



LAHKO
JEM

Branislava Belović

Rok Poličnik

TÁPLÁLKOZÁS MAGAS KOLESZTERIN ÉS TRIGLICERID ÉRTÉKEK ESETÉN



Muraszombat
2018



Táplálkozás magas koleszterin és triglicerid értékek esetén

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

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

Recenzens: doc. dr. Borut Jug, dr. med

Főzési tanácsadás: Janez Vinšek

Fényképek: Branislava Belović

Aleš Cipot

Fordítás: Teodóra Petrás, dr. med.

Fordítás alapjául szolgáló kiadvány: Lahko jem pri povišanem holesterolu in trigliceridih

Kiadók: Harc a Rák Ellen Muravidéki Egyesülete

Szlovén Vöröskereszt Muraszombati Egysége

Tervezés: Modriš

Kiadás helye és éve: Muraszombat, 2018

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

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



POMURSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU



Območno združenje
Murska Sobota

DÓBER TEK
Slovenija



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

A projekt 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 - Kataložni zapis o publikaciji
Univerzitetna knjižnica Maribor

616.1:613.2(035)(0.034.2)

BELOVIĆ, Branislava

Táplálkozás magas koleszterin és triglicerid értékek esetén [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, 2018. - (Lahko jem)

Način dostopa (URL): <http://rak-ms.si>

Način dostopa (URL): http://rak-ms.si/media/lahko_jem/taplalkozas_koleszterin.pdf. - Prevod dela: Lahko jem pri povišanem holesterolu in trigliceridih

ISBN 978-961-94606-0-3 (pdf)

1. Poličnik, Rok

COBISS.SI-ID 95891969



LAHKO
JEM

Branislava Belović

Rok Poličnik

TÁPLÁLKOZÁS MAGAS KOLESZTERIN ÉS TRIGLICERID ÉRTÉKEK ESETÉN

Muraszombat
2018



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

1.2. A táplálkozás ritmusa	14
1.3. Az egészséges táplálkozásban használatos élelmiszerek	15
1.3.1. Szénhidrát vagy keményítő tartalmú élelmiszerek	15
1.3.2. Fehérjetartalmú élelmiszerek	17
1.3.3. Zsiradékok és zsírtartalmú élelmiszerek	18
1.3.4. Gyümölcsök és zöldségek	19
1.3.5. Folyadék az egészséges táplálkozásban	20
1.4. Több fűszer, fűszernövény – kevesebb só	21
1.5. Egészséges tányér	25
1.6. És a nassolnivalók?	26
2. Milyen készségeket kell birtokolnunk, hogy javítsunk táplálkozási szokásainkon és a koleszterin /triglicerid értékeken?	27
2.1 Ismerjük meg táplálkozási szokásainkat	27
2.2. Az élelmiszervásárlástól az étkezésig	31
2.2.1. A táplálkozás megtervezése	32
2.2.2. Vásároljunk egészséges, idény és helyi jellegű élelmiszereket	32
2.2.3. Az étel egészséges és biztonságos elkészítése	34
2.2.4. Az egészséges ételadag megtervezése	38
2.2.5. A táplálkozás kultúrája	43
2.3. Helyes táplálkozás magas triglicerid és koleszterin értékek esetén	44
3. A mindennapi testmozgás és a megfelelő testsúly fontosak a magas koleszterin és triglicerid értékek csökkentésénél.	47
4. Kerüljük a túlzott alkoholfogyasztást és a dohányzást.	48
5. Receptek	50
6. Egy és más	152
7. Hasznos honlapok	155
8. Forrásmunkák és irodalom	156
Egészségnevelési központok az egészségházakban	158

Magas a vérkoleszterin és trigliceridek szintje?

A magas a vérkoleszterin és trigliceridek szintjének okai sok tényezővel hozhatók összefüggésbe. A normális értékek kialakításáért és megtartásáért magunk is sokat tehetünk, ha egészséges életvitelt folytatunk. Az egészséges táplálkozás, rendszeres testmozgás, a stresszes helyzetek kerülése, egészséges testsúly stb.

A kiadvánnyal, amelyet kezében tart az olvasó, segíteni szeretnénk abban, hogy javítson táplálkozásán és ez által csökkentse a koleszterin és trigliceridek szintjét a vérben. A kiadványban egyszerű stratégiákat és készségeket írtunk le, amelyeket ismernie kell, hogy minél könnyebben és stressz nélkül javítani tudjon táplálkozási szokásain.

Tudnia kell, hogy a táplálkozás nagyban kihat a szív és érrendszeri betegségek kialakulására és fontos szerepet játszik azok megelőzésében és kezelésében. Az életvitel megváltoztatása nem egyszerű dolog, ezért fontos, hogy tudatos döntést hozzon. Az is fontos, hogy a család többi tagja is támogassa. Kezdetben csak kis változtatásokat vezessen be, hiszen így könnyebb betartani, megtartani és ellenőrizni azokat.

A magas koleszterin és triglicerid értékek esetében fontos, hogy figyeljen az ételmisszer kiválasztásra, az elfogyasztandó zsiradék és szénhidrát mennyiségre. A zsiradékok nem megfelelő kiválasztása és nagy mennyiségű zsiradéktartalmú étel fogyasztása idézi elő leginkább a magas vér koleszterin és triglicerid szintet. Elsősorban ajánlatos a zsiradék fogyasztás csökkentése, amely az állati eredetű élelmiszerekben található (zsíros marha és disznóhús, baromfi zsiradék és baromfi bőr, zsíros hústermékek, mint a szalámi, kolbász, pástétomok, húskrémek) és a növényi zsiradékok (olajok) használata. Az ezzel kapcsolatos ajánlásokat a továbbiakban mutatjuk be. A magas triglicerid érték kialakulhat a nagy mennyiségű cukor, cukrozott italok is és az egészségtelen testsúly miatt is. A szív és érrendszeri betegségek megelőzésében fontos az elegendő mennyiségű zöldség és gyümölcs fogyasztása is, mert védőanyagokat, táplálkozási rostokat tartalmaznak, valamint az alkohol fogyasztás csökkentése. Fontos a megfelelő táplálkozási ritmus kialakítása. Manapság sokszor rendszertelen az étkezésünk, nagy és kalóriadús

ételadagokat fogyasztunk. Ez utóbbi összefüggésbe hozható a testsúly-növekedéssel és elhízással, ami szintén egyik oka a szív és érrendszeri betegségek kialakulásának és a rendezetlen vérzsiradék szintnek.

A kiadvány második részében egyszerű ételrecepteket mutatunk be, amelyek segítséget nyújtanak az élelmiszerek kiválasztásában is. A receptek egyszerűek, egészségesek, gondosan kiválasztott élelmiszerek tartalmazznak, amelyek a szív egészségét is védik.

Tehát kedves olvasó, olvassa el a könyvecskét, készítsen egészséges ételeket és ezzel is járuljon hozzá szíve egészségének megőrzéséhez.

Már ma kezdjen hozzá, de csak fokozatosan – szíve hálás lesz ezért!

Szerzők



Tisztelt olvasó,

a kiadvány, amelyet kezében tart kitűnő kézikönyv az egészséges táplálkozás területén és hozzájárul a magas koleszterin és vérzsiradék szint problémájának jobb megértéséhez és csökkentéséhez. Meg vagyok győződve arról, hogy az ételreceptekkel gazdagított könyvecske segítségére lesz mindenkinek, akiket az említett problémakör érint, hiszen egészséges ételrecepteket tartalmaz, amelyek követik a szív és érrendszeri betegségekre vonatkozó szakmai javallatokat.

Sok szerencsét és akaraterőt kívánok az egészséges táplálkozás és tevékeny életvitel kialakításában.

Jožica Maučec Zakotnik, dr. med.

Államtitkár

SzK Egészségügyi Minisztériuma

Táplálkozás magas koleszterin és triglicerid értékek esetén

A vérsziradékok anyagcseréjének zavara, amely a magas koleszterin és/vagy magas triglicerid szintben nyilvánul meg, a szív és érrendszeri betegségeknek leggyakoribb kockázati tényezője. Ezért a vérsziradékok anyagcsere zavarainak kezelése egyike azon kulcsfontosságú tényezőknek, amelyek hozzájárulnak a szív infarktus, agyvérzés, perifériás artéria rendszer betegségeinek és következményeinek megelőzéséhez. A vérsziradékok anyagcsere zavara és a szív és érrendszeri betegségek, mint minden más zavar és betegség esetében is az okok több tényezőre vezethetők vissza; egyesekre nem tudunk hatni (életkor, nem, genetikai háttér), egyesek enyhíthetők (gyógyszerekkel), egyesekre pedig csak mi magunk hathatunk, egészséges életvitellel, amely magában foglalja a nem dohányzást, a rendszeres testmozgást és a védő jellegű táplálkozást.

