát főzzük meg, hámozzuk meg és karikára szeleteljük fel. Egy edénybe tegyük bele a burgonyát, galambbegysalátát, radicsot és főtt babot. Öntsük le az öntettel, amelyet ecet, olaj só felhasználásával készítettünk.

Friss káposztasaláta babbal

60 dkg finomra reszelt káposzta

1 paprika

1 paradicsom

30 dkg főtt bab

Feferoni paprika (ízlés szerint)

3 kanál olaj

almaecet

só, frissen őrölt bors

Személyenként hozzávetőleg:

167 kcal,

5 g fehérje,

17 g szénhidrát,

9 g zsír, zsíralkohol,

1 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

4 g rost.

Elkészítjük az öntetet, ecetből olajból, só és frissen őrölt bors hozzáadásával és öntsük a babra. Hagyjuk állni egy órán át. A paprikát és paradicsomot kis kockákra daraboljuk fel. A feferóni paprikát is vágjuk apróra. Keverjük el a káposztát, paprikát, paradicsomot, feferónit és babot. Ízlés szerint még megborsozhatjuk.



Káposztasaláta ananással

60 dkg finomra szeletelt vagy reszelt káposzta

25 dkg friss ananász

1 citrom leve

2 mézfű levél

2 kanál olaj

1 kiskanál méz

Só

Az ananászt feldaraboljuk kockára és elkeverjük a káposztával. Felaprítjuk a mézfűvet, hozzáadjuk a citromlevet, olajat, mézet és kevés sót. Ezzel öntjük le a salátát majd jól elkeverjük. Mézfű levelekkel díszíthetjük.

Ötlet: használhatunk ananász kompótot is (saját levében). Ebben az esetben a mézet elhagyjuk, az öntethez pedig adjunk 1-2 kanál ananászlevet.

Személyenként hozzávetőleg:

133 kcal,

1 g fehérje,

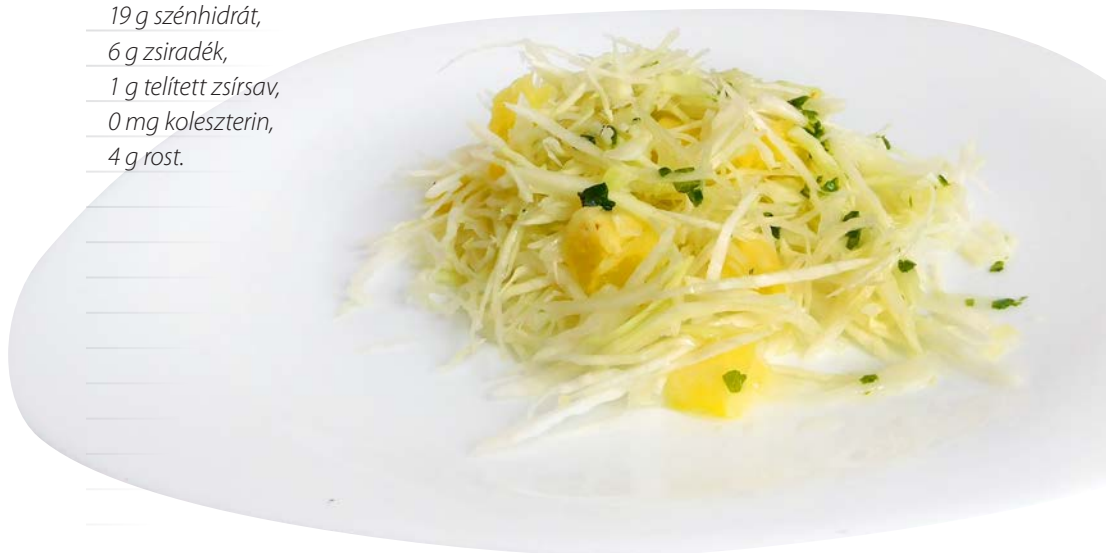
19 g szénhidrát,

6 g zsíradék,

1 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

4 g rost.



Karfiol saláta

60 dkg karfiol
8 dkg savanyú uborka
1/2 fehér hagyma
2-3 kanál ecet, az eltett uborka leve
petrezselyem
só, bors
2 kanál olaj
1 kanál mustár

Személyenként hozzávetőleg:

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

A karfiolt rózsáira szedjük és megfőzzük. Maradjon kemény állagú. A hagymát és a petrezselymet finomra szeleteljük fel. Az uborkát is daraboljuk kockára. Keverjük el a mustárt, olajat és ecetet. Borsozzuk és adjuk hozzá hagymát, uborkát és petrezselymet. Az öntettel öntsük le a főtt és lehűtött karfiolt.



Gyermekláncfű saláta spárgával és tojással

40 dkg tisztított gyermekláncfű

30 dkg zöld spárga

30 dkg burgonya

2 tojás

1 gerezd fokhagyma

2 kanál olaj

Ecet, só

Gyermekláncfű vagy százszorszép virág
díszítésre

Személyenként hozzávetőleg:

141 kcal,

6 g fehérje,

12 g szénhidrát,

8 g zsíradék,

2 g telített zsírsav,

95 mg koleszterin,

3 g rost.

A tojást és a burgonyát megfőzzük. A spárgát meghámozzuk, 2 cm-es darabokra vágjuk és 2-4 percig főzzük. Maradjanak kemény állagúak. Leszűrjük és lehűtjük. Egy edénybe tesszük a gyermekláncfűvet, spárgát és a hámozott, karikára vágott burgonyát. Leöntjük az öntettel, amelyet olajból, ecetből és finomra vagdalt fokhagymából készítettünk. Sózzuk. Elkeverjük, majd a feldarabolt tojással és százszorszép virággal díszítjük.



Zöldsaláta retekkel és metélőhagymával

60–70 dkg zöldsaláta

4 retek

metélőhagyma

2 kanál olíva olaj

ecet

só

A zöldsalátát megmossuk, leszűrjük és feldaraboljuk. Leöntjük ecet, olaj, só, bors keverékéből készült öntettel. Elkeverjük, aprított metélőhagymával meghintjük, darabolt retekkel díszítjük. Tálaljuk.