Az egészséges életvitel talán legfontosabb, de egyben a legbonyolultabb szempontja a védő jellegű táplálkozás. Fontos azért, mert a megfelelő táplálkozással közvetlenül tudunk hatni a vérsziradékok, elsősorban trigliceridek szintjére, és ez által legalább részben meg tudjuk előzni vagy legalább lelassítani a szív és érrendszeri betegségek kialakulását. Bonyolult pedig azért, mert egy részről egy egyszerű élettani szükségletről van szó, más részről pedig egy összetett viselkedési modelről, amely függ az élelmiszerek hozzáférhetőségétől, neveléstől, szokásoktól, ízléstől, kulturális, hitbéli és gazdasági tényezőktől, társadalmi és egyéni látásmódtól és még sok más tényezőtől.

Mivel a táplálkozás fontos az egészség megőrzéséhez, de ugyanakkor egy nagyon összetett témakörrel van szó, ezért gyakran abba a kísértésbe esünk, hogy a dolgokat igyekszünk leegyszerűsíteni – ezen alapulnak a „divatos” diéták, amelyek egyik másik élelmiszert vagy tápanyagot tiltják, vagy éppen favorizálják az étrendben és ezzel gyors, csodával határos eredményeket ígérnek. Az igazság persze nem ilyen egyszerű; a drasztikus változtatás rövid életű, hatástalan, a legjobb esetben hatástalan, rosszabb esetben pedig még káros is lehet. A szakmailag megalapozott javallatok pedig ellenkezőleg, egyszerű megoldásokat kínálnak,

amelyeket bárki alkalmazhat a mindennapi étrendjében és emiatt nem kell spártai módon megváltoztatni a táplálkozási szokásait.

Az emberek többsége azonban a magas koleszterin és triglicerid szint hallatán még mindig a szigorú megvonásra, koplalásra gondol. Jelen kiadvány feleletet ad az említett aggályokra. A fő üzenet abban rejlik, hogy „lehet”, hogy van megoldás, és ez bátoríthatja mindazokat, akik meg akarják őrizni egészségüket, el akarják kerülni a szív és érrendszeri betegségek kialakulását vagy előrehaladását, és ehhez kis változtatásokra, alkalmazkodásra van csak szükség. Az egészséges táplálkozás alapelvei ugyanis nagyon általános jellegűek – egyél annyit, amennyit fel is fogsz használni, kerüld az előre gyártott ételeket (és ez által a magas só-tartalmat, hozzáadott cukrot, egyszerű szénhidrátokat és transzzsíraderékokat), fogyassz minél több gyümölcsöt és zöldséget; a telített zsíradékot (állati eredetűt) helyettesítsd többszörösen telítetlen zsírsavakkal (hal, olíva olaj). Egyes betegek, akik komoly zsíradék anyagcserezavarban szenvednek komolyabb táplálkozási tanácsadásra szorulnak, és szigorúbb ételmisszer megvonásra van szükség, a többségnek, akiknek magas a vér zsíradék szintje azonban azt ajánljuk, hogy tartsák be az egészséges táplálkozás alapelveit. Az egészséges táplálkozás alapelvei ugyanis nem a vérzsíradék szint csökkentését célozzák meg, hanem elsősorban a szív és érrendszer egészségét igyekeznek javítani.

A kiadvány hiteles, táplálkozásra vonatkozó információkat tartalmaz, amelyeket a szakemberek a legtöbb magas vérzsíradék szinttel rendelkező egyénnek ajánlanak. A bevezetőben összefoglalja az egészséges táplálkozás különböző szempontjait – az ételmisszerek kiválasztásától az egyes étkezések megtervezéséig. A második rész gazdag receptválasztékot kínál, amelyeknek segítségével mindenki számára hozzáférhető és helyi jellegű ételmisszerekből készíthetünk olyan ételeket, amelyeket ajánlhatunk bárkinek: vérzsíradék anyagcserezavar esetén, cukorbetegeknek, a látszólag egészségeseknek, akik szeretnék megelőzni a szív és érrendszer betegségeinek kialakulását. A receptválaszték külön erénye

a kiadványnak, ugyanis az elvont szakmai javallatokat egyszerű, konkrét utasítások formájában közli az olvasóval, arra törekedve, hogy minél inkább alkalmazkodjon a mindennapi szükségletekhez.

A kiadvány, „Táplálkozás magas koleszterin és triglicerid értékek esetén” éppen azért sikeres éppen ott, ahol a szakma gyakran megreked – a magas vérzsiradék szinttel küszködő betegnek lehetővé teszi, hogy az egészséges táplálkozás alapelveit megvalósítsa a mindennapokban, kipróbált, finom és egyszerű ételek formájában.

Doc. dr. Borut Jug, dr. med., recenzens

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 olívás szósz így és így készítjük ... szükség van (nézd meg ezt és ezt az oldalt ...) és így tovább. Ilyen kezdés után az embernek elmegy a kedve a mesterségtől ...

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

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

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

Tehát, bátran vágjunk bele a munkába.

Janez Vinšek

1.2. A táplálkozás ritmusa

A táplálkozás ritmusa az egyén életvitelétől, munkaszokásaitól, stresszhelyzetektől, az étel hozzáférhetőségétől függ. Arra vonatkozólag, hogy mikor, milyen időpontban étkezzünk nincs általános szabály. Fontos azonban, hogy az egyes étkezéseket egyenletesen elosszuk a nap folyamán, és hogy a napot minél egészségesebb élelmiszerekből összeállított reggelivel kezdjük.



Vidékünkön, hagyományosan a következő étkezések jellemzőek: reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna, vacsora, esetleg vacsora utáni étkezés. A munkaviszonyban lévők általában összevonják a tízórait és az ebédet, bár ez nem ajánlott. Ilyenkor általában több energiát fogyasztunk el.

A szervezet bekapcsolja a védekező rendszerét – a többlet energiát tartalé-

kolja zsiradék formájában, amely összefüggésben hozható a túlsúllyal.

A tízórai a megfelelő összetételű főétkezések mellett nem szükséges. A tízórai feladata, hogy leküzdjük a pillanatnyilag fellépő éhséget a főétkezések között. Ne feledjük – minden étkezést számításba kell venni. Sokszor nem is vagyunk tudatában, hogy szinte észrevétlenül nyúlunk a nassolnivalók felé, amely azonban megnöveli a napi energia bevitelt. Ez utóbbira akkor kerül sor, ha a főétkezések nem rendszeresek, ezért a napot mindig kezdjük reggelivel, amely után következzenek, minél rendszeresebben a fő étkezések. **Tudnunk kell, hogy a többlet kalória és túl kalóriás ételek valamint a túlsúly, nagyban kihatnak a koleszterin és trigliceridek szintére a vérben megnövelve ezzel a szív és érrendszeri betegségek kialakulásának veszélyét is.**

1.3. Az egészséges táplálkozásban használatos élelmiszerek

Fogyasszunk minél változatosabb élelmiszereket. A továbbiakban részletesebben bemutatjuk elsősorban azokat az élelmiszereket, amelyek segítenek rendezni a trigliceridek és a koleszterin értékek normális szintjét.

1.3.1. Szénhidrát vagy keményítő tartalmú élelmiszerek

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. Hogy gazdagítsuk táplálkozásunkat, fogyasszunk teljes értékű élelmiszereket (pelyhek, kenyér, pékáru, teljes értékű tésztafélék, hántolatlan rizs, kuskusz, bulgur, teljes értékű polenta – kukorica kása stb.). A „teljes értékű kenyér (egész magból készült)” nem azt jelenti, hogy meghintették napraforgó vagy tökmaggal, hanem, hogy olyan lisztből készült, amelyet hántolatlan gabonamagból őröltek.

Tudta ön, hogy az élelmiszerekkel elfogyasztott rostok kulcsfontosságúak a szív és érrendszeri betegségek megelőzésében? A rostok a gabonában, pékáruban, zöldségekben, gyümölcsben található és fontos megelőző szerepe van. A vízben oldódó rostok csökkentik a vér koleszterin és triglicerid értékét, a vízben nem oldódó rostok pedig biztosítják az optimális vércukor szintet.