Személyenként hozzávetőleg:

90 kcal,

1 g fehérje,

4 g szénhidrát,

7 g zsíradék,

1 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

2 g rost.



Paradicsom saláta tormával

50 dkg paradicsom
1 gerezd fokhagyma
2 kanál reszelt torma
2 kanál extra szűz olíva olaj
vörös borecet
só, frissen őrölt bors
petrezselyem

Személyenként hozzávetőleg:

74 kcal,
1 g fehérje,
5 g szénhidrát,
5g zsiradék,
1 g telített zsírsav,
0 mg koleszterin,
1 g rost.

Ha cseresznye paradicsomot használunk vágjuk félbe, ha nagyobbakat akkor kisebb darabokra szeleteljük. Aprítsuk fel a fokhagymát és a petrezselymet, adjuk hozzá az olajat, ecetet, sót és frissen őrölt borsot. Öntsük rá a paradicsomra, keverjük el és frissen reszelt tormával hintsük meg.



Paradicsomsaláta zöldfűszerekkel

60 dkg cseresznyeparadicsom

2 kanál extra szűz olíva olaj

Vörös borecet

só

friss bazsalikom, oregánó és kakukkfű
levelek.

Személyenként hozzávetőleg:

75 kcal,

1 g fehérje,

5 g szénhidrát,

6 g zsíradék,

1 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

1 g rost.

Ha cseresznye paradicsomot használunk vágjuk félbe, ha nagyobbakat akkor kisebb darabokra szeleteljük. A friss zöldfűszereket apróra vagdadjuk (néhány levelet tegyünk félre díszítésre). A zöldfűszerekkel meghintjük a paradicsomot, ráöntjük az öntetet (ecet, olaj, só). Óvatosan elkeverjük és tálaljuk.

Ötlet: ha nincs kéznél friss zöldfűszer, akkor használhatunk szárított salátafűszert is. Különleges alkalmakra használhatunk különféle színű cseresznyeparadicsomot.



Jó háziasszony salátája

30 dkg főtt csicseriborsó (15 dkg száraz)

25 dkg uborka

25 dkg paradicsom

10 dkg rukkola, spenót vagy zöldsaláta

10 dkg főtt kukorica

2 kemény főtt tojás

2 kanál napraforgó olaj

almaecet

só

metélőhagyma

Személyenként hozzávetőleg:

210 kcal,

10 g fehérje,

23 g szénhidrát,

9 g zsíradék,

1 g telített zsírsav,

79 mg koleszterin,

6 g rost.

Kb. 7 dl-es üvegekbe beletesszük az öntetet, amelyet ecetből, kevés só hozzáadásával és aprított metélőhagymával készítünk. Ezután adjuk hozzá a csicseriborsót, feldarabolt uborkát, kukoricát, paradicsomot, feldarabolt tojást és zöldsalátát.

Az üveget fedjük le és felhasználásig tegyük hűtőszekrénybe.

Tálalás előtt tegyük egy tányérra, óvatosan keverjük el és teljes értékű kenyérrel tálaljuk.

Ötlet: az így elkészített saláta kitűnő tízórai, amelyet a munkahelyre is magunkkal vihetünk. Vagy a családtagoknak előkészítjük, és a munkából hazatérve elfogyaszthatják.



Rukkola saláta paradicsommal

40 dkg cseresznye paradicsom

20 dkg rukkola

2 kanál extra szűz olíva olaj

1 kiskanál reszelt citromhéj (bio citrom)

ecet, 1/2 citrom leve

só, bors

petrezselyem

Személyenként hozzávetőleg:

77 kcal,

2 g fehérje,

5 g szénhidrát,

6 g zsíradék,

1 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin.

Ha cseresznye paradicsomot használunk vágjuk félbe, ha nagyobbak akkor kisebb darabokra szeleteljük. Egy tálba helyezzük bele rukkolát és a paradicsomot, és az öntettel öntsük le (ecet, citromlé, olaj, finomra reszelt citromhéj, frissen őrölt bors és kevés só). Keverjük el és már tálalhatjuk is.

Ötlet: ha nincs bio citrom kéznél, akkor a citromhéjat elhagyhatjuk.



Téli saláta

40 dkg főtt bab (20 dkg száraz)

10 kis mozzarella golyó (kb. 12 dkg)

3 eltett sült paprika

Balزامikus ecet

3 kanál extra szűz olíva olaj

só, bors

friss bazsalikom vagy petrezselyem levél

Személyenként hozzávetőleg:

206 kcal,

11 g fehérje,

12 g szénhidrát,

13 g zsír, 4 g telített zsírsav,

19 mg koleszterin,

6 g rost.

A sült paprikát leszűrjük és megfelelő darabokra szeleteljük. A mozzarella golyókat is feldaraboljuk. Egy tálba helyezzük a babot, paprikát és a mozzarellát. Keverjük el az olajat, sót és frissen őrölt borsot és öntsük a salátára. Aprított bazsalikomlevelekkel vagy petrezselyemmel hintsük meg és keverjük el.

Ötlet: ha eltett zöldséget használunk, akkor ügyeljünk a só adagolásával, ugyanis ezek a termékek több sót tartalmaznak. Mindig olvassuk el a termék címkéjén feltüntetett információkat.



»Házi« készítésű könnyű saláta

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

Személyenként hozzávetőleg:

97 kcal,
 3 g fehérje,
 8 g szénhidrát,
 6 g zsíradék,
 1 g telített zsírsav,
 0 mg koleszterin,
 1 g rost.

A cukkinit egy spirális reszelővel vékony csíkokra szeleteljük. Feldaraboljuk a hagymát és a paradicsomot. Keverjük el a zöldségeket, hintsük meg aprított fokhagymával és öntsük rá az öntetet. Keverjük el és hintsünk rá tökmagot.

Ötlet: a spirál alakú reszelő kitűnő segédeszköz. A hosszú alakú zöldségek, cukkini, sárgarépa, uborka ... szeletelhető vele.