Ötlet: fogyasszon olyan élelmiszereket, amelyek gazdagok magas viszkozitású rostokban (a vízben oldódó rostok fajtája): zab (zabpehely, liszt), árpagyöngy, bab, csicseriborsó, szója, lencse, kelbimbó, spárga, narancs, citranci, alma, körte, sárgabarack, lenmag ...



Az üzletek polcain nagy a választék a tésztafélékből és teljes értékű lisztből. Ne feledjük a kásákat! Hajdina, árpa, búza, kukorica (teljes értékű polenta), tönkölybúza kása, teljes értékű gríz, kuszkusz, bulgur, ricset, quinoa, amarant – mind-mind fontos eleme az egészséget védő táplálkozásnak.

Kerüljük a polírozott rizsfajtákat, válasszuk a teljes értékűeket (héjas rizs). A reggelire ajánlott gabonák választéka is nagy; kerüljük az ipari-lag előállított termékeket, amelyek nagyon vonzóak, színesek, a dobozon sok egészségre kedvező hatást tüntetnek fel. Azonban, ezek a termékek sok cukrot, sót és más adalékot tartalmaznak. Válasszuk inkább az ún. egyszerű gabonapelyheket, mint a tönkölybúza, zab stb.

A szénhidrát tartalmú élelmiszerek közé tartozik a cukor is. A cukor független tényező, amely kihat a magas koleszterin és triglicerid szintre, ezért fogyasztását korlátozni kell. Vegyük figyelembe, hogy a cukor, mint rejtett cukor sok élelmiszerben megtalálható (édességek, csokoládé, piskóta, rétesek, gabonapelyhek, gyümölcsjoghurtok ...). Kerüljük ezeket az élelmiszereket. Ajánlatos a termékek címkéjén (a deklaráción) leellenőrizni a bennük található cukormennyiséget. Ezt az adatot 2016 óta a gyártónak fel kell tüntetnie minden terméken.

Kevésbé ajánlott választás	Egészséges választás
Fehér kenyér	Teljes értékű kenyér
Fehér liszt	Teljes értékű liszt
Fehér (hántolt) rizs	Barna rizs
Fehér lisztből készült tésztafélék	Teljes értékű tésztafélék
Gabonapehely cukorral, gyümölccsel, csokoládéval ...	Teljes értékű gabonapehely, adalék nélkül
Lekváros kifli	Teljes értékű pékáru
Gyümölcslé	Víz, egész gyümölcs

Tudta ön, hogy egy felnőtt személy átlagban naponta csak 50–65 gramm cukrot fogyaszthat (10–13 teáskanál)? És azt tudja –e, hogy fél liter buborékos itallal 56 gramm cukrot is elfogyaszthat?

1.3.2. Fehérjetartalmú élelmiszerek

Ebbe a csoportba tartoznak: a hús, hal, tojás, tej, tejtermékek, hüvelyes zöldségek és diófélék.

A húsnak fontos szerepe van a táplálkozásban, hiszen fehérjét, vitaminokat (B12 vitamin) és ásványi anyagokat (vas, cink) tartalmaz. Kevésbé jó hír a hús és húskészítményekkel kapcsolatban, hogy túl sokat fogyasztunk belőlük (különösen vörös húst) és hogy telített zsiradékot tartalmaznak, amelyek megemelik a vérzsiradék és koleszterin szintet.

A telített zsiradékok, amelyek az állati eredetű élelmiszerekben találhatóak, nagyobb mennyiségben fogyasztva jobban kihatnak az LDL (rossz) koleszterin szintre, mint az élelmiszerekkel elfogyasztott össz koleszterin.

Kulcsfontosságú, hogy a magas vér koleszterin és triglicerid szint esetén a sovány húsokat válasszuk (csirke, sovány disznó, sovány marha..) illetve hús részeket (izomzat, zsiradék nélkül). Elkészítés előtt távolítsuk el a húsról a látható zsiradékot, vásárláskor pedig ügyeljünk, hogy



a kevésbé zsíros húsokat válasszuk. A hústermékek fogyasztását nem ajánljuk, illetve fogyasszuk minél kisebb mennyiségben.

És a halak? A hal gazdag omega 3 zsírsavban, amely véd a szív és érrendszeri betegségek ellen, kalóriatartalmuk alacsony. Halat legalább hetente egyszer fogyasszunk. Lehet konzerv hal is, saját levében illetve készíthetünk belőle ételeket. Hetente egyszer fogyasszunk zsíros halat, mint a lazac, tonhal, makréla, szardella, amelyek omega 3 zsírsavakban nagyon gazdagok.

A tej és a tejtermékek sok telített zsiradékot tartalmaznak, különösen, ha ezeket a termékeket nagyobb mennyiségben fogyasztjuk. Az alacsony zsírtartalmú tej és tejtermékek választását ajánljuk, hiszen szerepük jelentős az egészséges táplálkozásban.

A tojás fogyasztása (elsősorban a sárgája) nem tilos, ajánlatos azonban maximálisan csökkenteni a mennyiséget. Kerüljük az olyan elkészítési módokat, amelyekkel nagy mennyiségű zsiradékot fogyasztunk el, mint pl. a rántott ételek, majonéz, tojásos saláták – franciasaláta, tojásos szószok, vajás krémek, tepertő ...

1.3.3. Zsiradékok és zsírtartalmú élelmiszerek



A túlzott zsír és zsíros élelmiszerek fogyasztása és a nem megfelelő zsiradék választás nagyban hozzájárulnak a koleszterin és triglicerid értékek megnövekedéséhez a vérben. 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, és csökkentik a vér triglicerid, valamint az LDL (rossz) koleszterin értékét. Ezek megtalálhatók pl. a dióban, mandulában,ogyoróban, lenmagban és az olajokban (olíva, napraforgó, dió, lenolaj). Ez utóbbiak az egyszer telítetlen zsírsavak mellett tartalmaznak E vitamint, magnéziumot, és más tápanyagokat, amelyek kedvezően hatnak a szívre. Különösen a dió és a mandula segíti elő a magas vér koleszterin értékek csökkentését.

1.3.4. Gyümölcsök és zöldségek



A gyümölcs és zöldség fontos szerepet töltenek be táplálkozásunkban, hiszen vitaminokat, ásványi anyagokat és más védőanyagokat tartalmaznak. A teljes értékű keményítő tartalmú élelmiszerekkel egyetemben fontos rostforrások. Az ajánlott rostmennyiséget tartalmazó táplálkozásnak védőszerepe van a magas koleszterin, triglicerid és az ezzel kapcsolatos betegségek megelőzésében (agyvérzés, kettestípusú cukorbetegség, elhízás).

A különféle zöldségek, citrusok (narancs, citrom, limetta – zöld citrom, citrancs), magvak (napraforgó, tökmag, lenmag), az olíva olaj, teák és fűszerek antioxidáns források. Különösen fontos a gyümölcsök védőszerepe, hiszen az említett védőanyagok mellett tartalmaznak még olyan vegyületeket, mint pl. a kvercetin az almában és a hagymában, hiszen megelőzi a szív és érrendszeri betegségek és a magas vérnyomás kialakulását. A koleszterin szint csökkenésére kihat a gránátalma is, hiszen

csökkenti a koleszterin keletkezését a szervezetben. A zöldségekben és gyümölcsökben található C-vitamin kihat a koleszterin anyagcseréjére és csökkenti az LDL koleszterin értékét. A fokhagyma is pozitívan hat a vérzsiradék szintjére.

Tanács: táplálkozásunkba vonjunk be minél többféle salátát. A zöldsaláták (endívia, zöldsaláta, rukkola, galambbegy saláta, gyermekláncfű..), a káposzta (fehér, vörös, kínai), cékla, spenót, paradicsom, paprika, uborka, retek, cukkini, édeskömény, sárgarépa stb., főtt zöldségek, mint a zöldbab, karfiol, brokkoli, spárga, borsó, sárgarépa, sült paprika, eltett saláta (ügyeljünk a só mennyiségre), savanyú káposzta, paprika, vegyes zöldség, articsóka ... és mások mind mind pozitívan hatnak egészségünkre. Amikor salátákat készítünk, bátran kombináljuk őket. Kitűnő vegyes saláta készíthető zöldségek és gyümölcsök felhasználásával. Pl. az alma sokféle salátával kombinálható. Sok-sok finom, változatos, szemet is gyönyörködtető saláta készíthető.

1.3.5. Folyadék az egészséges táplálkozásban

Folyadékpótlásra használjunk csapvizet, cukor nélküli gyógynövény teákat, házi készítésű kompótokat, cukor nélkül. Naponta igyunk meg 6-8 pohár folyadékot. A megfelelő mennyiségű folyadék fogyasztása különösen fontos, ha rostokban gazdag élelmiszereket fogyasztunk.