Zöldbabsaláta paradicsommal

40 dkg zöldbab

30 dkg paradicsom

Friss bazsalikom levelek vagy petrezselyem

Öntet:

Ecet (szükség szerint vízzel hígítva)

Só nélküli szárított saláta fűszer keverék

2 kanál olíva olaj

só

Személyenként hozzávetőleg:

98 kcal,

2 g fehérje,

7 g szénhidrát,

8 g zsíradék,

1 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

3 g rost.

A zöldbabot megfőzzük és lehűtjük. A paradicsomot kockára daraboljuk. Elkeverjük az ecetet, olajat, fűszereket és a sót. Az öntet felét öntsük a zöldbabra és keverjük el. Azután a zöldbabra rátesszük a paradicsomot, leöntjük a megmaradt öntettel és durvára darabolt petrezselyemmel vagy bazsalikommal meghintjük.



Piknik saláta

18 dkg árpagyöngy

20 dkg paprika

20 dkg uborka

2 fiatal kukoricacső

1 fehér hagyma

2 kanál extra szűz olíva olaj

Ecet

só

1/4 kávéskanál szárított salátafűszer keverék

Metéőhagyma

Személyenként hozzávetőleg:

152 kcal,

6 g fehérje,

16 g szénhidrát,

8 g zsíradék,

1 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

5 g rost.

Főzzük meg az árpagyöngyöt és hűtsük le. Roston süssük meg a kukoricát. Hűtsük le, a kukorica szemeket válasszuk le a csőről. A paprikát és az uborkát kis kockákra szeleteljük. Felszeleteljük a hagymát is. Elkeverjük a zöldségeket, árpagyöngyöt és kukoricát és leöntjük az öntettel.

Az öntethez az ecetet kevés vízzel felhígítjuk, hozzáadjuk a fűszert és 2-3 percig állni hagyjuk. Adjuk hozzá az olajat és a sőt, öntsük a salátára és keverjük el. Hagyjuk állni legalább 20 percet, hogy az ízek összeérjenek.

Ötlet: ha nincs kéznél fiatal kukorica cső, akkor főtt kukoricát is adhatunk a salátához (15 dkg)



Sárgarépa saláta

25 dkg sárga színű sárgarépa

25 dkg narancs színű sárgarépa

1 bio citrom(héja és leve)

2 kanál extra szűz olíva olaj

só

petrezselyem

A sárgarépát meghámozzuk és vékony csíkokra felszeleteljük. (3cm). Forró, enyhén sós vízbe tesszük és 4 percig főzzük (maradjon kemény állagú). A sárgarépát szűrjük és hűtsük le. Reszeljük le a citromhéjat, adjuk hozzá a citromlevet, olajat aprított petrezselymet és keverjük el. Adjuk hozzá a sárgarépához. Hagyjuk pár percig állni.



Személyenként hozzávetőleg:

89 kcal,

1 g fehérje,

10 g szénhidrát,

5 g zsíradék,

1 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

2 g rost.

Uborkasaláta retekkel

40 dkg uborka

20 dkg retek

2 kanál extra szűz olíva olaj
ecet

2 gerezd fokhagyma

só, frissen őrölt bors

néhány ág kapor

Személyenként hozzávetőleg:

67 kcal,

1 g fehérje,

3 g szénhidrát,

6 g zsíradék,

1 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

2 g rost.

A retket és az uborkát megmossuk és felszeleteljük. A fokhagymát finomra aprítjuk vagy zúzzuk, hozzáadjuk az ecetet, olajat, sót, frissen őrölt borsot és aprított kaprot. Kevés vízzel hígíthatjuk. Ezzel az öntettel leöntjük a salátát és elkeverjük.





A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page below the header and to the right of the green rectangle.

Szendvicsek, krémek,
szószok, mártások,
öntetek. . .

Csicseriborsó krém magyoróval

(8 szelet kenyérhez)

22 dkg főtt csicseriborsó (kb. 11 dkg áraz)

3 kanál olíva olaj

6 dkg pirított magyóró

1/2 citrom leve

2 gerezd fokhagyma,

Mustár, só, bors

Metélfokhagyma

Személyenként hozzávetőleg:

121 kcal,

3 g fehérje,

9 g szénhidrát,

8 g zsír, adék,

1 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

2 g rost.

A keverőbe tesszük a leszűrt csicseriborsót, olíva olajat, fél citrom levét, mustárt, zúzott fokhagymát, sót borsot és jól elkeverjük. A krémhez adjuk hozzá a pirított magyórót. A metélfokhagymát fogyasztás előtt adjuk hozzá, egyébként tárolhatjuk hűtőszekrényben 3 napig.



Zöld szójakrém tökmagolajjal

(10 szelet kenyérhez)

15 dkg zöld szója

2 kanál tökmagolaj

Forralt, lehűtött víz (szükség szerint)

2 gerezd fokhagyma

só

A szóját egy éjjelen át beáztatjuk. Megfőzzük, leszűrjük és lehűtjük. Az elektromos keverőbe tesszük a szóját, olajat és egy vagy két kanál forralt, hűtött vizet. Enyhén sózzuk és jól elkeverjük. A krém legyen kenhető, de ne legyen túl lágy. Teljes értékű vagy rozs kenyérrel tálaljuk.

Ötlet: a fent leírt módon készíthetünk krémet közönséges vagy barna szójából is.

Személyenként hozzávetőleg:

32 kcal,

1 g fehérje,

2 g szénhidrát,

2 g zsíradék,

0 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

0 g rost.



Körte kecskesajttal

2 nagyobb érett körte
14 dkg lágy kecskesajt
4 dkg dióbél
1 gránát alma
2 kiskanál akácméz
1 kanál citromlé
Friss bazsalikom levelek

Személyenként hozzávetőleg:

220 kcal,
7 g fehérje,
21 g szénhidrát,
12 g zsíradék,
5 g telített zsírsav,
13 mg koleszterin,
4 g rost.

A diót durvára daraboljuk és elkeverjük a sajttal. A megmosott körtét félbe vágjuk és a vágott felületét kenjük át citromlével. Egy teáskanállal vájjuk ki a körte feleket és töltjük meg kecskesajttal. A tányérra helyezzünk el egy körtefelet, hintsük meg a gránátalma magjával, csepegtessük meg méz, 2 kanál citromlé és finomra darabolt bazsalikom keverékével. Díszíthetjük bazsalikom levelekkel.



Paradicsomos mocarella falatok

Rozs kenyér

8 cseresznye paradicsom

8 kisebb mocarella golyó

8 dkg kvark túró

Friss bazsalikom levelek

Só, bors

Egy kekszformáló modellel készítsünk 3-4 cm átmérőjű kerek rozskenyér szeleteket, 8 darabot. Keverjük el a kvark túró, néhány aprított bazsalikom levelet, borsot és sót. Ezzel kenjük meg a kenyér szeleteket. Fapálcikákra tűzdoljuk fel a paradicsomot és mocarella golyót majd tűzzük rá a megkent kenyérre. Bazsalikom levelekkel díszítjük.

Személyenként hozzávetőleg:

175 kcal,

9 g fehérje,

24 g szénhidrát,

5 g zsír,

1 g telített zsírsav,

13 mg koleszterin,

2 g rost.

Ötlet: az üzletekben kapható mocarella kis golyók formájában, kb. 1 dkg súlyúak.



Kenyérszeletek töltelékkel

20 dkg kvarktúró 0,1% zsírtartalommal

6 dkg földimogyoró (só nélkül)

8 szelet teljes értékű tószt vagy kenyérszelet

1 körömvirág díszítéshez

A földimogyoró felét kávédarálón ledaráljuk, a többi durvára daraboljuk. Keverjük el a quark túrót és az őrölt földimogyorót és kenjük rá a kenyérszeletre vagy tószttra. Hintsük meg aprított földimogyoróval és díszítsük körömvirággal.

Személyenként hozzávetőleg:

100 kcal,

5 g fehérje,

10 g szénhidrát,

4 g zsíradék,

1 g telített zsírsav,

2 mg koleszterin,

2 g rost.



Kenyér avokádókrémmel és gombával

1 érett avokádó

4 szelet rozs vagy teljes értékű kenyér

2 kiskanál citromlé

2 kanál olíva olaj

15 dkg gomba

2 fiatal hagyma

Egy kis ág kakukkfű

Bors, só

Az avokádót félbe vágjuk, eltávolítjuk a magját és meghámozzuk. Villával áttörjük, hozzáadjuk a citromlevet és elkeverjük. Az olajon megpároljuk a gombát és a hagymát. Adjuk hozzá a kakukkfű ágat. Sózzuk és borsozzuk. A kenyeret kenjük meg az avokádóval, tegyük rá a gombát és tálaljuk.

Ötlet: általában kemény, éretlen avokádót vásárolunk. Ha egy papírtasakba tesszük egy almával, akkor gyorsabban megérik.

Személyenként hozzávetőleg:

172 kcal,

4 g fehérje,

11 g szénhidrát,

13 g zsír, és,

1 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

4 g rost.



Szendvics hússal és zöldséggel

4 szelet sült hús szelet (disznóhús vagy csirkemell)

1/2 padlizsán

1 kisebb cukkini

2 kanál olíva olaj

2 eltett sült paprika

Egy csokor rukkola

Bors, só

8 vékony teljes értékű kenyér szelet

A padlizsánt és a cukkinit karikára szeleteljük, megkenjük olajjal, borsozzuk és süssük meg grillen vagy serpenyőben. A paprikát szűrjük le. A kenyérre rátesszük a langyos sült cukkinit és padlizsánt, húst és rukkola leveleket. Lefedjük egy kenyérszelettel, fóliába tekerjük és 10-15 percre tegyük rá egy nagyobb súlyú tárgyat.

Ötlet: ha a padlizsánt és a cukkinit olyan edényben sütjük, amelybe nem kell zsiradékot tenni, akkor előbb az egyik oldalán megsütjük, majd amikor a másik oldalát sütjük fedjük le.

Személyenként hozzávetőleg:

255 kcal,

20 g fehérje,

27 g szénhidrát,

7 g zsiradék,

1 g telített zsírsav,

36 mg koleszterin,

6 g rost.



Sárgadinnye nyárs

1/2 dkg sárgadinnye

1 kanál extra szűz olíva olaj

Vörös borecet

1 kiskanál méz

frissen őrölt fehér bors

mézfű levelek vagy menta

1/2 citrom

Fapálcikák, nyárs

Személyenként hozzávetőleg:

50 kcal,

0 g fehérje,

6 g szénhidrát,

3 g zsíradék,

0 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

1 g rost.

A sárgadinnye magjait eltávolítjuk és egy vájóeszköz segítségével kis gömböket formálunk a dinnye húsból. Keverjük el az olajat, ecetet, mézet, frissen őrölt fehér borsot és 3-4 apróra vagdalt mézfű vagy menta levelet. A diny nyedarabkákat és a mézfű vagy menta leveleket felváltva tűzdeljük a nyársra. Legvégül adjuk hozzá a citromszeletet. A nyársat egy tányérra tesszük és meglocsoljuk az öntettel.

Ötlet: a dinnye kivájásához üzleteinkben kaphatóak segédeszközök. Használhatunk kávéskanalat is.



Zöldséges mártás

50 dkg vegyes zöldség (friss vagy fagyasztott)

1 kanál finom mustár

2 kanál olaj

Egy kiskanál piros paprika

só, bors, kakukkfű, babérlevél

A zöldséget fedő alatt kevés vízben megfőzzük. Így megmaradnak benne a tápanyagok. A még forró főtt zöldséget kevés főzővíz hozzáadásával elkeverjük bot mixerrel. A kapott masszához adjunk fűszereket – kakukkfűvet, borsot, babért. Enyhén sózzuk és forraljuk át. Legvégül adhatunk hozzá kevés olajban elkevert őrölt piros paprikát is (akár erőset). Hús mellé tálaljuk.