Az édesített, buborékos italokról már szoltunk a szénhidrátokat tartalmazó élelmiszercsoportnál, hiszen ezek fogyasztása magas cukor és kalória bevitelt is jelent egyben. Ilyen italok fogyasztása nagyban hozzájárul a testsúly megnövekedéséhez, amelynek következménye lehet a szív és érrendszeri betegségek, kettestípusú cukorbetegség, elhízás kialakulása.



1.4. Több fűszer, fűszernövény – kevesebb só

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

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

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

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

Barbérlevél, kardamom, gyömbér, bors, rozmaring, zsálya

Közepesen erős ízű fűszerek/fűszernövények
(használja mértékkel):

Bazsalikom, zellerlevél és mag, kömény-mag, kapor, édeskömény, fokhagyma, majoránna, menta, oregánó, kakukkfű, borsikafű.

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

Turbolya, metélőhagyma, petrezselyem.

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

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

Pikáns ízű fűszerek/fűszernövények:

Oregánó, kapor, tárkony, kapor.

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 ízével.

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	3/4–1 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,
rozsmaring,
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.

Mediterrán keverék

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

Elkeverjük az összetevőket. Megőrölhetjük kávédarálón.

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

■ **Disznóhús:** A következő fűszerek illenek hozzá: köménymag, koriander, bors, oregánó, kakukkfű, kapor, borsikafű.

A disznóhúsból és babból készült ételhez az alábbi fűszereket adhatjuk: friss rozsmaring, 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

Pomešajte vse sestavine.

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.

Ötlet: Mint fűszert, használhatjuk a szárított gombát is. Ledarálhatjuk kávédarálón és az ételeket fűszerezhetjük vele. Már a főzés elején adjuk az ételhez, mert így jobban kifejezésre jut az aromája, ugyanakkor csökken a só iránti igény is.

1.5. Egészséges tányér

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 mindegyik, a nap folyamán elfogyasztandó étkezés egészséges és változatos legyen.

1.6. És a 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 magas a triglicerid és koleszterin szintünk, akkor kerüljük az egészségtelen nassolnivalókat. Ezáltal csökkentjük 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 zsíradékmennyiség fogyasztásához. Csak egy kis marék diófélét fogyasszunk el (30 gramm).



2. Milyen készségeket kell birtokolnunk, hogy javítsunk táplálkozási szokásainkon és a koleszterin /triglicerid értékeken?

2.1 Ismerjük meg táplálkozási szokásainkat

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

Hogyan kell kitölteni a táplálkozási naplót?

Legalább 3 napon keresztül gondosan írjuk le az elfogyasztott ételeket, élelmiszereket. Közben táplálkozzunk a bevett szokások szerint. Ne feledjük beírni az étkezés időpontját, és a közérzetünket is (pl.: rossz közérzet, túl sokat ettem, álmos lettem evés után, nehezen végzem a munkámat, a tortaszelet elfogyasztása után lelkiismeret furdalásom volt). Ne feledjük feljegyezni az elfogyasztott folyadék mennyiségét és a nassolnivalókat (csoki, csipsz, kávé, szendvics, amelyet útközben fogyasztunk el). Ha valamelyik étkezés kimaradt, akkor hagyjuk üresen a táblázat mezőjét. Három nap után válaszoljunk a lent található kérdésekre.

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

1. nap

Uzsonna

Óra: :

Elfogyasztottam: _____

Közérzet: _____

Vacsora

Óra: :

Elfogyasztottam: _____

Közérzet: _____

Vacsora utáni étkezés

Óra: :

Elfogyasztottam: _____

Közérzet: _____

2. nap

Óra: :

Elfogyasztottam: _____

Közérzet: _____

Óra: :

Elfogyasztottam: _____

Közérzet: _____

Óra: :

Elfogyasztottam: _____

Közérzet: _____

3. nap

Óra: :

Elfogyasztottam: _____

Közérzet: _____

Óra: :

Elfogyasztottam: _____

Közérzet: _____

Óra: :

Elfogyasztottam: _____

Közérzet: _____

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

Mindennap reggelizett? ☐ igen ☐ nem

Étkezett legalább naponta háromszor? ☐ igen ☐ nem

Fogyasztott legalább napi két étkezéskor zöldséget/gyümölcsöt? ☐ igen ☐ nem

Étkezéskor fogyasztott teljes értékű kenyeret/tésztafélét/kását ...? ☐ igen ☐ nem

Többségében növényi olajakat használ főzéskor? ☐ igen ☐ nem

Fogyaszt legalább egyszer hetente halat? ☐ igen ☐ nem

Az egyes étkezésekkor fogyasztott zsíros, sós és édes élelmiszereket, nassolnivalókat? ☐ igen ☐ nem

Szomjúságát oltotta édes italokkal? ☐ igen ☐ nem

A tej és tejtermékek közül választja-e az alacsony zsírtartalmúakat? ☐ igen ☐ nem

Ha a legtöbb kérdésre NEM-mel válaszoltunk, akkor táplálkozási szokásainkon azonnal változtatnunk kell, ezért keressük fel háziorvosunkat, vagy az ambulancián dolgozó diplomás egészségügyi nővért illetve az egészségházakban található egészségjavító központokat, ahol teljes körű tanácsadással szolgálnak táplálkozási szokásaink javítása érdekében. Segítségünkre lehet ez a kiadvány is, hiszen olyan táplálkozási ajánlásokat tartalmaz, amelyek a magas koleszterin és triglicerid értékek esetén számításba jöhetnek.

2.2. Az élelmiszervásárlástól az étkezésig



2.2.1. A táplálkozás megtervezése



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

Ha dolgozunk és a 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.

2.2.2. Vásároljunk 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 félrevezető. Ügyeljünk a terméken feltüntetett információkra: az élelmiszer össz energiaértékére, a cukortartalomra és a telített zsírtartalomra.

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

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

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



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

2.2.3. Az étel egészséges és biztonságos elkészítése

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

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



Hogyan hőkezeljük az élelmiszereket?

Az élelmiszerek hőkezelése magában foglalja mindazokat a mechanikai, fizikai módokat, amelyek az élelmiszert élvezhetővé teszik. A főtt élelmiszerek emészthetőbbek, egyes nyers élelmiszerek pedig csak a főzés által válnak élvezhetővé. A hőkezelés alatt aromikus 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 választjuk, ha azt akarjuk, hogy az élelmiszerből kioldódjanak 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 minőségi műanyag edény (műanyag fólia is) és az üvegedények.

Ötlet: ha lehetősége van, olyan edényt vásároljon, amelyben zsiradék (és egyben víz) nélkül is lehet főzni. Az ilyen edény előnye, hogy a benne készült ételek kevesebb zsiradékot tartalmaznak. Az étel a saját levében fő, megőrzi színét, állagát, természetes tápanyag tartalmát, ezért nem kell sót adni hozzá.

Néhány jó tanács

Egyeseknek gondja lehet a rágással és nyeléssel, ezért ügyeljünk arra, hogyan készítjük el az ételeket.

A zöldséget, gyümölcsöt kis darabokra szeleteljük fel, vagy reszeljük le.

A zöldséget és gyümölcsöt (nyersét vagy főttét elektromos keverőben keverjük el (blender).

A főtt zöldséget és gyümölcsöt bot mixerrel teljesen pürésíthetjük.

A bot mixer legyen a konyhafelszerelés kötelező darabja.



■ **Gabona és gabonatermékek:** az ételek elkészítéséhez használjunk apró tésztát, rizst, quinoát, amarantot, köleskását, hajdinakását, polentát, búza vagy tönkölybúza darát, különféle pelyheket (zab, kukorica, tönkölybúza, búza, árpa ...)

■ **Kenyér:** az ételekhez a kenyér puhább, középső részét kínáljuk, a héját feldarabolhatjuk és forró tejbe, tejeskávéba aprítva kínálhatjuk.

■ **Burgonya:** készítsünk pürét. Kombinálhatjuk áttört zöldséggel, sárgaréppal, brokkolival, karfiollal vagy más zöldséggel.

■ **Hús és húspótlók:** készítsünk ételeket darált hússal, túróval, tojással, lencsével, babbal, csicseri borsóval, szójával.

■ **Tej és tejtermékek:** tejes ételek (polenta vagy dara, tejberizs, tejes kása), joghurtos vagy aludttejes ételek, túró ...