Ötlet: a mártáshoz felhasználhatjuk a maradék zöldségeket is (frisset vagy fagyasztottat)

Személyenként hozzávetőleg:

144 kcal,

4 g fehérje,

17 g szénhidrát,

8 g zsíradék,

0 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

5 g rost.



Tormaszósz babbal

30 dkg főtt fehér bab (15 dkg száraz)

2 kanál ecet

3 kanál olaj

Forralt víz szükség szerint

3-4 kanál reszelt torma

bors

só

A főtt babot áttörjük, elkeverjük olajjal és ecettel, szükség szerint vizet adhatunk hozzá. Enyhén sózzuk és frissen őrölt fehér borssal ízesítjük. Adjuk hozzá a reszelt tormát is.

Ötlet: a tormát adhatjuk salátaöntetekhez is. Keverjük el az olajat, ecetet, mustárt és adjuk hozzá a reszelt tormát. Különösen szépen illik a zöldsalátához.

Személyenként hozzávetőleg:

121 kcal,

4 g fehérje,

7 g szénhidrát,

8 g zsíradék,

1 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

4 g rost.



Mediterrán saláta öntet

2 kanál extra szűz olíva olaj

1 kanál vörös ecet

1 kanál citromlé

2 gerezd fokhagyma

Száritott saláta fűszerkeverék (só nélkül)

5 szem tört bors, só



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

Személyenként hozzávetőleg:

53 kcal,

0 g fehérje,

1 g szénhidrát,

7 g zsíradék,

1 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

0 g rost.

Saláta öntet tökmagolajjal

2 kanál tökmagolaj

2 kanál tökmag

4 gerezd fokhagyma

Ecet

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,

1 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

0 g rost.





A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page below the header.

Édességek

Ma divatban vannak a könnyű édességek. Frissen készítjük, szükségtelen hőkezelési technikáktól mentesen. A legjobb édesség lehet egy gyümölcsös-zöldekes smoothie. A gyümölcs és kevés piskóta kombinációja sokkal jobb megoldás, mint a klasszikus torta.

Piskóta tekercs málnával/eperrel

(18 darab)

8 dkg cukor

5 dkg éles liszt

5 dkg teljes értékű tönkölybúza liszt

3 tojás

1 kiskanál sütőpor

4-5 kanál forró víz

Töltelék:

30 dkg kvark túró, 0,1% zsírtartalom

0,5 dl tejszín

25 dkg eper vagy málna

4 levél zselatin vagy agar agar

Szeletenként hozzávetőleg:

160 kcal,

4 g fehérje,

12 g szénhidrát,

11 g zsíradék,

5 g telített zsírsav,

74 mg koleszterin,

1 g rost.

5 dkg málnát villával törjünk át és keverjük el a kvark túróval. Adjuk hozzá a felvert tejszínt és zselatint (előzőleg áztassuk be 1 kanál forró vízbe és oldjuk fel). Adjuk hozzá a többi málnát és töltsük meg a piskóta tekercsset. Óvatosan tekerjük fel és hintsünk rá porcukrot.

Ötlet: a tésztát előzőleg megkenhetjük 5 dkg málna vagy eper lekvárral.



Lédús kocka

(20 darab)

3 tojás

4 kanál víz

8 dkg cukor

1 vaníliás cukor

1/2 citrom leve

12 dkg teljes értékű tönkölybúza liszt

16 dkg őrölt dió

2 púpos kanál kakaó

8 kanál tej (szükség szerint 1-2 kanállal több)

1/2 sütőpor

Öntet:

1 dl valódi tea

2 kanál rum

Krém:

8 dkg csokoládé magas kakaó tartalommal

1/2 kiskanál olaj

Szeletenként hozzávetőleg:

102 kcal,

3 g fehérje,

10 g szénhidrát,

5 g zsíradék,

1 g telített zsírsav,

39 mg koleszterin,

1 g rost.



Keverjük habosra a tojássárgáját, vaníliás cukrot, cukrot és citromlevet, amelyhez fokozatosan adjuk hozzá a forró vizet. Keverjük bele a darált diót, kakaót és a sütőporral és kakaóval elkevert tönköly lisztet. Szükség szerint adjunk hozzá néhány kanál tejet. Legvégül óvatosan keverjük bele a keményre vert tojáshabot. Kikent és meghintett tepsiben sütjük, 180 fokon.

Főzzük meg a teát, adjuk hozzá a rumot és öntsük rá a kihűlt kalácsra.

Ötlet: az öntetet készíthetjük fél deci tea és fél deci narancslé keverékéből is. Sűthetjük torta modellben is. A kihűlt tortát leöntjük az öntettel, megkenjük 5 dkg sárgabarack lekvárral és a csokoládés mázzal.

Muffin Annának és Évának

(48 darab)

3 tojás

10 dkg cukor + 1 vaníliás cukor

18 dkg éles liszt

15 dkg őrölt mandula vagy pírított mogyoró

1/2 tasak sütőpor

4 dkg friss spenót

1 dl tej (szükség szerint)

1 alma + 6 dkg sárgabarack lekvár

Citromos jég:

4 kanál porcukor, citromlé

Szeletenként hozzávetőleg:

56 kcal,

2 g fehérje,

7 g szénhidrát,

2 g zsíradék,

0 g telített zsírsav,

18 mg koleszterin,

1 g rost.

Felverjük a tojást, cukrot és vaníliás cukrot. Elektromos aprítóban finomra vagdaljuk a spenótot (adjunk hozzá néhány kanál tejet). Az aprított spenótot keverjük el a megmaradt tejjel és adjuk az elkészített masszához. Adjuk hozzá az őrölt mandulát vagy mogyorót és a sütőporral elkevert lisztet. Az almát reszeljük le és keverjük el a lekvárral. A muffin sütőt béleljük ki papír kosarakkal és mindegyik kosárkába tegyünk kevés muffin tésztát, rá az almát majd a kosár - ig töltjük meg tésztával. A muffinokat közepes hőmérsékleten sütjük. Miután kihültek, kenjük át citromjéggel amelyet úgy készítünk el, hogy jól elkeverjük a porcukrot kevés citromlével.



Almás rétes teljes értékű tésztából

(16 darab)

1 csomag teljes értékű lisztből készült réteslap

80 dkg reszelt alma

5 dkg mazsola

3 kanál teljes értékű zsemlemorzsa

Őrölt fahéj és szegfűszeg

1/2 bio citrom reszelt héja

2 kanál olaj

Fél joghurt

1 dkg porcukor

A reszelt almát fahéjjal, szegfűszeggel és citromhéjjal ízesítjük, majd belekeverjük a zsemlemorzszát. A réteslapot megkenjük olajjal, rátesszük a töltelék, feltekerjük, és kikent tepsibe tesszük. Joghurttal átkenjük és 200 fokon, 45-60 percig sütjük. A joghurttól szép piros színt kap a tészta. Meghinthetjük porcukorral.

Ötlet: ha magas a triglicerid értékünk, akkor a mazsolát hagyjuk ki.

Szeletenként hozzávetőleg:

161 kcal,

3 g fehérje,

29 g szénhidrát,

3 g zsíradék,

0 g telített zsírsav,

1 mg koleszterin,

1 g rost.



Csokoládés kocka

(40 db. kocka)

1 ostya

20 dkg csokoládé legalább 70 % kakaóval

Kevés őrölt kardamom

5 dkg mandula (durvára őrölt)

5 dkg mandula levél

5 dkg dió (durvára darabolt)

5 dkg cukrozott gyümölcs

Szeletenként hozzávetőleg:

46 kcal,

1 g fehérje,

4 g szénhidrát,

3 g zsíradék,

1 g telített zsírsav,

1 mg koleszterin,

1 g rost.

A cukrozott gyümölcsöt apró darabokra vágjuk. A csokoládét gőz felett felolvasztjuk, keverjük bele a kardamomot és kenjük rá az ostyára. Hintsük meg a diófélékkel és az apróra vágalt cukrozott gyümölccsel. Hagyjuk állni 20 percig, hogy a csokoládé megszilárduljon. Éles késsel vágjuk a süteményt 4,5x4,5 cm kockákra.

Ötlet: kardamom helyett használhatunk kevés őrölt chili paprikát.



Királyi gyümölcs saláta

10 dkg szőlő
 10 dkg eper
 20 dkg sárgadinnye
 10 dkg sárgabarack
 10 dkg banán
 10 földi cseresznye (physalis)
 5 dkg áfonya, ribizli vagy arónia
 (feketeberkenye)
 1 sovány
 1 kanál piros színű lekvár - ízlés szerint
 1 kiskanál akácméz

Személyenként hozzávetőleg:

143 kcal,
 4 g fehérje,
 30 g szénhidrát,,
 1 g zsíradék,
 0 g telített zsírsav,
 2 mg koleszterin,
 3 g rost.

Eltávolítjuk a szőlő magját, a banánt, sárgabarackot, földi cseresznyét és sárgadinnyét feldaraboljuk és poharakba szétosztjuk. A joghurt felébe belekeverjük a piros színű lekvárt, a másik felébe pedig a mézet. Mindegyik pohárba a gyümölcs tetejére öntünk egy kanál fehér és egy kanál színes joghurtot és mézfűvel díszítjük.

Ötlet: a gyümölcssalátát akármilyen gyümölccsel elkészíthetjük, ízlés szerint.



Gyümölcssaláta sárgadinnyével és dinnyével

40 dkg sárgadinnye golyó

40 dkg dinnyegolyó

1 kanál méz

1/2 citrom leve

Citromfű levelek

A mézfű leveleket felaprítjuk és elkeverjük a mézzel és citromlével. A gyümölcsöt poharakba szétosztjuk és az öntettel megcsepegtetjük. Mézfű levelekkel díszítjük.

Ötlet: az üzletekben kapható az a segédeszköz, amellyel kivájhatjuk a dinnye belsejét. Erre a célra megfelel egy kiskanál is.

Személyenként hozzávetőleg:

98 kcal,

1 g fehérje,

22 g szénhidrát,

0 g zsíradék,

0 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

1 g rost.



»Valentin« eper

12 nagyobb eper

5 dkg magas kakaótartalmú csokoládé

2 dkg aprított pisztácia

Friss mézfű vagy menta levelek

A csokoládét gőz felett felolvasztjuk. Minden eper egy harmadát mártjuk bele a csokoládéba és hintsük meg aprított pisztáciával. Hagyjuk, hogy a csokoládé megdermedjen rajta ((30 perc). Ezután díszítjük mézfű levelekkel. A tányérra rajzolhatunk csokis csíkokat és már tálalhatjuk is.

Személyenként hozzávetőleg:

98 kcal,

2 g fehérje,

8 g szénhidrát,

7 g zsíradék,

3 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

2 g rost.



Sütőpapírban sült gyümölcs

20 dkg érett szilva
20 dkg sárgabarack
20 dkg barack
1 csillagánizs, szegfűszeg
4 kiskanál méz
4 levél friss menta vagy mézfű
4 darab sütőpapír

Személyenként hozzávetőleg:

127 kcal,
1 g fehérje,
29 g szénhidrát,
0 g zsír, 0 g zsíradék,
0 g telített zsírsav,
0 mg koleszterin,
3 g rost.

A gyümölcsöt magozzuk ki és daraboljuk fel. Mindegyik papírra tegyünk a gyümölcsből, egy csillagánizst és egy szegfűszeget. A papírt feltekerjük, tepsibe tesszük és 15 percig sütjük. Akár tálalhatjuk is a sütőpapíron. Előzőleg csepegtessük meg méz és finomra vágalt mézfűvel vagy mentával.



Köleskása galuska gyümölcsmártással

10 dkg köleskása
 2 dl tej (szükség szerint)
 1 kanál vanília puding por
 1 kanál méz
 fahéj
 Öntet:
 40 dkg érett szilva
 1 kanál porcukor
 2 dkg mandulalevél
 fahéj

Személyenként hozzávetőleg:

242 kcal,
 5 g fehérje,
 47 g szénhidrát,
 3 g zsíradék,
 1 g telített zsírsav,
 6 mg koleszterin,
 4 g rost.