■ **Zöldségek:** gazdag krémlevesek babbal, reszelt sajttal, joghurttal, túróval. Készíthetünk zöldséges püréket is.

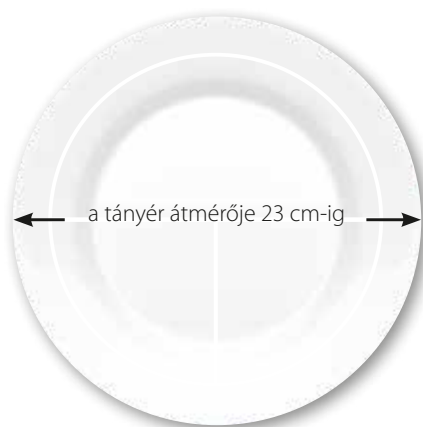
■ **Gyümölcs:** válasszuk a puhább gyümölcsöket (sárgabarack, barack, eper, ribizli, málna, cseresznye).

Készítsünk kompótot. Mielőtt tálaljuk, adjunk hozzá friss gyümölcsöt. Példa: alma – körte kompóthoz adjunk darabolt epret. A lehűtött kompótot gazdagíthatjuk friss gyümölcsből készült pürével is.

2.2.4. Az egészséges ételadag megtervezése

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

Étkezéskor fontos, hogy mértékletesek legyünk, és hogy az egészséges élelmiszereket válasszuk. Ha saját „érzéseinkre” hallgatunk, ez nem a legmegbízhatóbb módszer, sokszor „becsapnak” bennünket és többet eszünk a kelleténél. Pl.: ha szomorúak, csalódottak vagyunk, az ételtől várjuk el, hogy megvigasztaljon bennünket. Tudnunk kell, hogy ha táplálkozásunk kalóriában gazdag (sok zsiradékot és cukrot tartalmaz) és nem megfelelő az összetétele (sok a zsíros, sós és édes összetevő, kevés a zöldség és gyümölcs) akkor ez egészségünkre is károsan hat. Hogyan táplálkozzunk, hogy az megfelelő legyen, és egészségünk javát szolgálja? A folytatásban bemutatunk néhány egyszerű módszert, hogyan is kell kialakítani a megfelelő ételadagot.



1. lépés

A tányért félbe osztjuk, majd az egyik felet két negyedre.

Használjunk kisebb átmérőjű tányért – 23 cm-ig.

2. lépés

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





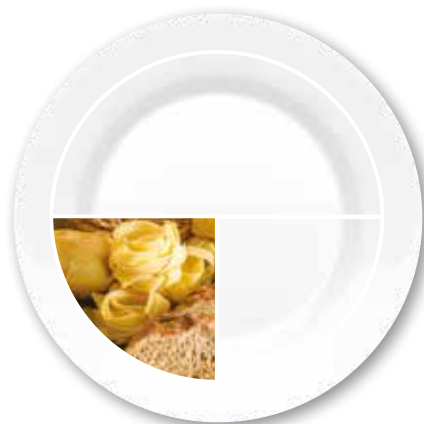
3. lépés

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



4. lépés

A megmaradt egy negyed felületre helyezzük a keményítő tartalmú élelmiszert. A mennyiség egy szorított ököl nagyságú legyen.



5. lépés

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



6. lépés

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



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



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

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

1. Az egyes élelmiszerek arányát tekintve ugyanúgy járunk el, mint a fenti példánál, hiszen a reggelinek is tartalmaznia kell keményítő és fehérje 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 krémeket választunk (csokoládé krém, lekvár).
3. Válasszunk idényjellegű gyümölcsöt, egy zárt marok nagyságút.
4. Az ital lehet főlözött tej, tejeskávé főlözött tejből, közepes bögre mennyiségben, ami 2-2,5 dl. Illetve ugyanilyen mennyiségű alacsony zsírtartalmú joghurt.

És a tízórai?

Ha naponta háromszor étkezünk, akkor tízóraitra nincs feltétlenül szükség. Csak arra szolgál, hogy az esetlegesen fellépő hirtelen éhséget áthidaljuk. Ez lehet egy idényjellegű gyümölcs, saláta, egy szelet kenyér, tejtermék. **Mindig az alacsony zsírtartalmú termékeket válasszuk, és az ajánlott zsírfajtát tartalmazzák, hiszen ez által is nagyban kihatunk a vér zsíradék értékekre a vérben.**

2.2.5. A táplálkozás kultúrája

Ön is esetleg azok közé tartozik, akik nem fordítanak túl nagy gondot az étkezésre, és csak úgy mellékesen elfogyasztják az ételt?

Az étkezésre szánt időt meg kell becsülnünk, és ha csak egy mód van rá, étkezzünk nyugodt körülmények között, stressz mentes környezetben minden külső zavaró körülményt mellőzve (rádió, tévé, számítógép ...). Figyeljünk az étkezésünkre, mit és mennyit eszünk.

2.3. Helyes táplálkozás magas triglicerid és koleszterin értékek esetén

Főétkezés összeállításának példája

Étkezés I

- Spenótleves gombával
- Csirkeszárny zöldséggel
- Paradicsom saláta
- Körte



Étkezés II

- Gazdag zöldséges leves
- Spanyol halserpenyő
- Zöld saláta retekkel és metélőhagymával
- Idényjellegű gyümölcs – bogyós gyümölcsök



Étkezés III

- Egytálétel friss káposztával és babbal
- Szánya hajdina pogácsája
- Alma



3. A mindennapi testmozgás és a megfelelő testsúly fontosak a magas koleszterin és triglicerid értékek csökkentésénél

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

Az intenzívebb testmozgást fokozatosan kell bevezetni. Mielőtt elkezdenénk a testmozgást (mértékletes vagy intenzív formában) kérjük ki orvosunk tanácsát vagy forduljunk az ambulancián dolgozó diplomás egészségügyi nővérhez. Információt kaphatunk az egészségjavító központokban is vagy a diabetológus szakmai csoport vezetőjénél.

A rendszeres mozgás több energiát, életerőt ad, erősebb lesz az izomzatunk, csökken a szívbetegség, agyvérzés és a csontritkulás kialakulásának veszélye. Jobb lesz a tartásunk, nem utolsósorban pedig magabiztosabbak leszünk. Ügyeljünk arra, hogy ne ülünk hosszú ideig. Egy óra ülés után mozgassuk meg a végtagjainkat. A testmozgással és az egészséges táplálkozással ellenőrzés alatt tudjuk tartani testsúlyunkat. Ha többlet súlyunk van, esetleg elhízottak vagyunk, akkor a testsúly csökkenés hatására rendeződik a vér triglicerid és koleszterin szint is. Tehát mozogjunk minél többet: gyalogoljunk, kerékpározzunk, füssünk, tornázzunk, ússzunk, táncoljunk ...

4. Kerüljük a túlzott alkoholfogyasztást és a dohányzást

Ha dohányzunk, akkor hagyjuk abba. Kerüljük a passzív dohányzást is. A nikotin és a cigaretta füstben található más anyagok károsan hatnak a szívre és érrendszerre, amelyek már a magas koleszterin és triglicerid értékek miatt is veszélyben vannak.

Az alkoholfogyasztás összefüggésben van a szív és érrendszeri betegségek kialakulásának veszélyével, ezért kerüljük azokat.



Tartsuk be az életvitel megváltoztatására vonatkozó javallatokat, ha magas a koleszterin és triglicerid szintünk:

- Vásároljunk élelmiszer lista segítségével,
- Az ételt ülve, nyugodtan fogyasszuk el,
- Tálaláshoz használjunk kisebb tányért (ha egy mód van rá, tálaljon valaki más),
- Az ételt jól rágjuk meg,
- Evés közben csak az ételre összpontosítsunk,
- Evés közben ne nézzünk televíziót, ne olvassunk újságot és ne használjuk a számítógépet,
- Az evés befejezése után, keljünk fel az asztaltól,
- Tanuljuk meg, hogyan kell különbséget tenni az éhség és a lelki szükségletek miatti táplálkozás között,
- Tanuljuk meg felismerni azokat az élethelyzeteket, amelyek esetleg újból a régi táplálkozási minta felé irányítanak bennünket,
- Használjuk a táplálkozási és mozgási naplót, mint motivációs eszközt és kísérjük figyelemmel életmódunk változásait,
- Elérhető célokat tűzzünk ki a testtömeg csökkentésének érdekében,
- Ajándékozzuk meg magunkat a kitartásért,
- Legyünk aktívak, mozogjunk minél többet, a hét folyamán többször is.