A szilvát kimagozzuk, tűzálló tálba vagy kisebb tepsibe tesszük és a sütőben 200 C fokon, 30 percig sütjük. A köleskását tejben megfőzzük. Két kanál tejben olvasszuk fel a pudingport vagy keményítőtisztét és főzzük bele a kásába. Állandó keverés mellett 2 percig főzzük, keverjük bel a mézet is. A még meleg masszából két kanál segítségével készítsünk galuskát. Egy tányérra helyezzünk 2-3 galuskát és sült szilvát, hintsük meg fahéjjal, cukorral és mandulával vagy durvára daraboltogyoróval.

Gyümölcsös-túrós édesség

3 kivi

20 dkg áttört sovány túró vagy kvark túró

1 kiskanál méz

1/2 bio citrom - reszelt héja

1/2 dl tejszín

Gyümölcs-ízlés szerint díszítéshez

A túró és a kivit jól lehűtjük. A kivit meghámozzuk és karikára szeleteljük. A túró elkeverjük a mézzel és a finomra reszelt citromhéjjal. Belekeverjük a felvert tejszínt. Egy tányérra helyezzük a kivi szeleteket, rá túró, majd megint kivit, majd egy túróréteget. Legfelülre kivi szeleteket teszünk. Ízlés szerinti gyümölccsel díszítjük.

Ötlet: az édességet díszíthetjük gyümölcspürével is, amelyet sárgabarackból, eperből, maracujából... készíthetünk. A reszelt citromhéj különleges ízt kölcsönöz ennek az egyszerű és egészséges édességnek.

Használhatunk zsíros túró is, ebben az esetben hagyjuk el a tejszínt.

Személyenként hozzávetőleg:

116 kcal,

6 g fehérje,

11 g szénhidrát,

5 g zsír, adék,

3 g telített zsírsav,

18 mg koleszterin,

1 g rost.



Üdítő gyümölcsös édesség

4 szelet sárgadinnye

8 nagyobb eper (kb. 10 dkg)

6 dkg áfonya

2 kiskanál méz

2 kanál narancslé

10 dkg málna

Mézfű levél

A sárgadinnyét megmossuk, majd 2 cm-es karikákra szeleteljük. Egy tányérra helyezünk egy szelet dinnyét és befedjük feldarabolt eperrel és áfonyával.

Finomra szeleteljük fel a 4 mézfű levelet, keverjük el mézzel és narancslével és csepegtessük meg a dinnyeszeletet. Málnával és mézfű levéllel díszítjük.

Személyenként hozzávetőleg:

51 kcal,

1 g fehérje,

11 g szénhidrát,

0 g zsíradék,,

0 g telített zsírsav

0 mg koleszterin,

2 g rost.



Fagyasztott édesség gyümölcsből és joghurtból

1 joghurt

20 dkg fagyasztott málna

1 tojásfehérje

2 dkg porcukor vagy 2 kanál méz

Egy műanyag edényben megfagyasztunk egy réteg joghurtot. A fagyasztott málnát és joghurtot kivesszük a fagyasztóból és 3 percig hagyjuk szobahőmérsékleten. Elektromos keverőbe tesszük a fagyasztott málna felét és a cukrot, elkeverjük. Hozzáadjuk a megmaradt málnát és elkeverjük. Legvégül adjuk hozzá a tojásfehérjét és a joghurtot. Amikor sima masszát kapunk, fél órára a fagyasztóba tesszük. Kis tálkákba elosztjuk és tálaljuk.

Személyenként hozzávetőleg:

67 kcal,

3 g fehérje,

11 g szénhidrát,

2 g zsír, 2 g zsíradék,

1 g telített zsírsav,

4 mg koleszterin,

2 g rost.



Banán fagylalt

4 nagyon érett banán

2 nagyobb eper

A banánt meghámozzuk és 2 cm-es darabokra vagdadjuk. Egy tasakba tesszük és lefagyasztjuk. Lefagyasztjuk a feldarabolt epret is. A fagyasztott banánt szobahőmérsékleten hagyjuk 2-3 percig. Elektromos keverőbe tesszük, és jól elkeverjük. A massa felét kivesszük, és a megmaradt masszához hozzáadjuk az epret, jól elkeverjük. Azonnal tálaljuk.

Ötlet: eper helyett áfonyát vagy egy kanál áfonyalekvárt is használhatunk.

Személyenként hozzávetőleg:

58 kcal,

1 g fehérje,

13 g szénhidrát,

0 g zsíradék,

0 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

1 g rost.





Lined area for notes or calculations, consisting of horizontal lines.

5. Egy és más

Zöldséges vagy húsleves alap – adalék

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

A leveskockák és adalékanyagokat, sőt tartalmazó fűszerek használata nem javallott.

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 lefagyaszttjuk. 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.

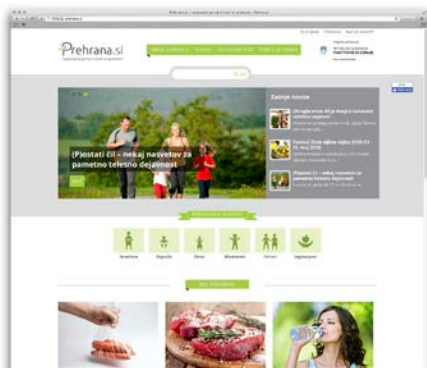
Citrusok – a citrus héj használata

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



6. Hasznos honlapok

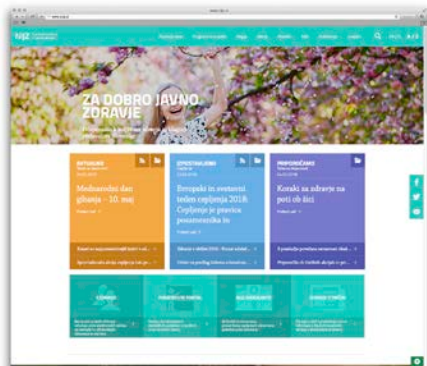
Több hasznos és hiteles, egészséges táplálkozással kapcsolatos információt találhat az alábbi honlapokon.