5. Receptek

A mennyiségeket 4 személyre terveztük, az eltéréseket külön megjelöljük.

Ebben a kiadványban bemutatott étel receptek mellett, használhatjuk azokat is, amelyeket „A kettéstípusú 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 betét nélküli, sűrű és hideg levesekre. Minden levesre vonatkozik: a célunk az, hogy az élelmiszerekből, amelyeket főzünk, minél több kerüljön a vízbe illetve a levesbe. Ne vigyük túlzásba a víz mennyiségét. A lényeg abban van, hogy elfogyasszuk a frissen elkészített ételt. 2,5 dl mennyiség elegendő egy felnőtt számára. Kivételt képeznek az egytálételek, amelyek, mint önálló fogások is fogyaszthatók.

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

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

Uborka koktél

2 közepes nagyságú uborka

2 citrancs

1 piros paprika

fehér bors

kevés só

2 kanál aprított kapor

4 darab jégkocka

A meghámozott uborkát és a paprikát feldaraboljuk. Egy kanál citrancs lével elektromos keverőben durvára keverjük. Hozzákeverjük a megmaradt citrancslevet, kissé sózzuk és borsozzuk. Hűtőszekrényben lehűtjük. Pohárban tálalhatjuk. Egy jégkockát adunk hozzá és meghintjük frissen aprított kappal.

Személyenként hozzávetőleg:

48 kcal,

1 g fehérje,

12 g szénhidrát,

0 g zsíradék,

0 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

1 g rost.



Gazdag zöldségleves

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

Személyenként hozzávetőleg:

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



Az olajon egy percre 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.

Hajdinakása leves rókagombával

15 dkg sárgarépa

10 dkg zeller

20 dkg zöldbab

1/2 kisebb hagyma

10 dkg rókagomba

8 dkg hajdinakása

2 kanál olaj

borsszem, szegfűszeg, babérlevél, só,
petrezselyem

Személyenként hozzávetőleg:

173 kcal,

5 g fehérje,

20 g szénhidrát,

8 g zsíradék,

1 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

6 g rost.

Az olajon rövid ideig pároljuk a felaprított hagymát, felszeletelt sárgarépát és a zellert. Felöntjük vízzel, hozzáadjuk a feldarabolt zöldbabot, fűszerezük, és rövid ideig forraljuk. Hozzáadjuk a feldarabolt rókagombát és a hajdinakását. Amikor a kása megfőtt, meghintjük aprított petrezselyemmel.

Ötlet: a hajdinakását felcserélhetjük köleskásával vagy főtt árpagyönggyel.



Finom póréhagyma leves

50 dkg feldarabolt póréhagyma

20 dkg hámozott burgonya

3 gerezd fokhagyma

1 kanál olíva olaj

kevés citromlé

5 dkg mandula

5 dl zöldséges leves alap

1/2 gránátalma

só, köménymag, frissen őrölt bors

1 alacsony zsírtartalmú joghurt

friss bazsalikom levelek, vagy

metélőhagyma, vagy petrezselyem

Személyenként hozzávetőleg:

255 kcal,

9 g fehérje,

33 g szénhidrát,

9 g zsíradék,

1 g telített zsírsav,

3 mg koleszterin,

9 g rost.

Az olajon pároljuk a feldarabolt póréhagymát és fokhagymát, hozzáadjuk a kockára darabolt burgonyát, köménymagot és felöntjük a leves alappal. Amikor a zöldség és a burgonya megfőtt, bot mixerrel elkeverjük, sózzuk, borsozzuk és citromlével ízesítjük. Elektromos keverőben elkeverjük a joghurtot és az aprított mandulát és a leveshez adjuk. Gránátalma magvakkal és ízlés szerint fűszernövény levelekkel díszítjük.



Spenótleves rókagombával

1 kisebb hagyma
2 gerezd fokhagyma
20 dkg spenót (friss vagy fagyasztott)
15 dkg rókagomba vagy más gomba
2 kanál olaj
1 kanál keményítőliszt
5 dl zöldséges leves alap vagy víz
2 dl zsírszegény tej
só, bors

Személyenként hozzávetőleg:

130 kcal,
5 g fehérje,
10 g szénhidrát,
8 g zsíradék,
1 g telített zsírsav,
3 mg koleszterin,
4 g rost.

Az olajon megpároljuk a hagymát és a fokhagymát, hozzáadjuk a spenótot, vizet vagy zöldségleves alapot, és pár percre főzzük. Öntsük hozzá a tejet, miután felforr, belefőzzük a néhány kanál vízben elkevert keményítő lisztet. Fűszerezünk és még 2 percre forraljuk. Ha friss spenótot használunk, akkor bot mixerrel keverjük el a levest.

A megmaradt olajon átpirítjuk a gombát, enyhén sózzuk és borsozzuk. Végül a tányérokba merjük a levest és a pirított gombát is beletesszük.



Krémleves céklából

50 dkg cékla

10 dkg burgonya

8 dl baromfileves

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,

2 mg koleszterin,

4 g rost.

A céklát egészben megfőzzük, és még melegen meghámozzuk. A burgonyát lereszeljük, és a baromfilevesben 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 percre forrjon. Enyhén sózzuk és borsozzuk, frissen őrölt borssal. A leves felét bot mixerrel elkeverjük.

Hozzákeverjük a maradék leveshez, egész köménymaggal és aprított petrezselyemmel díszítjük.



Halleves zöldséggel

40 45 dkg friss vagy fagyasztott
leves zöldség
1 kisebb hagyma
2 gerezd fokhagyma
30 dkg friss vagy fagyasztott hal
2 kanál olíva olaj
só, borsszem, babérlevél

Személyenként hozzávetőleg:

174 kcal,
15 g fehérje,
8 g szénhidrát,
9 g zsíradék,
1 g telített zsírsav,
45 mg koleszterin,
4 g rost.

A halat hideg vízbe tesszük főni, amelyet enyhén megsóztunk, babérlevelet, pár borsszemet, hagymát és fokhagymát adtunk hozzá.

A főtt halat tányérra tesszük és eltávolítjuk a csontokat. A levesben megfőzzük a zöldséget. Amikor megfőtt, hozzáadjuk a haldarabokat, olíva olajat és meghintjük aprított petrezselyemmel és tálaljuk.

Ötlet ja leveshez adhatunk néhány kanál főtt barnarizst.



Paradicsomleves húsgombóccal

60 dkg hámozott paradicsom

1 hagyma

3 gerezd fokhagyma

2 kanál olíva olaj

7 dl hús vagy zöldséges leves alap

30 dkg darált csirkehús

só

10 levél friss bazsalikomlevél,
petrezselyem

Személyenként hozzávetőleg:

238 kcal,

19 g fehérje,

12 g szénhidrát,

12 g zsíradék,

2 g telített zsírsav,

57 mg koleszterin,

3 g rost.

A negyed hagymát, gerezd fokhagymát, 5 levél bazsalikomot és a petrezselymet finomra szeleteljük fel. Keverjük el a húst, tojásfehérjét és az aprított fűszereket, enyhén sózzuk és borsozzuk.

Az olajon megpároljuk a megmaradt felaprított hagymát, fokhagymát, petrezselymet és a felkockázott paradicsomot. Kevés levest öntünk alá és 5 percig főzzük. Bot mixerrel daraboljuk durvára a paradicsomot. Öntsük hozzá a megmaradt levest. Amikor felforr, főzzük bele a dió nagyságúra formált húsgombócokat. Még 10 percig főzzük. Mielőtt tálaljuk, darabolt bazsalikom levelekkel meghintjük.

Ötlet: a levest 2 dkg parmezánnal is meghinthetjük.



Jelka néni levese

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

Személyenként hozzávetőleg:

187 kcal,
11 g fehérje,
12 g szénhidrát,
10 g zsíradék,
2 g telített zsírsav,
37 mg koleszterin,
4 g rost.

Ötlet: a levest elkészíthetjük előre is, egyedül a sült gombát adjuk hozzá tálalás előtt.



Az olajon rövid ideig pároljuk a feldarabolt sárgarépát és a kockára darabolt húst, öntsük fel vízzel és adjuk hozzá a fűszereket (a só kivételével). Amikor az étel félig megfőtt, hozzáadjuk a karfiolt, póréhagymát, cukkinit, kakukkfű ágat és a sót. A zöldség maradjon kemény állagú. Sózzuk. A megmaradt kanál olajon rövid ideig pirítsuk meg a gombát és adjuk a leveshez. Tálalás előtt gazdagon hintsük meg petrezselyemmel.

Zöldségleves húsgombóccal

15 dkg sárgarépa
 5 dkg zeller
 15 dkg borsó (lehet fagyasztott)
 15 dkg karfiol
 10 dkg póréhagyma
 2 kanál olaj
 bors, szerecsendió
 2 szegfűszeg
 petrezselyem
Gombóc:
 20 dkg darált csirkemell
 aprított petrezselyem
 só, bors

Személyenként hozzávetőleg:

206 kcal,
 9 g fehérje,
 25 g szénhidrát,
 7 g zsíradék,
 1 g telített zsírsav,
 30 mg koleszterin,
 7 g rost.



Az olajon megpároljuk az 5 dkg sárgarépát, felöntjük vízzel és hozzáadjuk a többi sárgarépát és zellert. 10 perc elteltével hozzáadjuk a borsót, póréhagymát, karfiolt és a fűszereket. Amikor a leves felforrt, belefőzzük a gombócokat. 10 percig főzzük. A gombócot úgy készítjük, hogy a húst enyhén sózzuk, borsozzuk és hozzáadjuk a finomra aprított petrezselymet. Dió nagyságú gombócokat formázunk.

Tálalás előtt a levest meghintjük aprított petrezselyemmel.

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 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 gyökeret és szárát. Sózzuk. A húst kivesszük a levesből és feldaraboljuk. A leveshez adjuk 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 levesszük a tűz-

ről, hozzáadjuk a feldarabolt húst és gazdagon meghintjük aprított petrezselyemmel.



Ötlet: a marhahús helyett használhatunk csirkehúst is.

Böjti csípős egytálétel

20 dkg árpagyöngy

20 dkg sárgarépa

20 dkg bab

1 hagyma

3 gerezd fokhagyma

30 dkg gomba (sitaki, rókagomba ...)

2 kanál csípős ajvár

4 kanál olaj

babérlevél, kakukkfű, rozmaring, oregánó

1 feferóni paprika (ízlés szerint)

só, bors

Személyenként hozzávetőleg:

280 kcal,

8 g fehérje,

27 g szénhidrát,

15 g zsíradék,

2 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

10 g rost.

A babot egy éjjelen át beáztatjuk, majd megfőzzük. Két kanál olajon pároljuk a feldarabolt hagymát, fokhagymát, és a felkarikázott sárgarépát – hozzáadjuk az árpagyöngyöt, amelyek előzőleg 2–3 órán át beáztattuk, vizet vagy zöldséges leves alapot öntünk alá (egy liter). Amikor az árpagyöngy félig megfőtt, enyhén sózzuk és fűszerezzük. A megmaradt két kanál olajon átsütjük a feldarabolt gombát. Enyhén sózzuk és borsozzuk. A pirított gombát a főtt babbal és az ajvárral az egy tál ételhez adjuk. Elkeverjük és felforraljuk. Az étel legyen sűrű állagú.

Tanács: gyermekek is fogyasztják az ételt, akkor a feferónit elhagyjuk.



Egytálétel káposztával és csirkehúsal

8 csirkecomb

80 dkg finomra darabolt káposzta

10 dkg sárgarépa

1 nagy hagyma

2 gerezd fokhagyma

20 dkg paradicsom

1/2 zöldpaprika

1/2 piros paprika

kakukkfű, bors, só

1/3 feferóni (ízlés szerint)

3 kanál olaj

Személyenként hozzávetőleg:

320 kcal,

14 g fehérje,

38 g szénhidrát,

12 g zsíradék,

2 g telített zsírsav,

65 mg koleszterin,

13 g rost.



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

Gombás egytálétel hüvelyes zöldséggel

20 dkg főtt csicseriborsó (10 dkg száraz)
 15 dkg főtt vörös bab
 15 dkg főtt fehér bab
 25 dkg gomba (sitaki, osztrigagomba ...)
 1 hagyma
 2 gerezd fokhagyma
 30 dkg paradicsom vagy konzerv
 paradicsom
 3 kanál olíva olaj
 7 dl zöldségleves
 só, bors, kakukkfű

Személyenként hozzávetőleg:

340 kcal,
 13 g fehérje,
 39 g szénhidrát,
 16 g zsír, zsíradék,
 2 g telített zsírsav,
 0 mg koleszterin,
 12 g rost.



Az olajon megpároljuk a felaprított hagymát, fokhagymát és paradicsomot. Hozzáadjuk a leves alapot vagy vizet, kakukkfű ágat és a sót. Ha felforr, hozzáadjuk a főtt hüvelyes zöldségeket. A megmaradt két kanál olajon átsütjük a gombát és hozzáadjuk az egytálételhez. Borsozzuk és felforraljuk. Petrezselyemmel meghintjük és tálaljuk.

Ötlet: változatossággént készíthetjük az ételt egyfajta hüvelyes zöldséggel is.

Savanyú répa húsal 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, borszem

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 húslevesssel. 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 darált hússal

40 dkg darált hús
 20 dkg sárgarépa
 1/2 zöldpaprika (kb. 10 dkg)
 1/2 piros paprika (kb. 10 dkg)
 25 dkg karfiol
 20 dkg zöldbab
 1 közepes nagyságú hagyma
 kakukkfű, rozsmaring, bors, só
 4 kanál olaj
 zöldség vagy húsleves alap
 petrezselyem

Személyenként hozzávetőleg:

358 kcal,
 23 g fehérje,
 17 g szénhidrát,
 22 g zsíradék,
 3 g telített zsírsav,
 62 mg koleszterin,
 6 g rost.



Az olajon megpároljuk a hagymát, hozzáadjuk a húst és a fűszereket és szükség szerint öntünk alá egy kevés levest. Amikor a hús félig megfőtt, hozzáadjuk a feldarabolt zöldséget és annyi levest öntünk alá, hogy ellepje a húst és a zöldségeket. Amikor a zöldség megfőtt, meghintjük aprított petrezselyemmel és teljes értékű kenyérrel tálaljuk.

Egytálétel tofuval és zöldséggel

25 dkg tofu

1 hagyma

2 gerezd fokhagyma

25 dkg cukkini

25 dkg padlizsán

20 dkg gomba

25 dkg paradicsom

1 kanál paradicsom szósz

6 dl zöldséges leves alap

2 kanál olaj

borsszemek, kakukkfű ág, só

petrezselyem

Személyenként hozzávetőleg:

185 kcal,

13 g fehérje,

13 g szénhidrát,

9 g zsiradék,

1 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

6 g rost.

Az olajon megpároljuk a felaprított hagymát. Hozzáadjuk a reszelt tofut. Két perc után hozzáadjuk az aprított fokhagymát és a paradicsom szószot és aláöntjük a leves felét. A cukkinit, paradicsomot és padlizsánt feldaraboljuk és hozzáadjuk az egytálételhez. A gombát feldaraboljuk, és az egytálételhez adjuk. 10 perc elteltével az étel elkészült. Meghintjük aprított petrezselyemmel és tálaljuk.



Gazdag egytálétel

50 dkg hámozott paradicsom (lehet konzerv)

1/2 piros paprika

1/2 zöldpaprika

1 hagyma

2 gerezd fokhagyma

2 kanál olaj

1 feferóni paprika

25 dkg főtt vörös bab

12 dkg szójapehely

10 dkg főtt kukorica

őrölt paprika, köménymag, koriander, bors, só
chili (ízlés szerint)

kb. 5-6 dl zöldséges leves alap

Személyenként hozzávetőleg:

255 kcal,

12 g fehérje,

30 g szénhidrát,

10 g zsíradék,

1 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

7 g rost.



A szójapehelyet forró vízbe beáztatjuk (a tasakon található utasítás szerint). Az olajon megpároljuk a felaprított hagymát, hozzáadjuk a feldarabolt, hámozott paradicsomot, fokhagymát, paprikát, feferónit, levest és a leszűrt szójapehelyet. Fűszerezzük. Felöntjük a levessel és közepes lángon 25 percig főzzük. Hozzáadjuk a babot és a kukoricát és még 5 percig főzzük. Ízlés szerint citromlével ízesíthetjük.

Egytálétel friss káposztával és babbal

80 dkg feldarabolt káposzta
30 dkg főtt fehér bab
1 hagyma
20 dkg sárgarépa
20 dkg hámozott paradicsom
1/2 piros paprika
1/2 feferóni paprika (ízlés szerint)
2 kanál olaj
6 dl zöldséges leves
borsszem, köménymag, babérlevél,
kakukkfű, só
petrezselyem

Személyenként hozzávetőleg:

201 kcal,
8 g fehérje,
25 g szénhidrát,
7 g zsíradék,
1 g telített zsírsav,
0 mg koleszterin,
10 g rost.