- Prehrana.si



- Veskajjes.si



- Nijz.si

7. Forrásmunkák és irodalom

1. Acceto R, Brguljan-Hiti J, Dobovišek J et al. Slovenske smernice za zdravljenje arterijske hipertenzije 2007. Zdrav Vestn 2008; 77:349-63.
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. Akita S, Sacks FM, Svetkey LP et al. Effects of the dietary approaches to stop hypertension (DASH) diet on the pressure-natriuresis relationship. Hypertension 2003; 42:8-13.
4. Ascherio A, Katan MB, Zock PL et al. Trans fatty acids and coronary heart disease. N Engl J Med 1999; 340:1994–1998.
5. Belović B. Živimo zdravo – prehranjujmo se zdravo. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2003.
6. Belović B. Lahko jem. Murska Sobota: Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota: Podjetje za informiranje, 2004.
7. Belović B et al. Ur. Toth G. Zdrava prehrana v gostinstvu: priročnik za kuharje. Murska Sobota: Zavod za zdravstveno varstvo, 2006.
8. Belović B. Moje zelenjavne in sadne jedi. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2009.
9. Besançon P, Debosque S, Delpeuch F et al. Mediterranean diet and health: Current News And Prospects. Paris: John Libbey Eurotext, 2001.
10. Brown IJ, Stamler J, Van Horn L. Sugar-sweetened beverage, sugar intake of individuals, and their blood pressure. International study of macro/micronutrients and blood pressure hypertension. Hypertension 2011; 57: 695-701. <http://hyper.ahajournals.org/content/57/4/695.full> (pridobljeno 24. 01. 2018)
11. Cox BD, Whichelow MJ, Prevost AT. Seasonal consumption of salad vegetables and fresh fruit in relation to the development of cardiovascular disease and cancer. Pub Health Nutr 2000; 3:19-29.
12. D-A-CH Referenčne vrednosti za vnos hranil. Delovna skupina za pripravo "Referenčnih vrednosti za vnos hranil". Nemško prehransko društvo, Švicarsko društvo za raziskovanje prehrane, Švicarsko združenje za prehrano. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje RS, 2004.

13. Feng JH, MacGregor GA. How far should salt intake be reduced? Hypertension 2003; 42: 1093-99. <http://hyper.ahajournals.org/content/42/6/1093.full> (pridobljeno 1. 02. 2019)
14. Garland S. The Complete Book Of Herbs And Spices. London: Frances Lincoln, 2004.
15. Gillman MW, Cupples LA, Gagnon D et al. Protective effect of fruits and vegetables on development of stroke in men. J Am Med Assoc 1995; 273: 1113-1117.
16. Jenkins NH. The new Mediterranean diet cookbook: A delicious alternative for lifelong health. New York : Bantam Books, 2009.
17. Liu S, Stampfer MJ, Hu FB, Giovannucci E et al. Whole-grain consumption and risk of coronary heart disease: results from the Nurses' Health Study. Am J Clin Nutr 1999; 70:412– 19.
18. Liu S, Manson JE, Stampfer MJ et al. Whole grain consumption and risk of ischemic stroke in women: a prospective study. JAMA 2000; 284:1534–1540.
19. Mattes RD. The taste for salt in humans. Am J Clin Nutr 1997; 65:692-7.
20. McCarron DA, Reusser ME. Are low intakes of calcium and potassium important causes of cardiovascular disease? Am J Hypertens 2001; 14:206–12. <https://pdfs.semanticscholar.org/65cd/f294380aef2535340cb4ac91f54df2f6fa4.pdf> (pridobljeno 15. 10. 2018)
21. National Heart, Lung and Blood Institute, 2019. High Blood Pressure [WWW Document]. National Heart, Lung and Blood Institute. URL <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/high-blood-pressure> (pridobljeno 5. 02.19).
22. Nussdorfer N. V kraljevstvu začimb. Portorož: Droga, 2001.
23. Ozemek C, Laddu DR, Arena R, Lavie CJ. The role of diet for prevention and management of hypertension. Current Opinion in Cardiology 2018; 33: 388-93.
24. Paffenbarger RS, Lee IM. Exercise and fitness. In: Manson J, Ridker PM, Gaziano M, Hennekens CH, eds. Prevention of myocardial infarction. New York, Oxford: University Press, 1996.
25. Piscatella R. Healthy heart cookbook. New York: Black Doog and Leventhal Publisher, 2004.
26. Pivonka E, Berry B. 5 a day – the better health cookbook. New York: Rodale press, 2002.

27. Poličnik R, Sedlar, N, Backović Juričan, A, Tančič Grum A, Knific A. Telesna dejavnost, v: Zdrav življenjski slog za zdravo telesno težo. Delovni zvezek za udeležence programa zdravega hujšanja v zdravstvenih domovih. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2018.
28. Sacks FM, Svetkey LR, Vollmer WM et al. Effects on blood pressure of reduced dietary sodium and the dietary approaches to stop hypertension (DASH) diet. N Engl J Med 2001; 344: 43–10.
29. Snyder M, Clum L, Zulaica A. The DASH Diet Cookbook : Quick and delicious recipes for losing weight, preventing diabetes, and lowering blood pressure. New York : Ulysses Press, 2012.
30. Webster-Gandy J, Madden A, Holdsworth M. Oxford Handbook of Nutrition and Dietetics, 2nd ed. Oxford University Press, 2012.
31. Vollmer WM, Sacks FM, Ard J et al. Effects of diet and sodium intake on blood pressure: subgroup analysis of the DASH-sodium trial. Ann Intern Med 2001; 135: 1019–28.
32. World Health Organization, 2019. Healthy Diet [WWW Document]. World Health Organization, Regional Office for Europe. URL <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> (pridobljeno 5. 2. 2019).

Egészségnevelési központok az egészségházakban

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

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