Egy edénybe tesszük az olajat, aprított hagymát, reszelt sárgarépát és néhány kanál levest. Pároljuk 5 percig. Hozzáadjuk a finomra szeletelt vagy reszelt káposztát, darabolt paradicsomot, paprikát és a fűszereket. Felöntjük levestel és 20–30 percig főzzük. Legvégül adjuk hozzá a főtt babot, szükség szerint fűszerezzük és még pár percig főzzük. Petrezselyemmel meghintjük, tálaljuk.



Egytálétel marhahússal, árpagyönggyel és zöldséggel

40 dkg marhahús
 3 kanál olaj
 1 hagyma
 20 dkg sárgarépa
 25 dkg póréhagyma
 2 zellerszár
 1-2 kanál paradicsomszószt
 20 dkg árpagyöngy
 egy ágacska friss kakukkfű
 6-7 dl leves alap
 só, bors
 1 kiskanál vörös borecet (ízlés szerint)

Személyenként hozzávetőleg:

459 kcal,
 28 g fehérje,
 52 g szénhidrát,
 14 g zsír, zsír- és
 3 g telített zsírsav,
 83 mg koleszterin,
 13 g rost.

Az olajon megpároljuk a hagymát és a fokhagymát, hozzáadjuk a paradicsomszószt és a húst. Fűszerezzük. Felöntjük levessel és 40 percig főzzük. Hozzáadjuk a feldarabolt zöldséget. Amikor a zöldség megfőtt, hozzáadjuk a főtt árpagyöngyöt, felforraljuk, és ízlés szerint ízesítjük borssal és ecettel.

Ötlet: marhahús helyett használhatunk csirke vagy pulykahússal. Érdekességként kipróbálhatjuk a sárga vagy a narancsszínű sárgarépát is.



Hideg nyári egytálétel

25 dkg vörös főtt bab

10 dkg főtt kukorica

1 piros paprika (kb.: 15 dkg)

1 zöldpaprika (kb.: 15 dkg)

1 hagyma

1/2 feferóni paprika (ízlés szerint)

8 dl sovány

1 kiskanál őrölt paprika

só, bors

friss bazsalikomlevél

Személyenként hozzávetőleg:

168 kcal,

12 g fehérje,

23 g szénhidrát,

3 g zsíradék,

0 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

6 g rost.

Friss bazsalikom leveleket és a paprikát feldaraboljuk. A hagymát felaprítjuk. A kefirbe tesszük a feldarabolt zöldséget, babot, kukoricát és a feldarabolt feferónit. Sózzuk, borsozzuk és hozzáadjuk az őrölt paprikát. Elkeverjük. Az egytálételt 30 percre a hűtőszekrénybe tesszük. Bazsalikom levelekkel díszítjük és teljes értékű kenyérrel tálaljuk.



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 rizszel nincs sok dolog. Egy csésze rizs, két csésze víz – ez egy párolt rizs alapja. Fedő alatt 20 percig kis lángon pároljuk. Közben befejezzük a salátát és a húst, vagy más hozzávalót.

Tészta zöldséggel és csicseriborsóval

1 kisebb hagyma
1 piros paprika
1 sárga paprika
30 dkg főtt csicseriborsó
2 gerezd fokhagyma
2 kanál olaj
2 dl zöldség vagy húsleves alap
bors, só, őrölt kömény
metélőhagyma
friss bazsalikomlevél

Személyenként hozzávetőleg:

491 kcal,
11 g fehérje,
79 g szénhidrát,
9 g zsír, 9 g zsíradék,
1 g telített zsírsav,
0 mg koleszterin,
10 g rost.

Az olajon megpároljuk az aprított hagymát és fokhagymát. Hozzáadjuk a feldarabolt paprikát és 3 percig pároljuk. Felöntjük levessel, hozzáadjuk a csicseriborsót és 4–5 percig főzzük. Az öntet felét elkeverjük, bot mixerrel majd visszaöntjük a serpenyőbe. Sózzuk, borsozzuk és hozzáadjuk a köményt. A tésztát al dente megfőzzük, leöntjük az öntettel, hozzáadjuk az aprított metélőhagymát és elkeverjük. Bazsalikomlevelekkel díszítjük.



Teljesértékű 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 perig 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.



Tönkölybúza vagy árpagyöngy zöldséggel és gombával

20 dkg tönkölybúza (árpagyöngy)

1 fiatal hagyma

20 dkg póréhagyma

20 dkg gomba

1/2 piros paprika (kb.: 8 dkg)

1 zöldpaprika (kb.: 8 dkg)

1 sárga paprika (kb.: 8 dkg)

2 gerezd fokhagyma

3 kanál olaj

bors, köménymag, só

petrezselyem

A tönkölybúzát (árpagyöngyöt) enyhén sós vízben megfőzzük. A serpenyőbe teszünk egy kanál olajat, felfelegetjük, hozzáadjuk a feldarabolt póréhagymát, fiatal hagymát, fokhagymát és paprikát. Fűszerezzük köménymaggal és borssal. Néhány kanál vizet vagy zöldséges levest öntünk alá. Többször keverjük meg, a tönkölyt leszűrjük, és a serpenyőbe tesszük. Legvégül adjuk hozzá a gombát, amelyet előzőleg olajon átsütöttünk. Szükség szerint sózzuk és gazdagon meghintjük petrezselyemmel. Tálaljuk.

Személyenként hozzávetőleg:

321 kcal,

10 g fehérje,

46 g szénhidrát,

12 g zsiradék,

2 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

10 g rost.



Zsuzsa omlettje

2 tojás

6 tojásfehérje

15 dkg piros vagy sárga paprika

15 dkg rókagomba, vagy más gomba

15 friss vagy fagyasztott borsó

10 dkg póréhagyma

1-2 fiatal hagyma

friss bazsalikom, oregánó, kakukkfű,
metélőhagyma, petrezselyem

só, bors

4 kanál olaj

bazsalikomlevél díszítéshez

Személyenként hozzávetőleg:

324 kcal,

18 g fehérje,

24 g szénhidrát,

17 g zsíradék,

3 g telített zsírsav,

123 mg koleszterin,

6 g rost.

A borsót megfőzzük és leszűrjük. Egy kanál olajon átpirítjuk a gombát, hozzáadjuk a póréhagymát, hagymát és paprikát. 2 percig süssük. Hozzáadjuk a főtt borsót és levesszük a tűzről. Felforjadjuk a tojást és a fehérjét, hozzáadjuk a finomra vágott fűszereket, enyhén sózzuk és borsozzuk. Egy serpenyőben (amelyben zsíradék nélkül lehet sütni-főzni) felmelegítünk egy kanál olajat, beleöntjük a tojásos massa felét és fedjük be a zöldsége felével. Közepes lángon sütjük – csak az egyik oldalán. Mielőtt megsült, bazsalikomlevéllel meghintjük. A leírt módon süssünk még egy omlettet. A megsült omletteket félbevágjuk és salátával tálaljuk.



Spenót tekercs

(16 darab)

1 réteslap teljes értékű lisztből

40 dkg túró

30 dkg spenót

2 zsíros joghurt

1 kanál dara - szükség szerint, ha a túró túl puha

4 kanál olaj

2 tojás

Só

Személyenként hozzávetőleg:

117 kcal,

6,5 g fehérje,

9,5 g szénhidrát,

6 g zsiradék,

1,5 g telített zsírsav,

38 mg koleszterin,

1,5 g rost.

A spenótot forró vízbe tesszük, és 1 percig főzzük. Jól leszűrjük és durvára feldaraboljuk. A tojást másfél pohár joghurttal felferjük. Elkeverjük túróval, hozzáadjuk a spenótot, darát, sózzuk és elkeverjük. A réteslapot megkenjük olajjal, megtöltjük és feltekerjük. Kikent tepsibe tesszük és a megmaradt joghurttal átkenjük. Megsütjük és melegen tálaljuk.

Ötlet: kivételesen használtunk zsíros joghurtot, mert más zsiradékot nem adtunk a réteshez. A teljes értékű lisztből készült réteslap kapható üzleteinkben.



Zöldséges tekercs tofuval

20 dkg füstölt tofu
 10 dkg sárgarépa
 20 dkg uborka
 1 közepes piros paprika
 2 fiatal hagyma
 8 kínai kelkáposzta levél
 8 cseresznye paradicsom
 (vagy 1 nagyobb paradicsom
 kockára darabolva)
 8 eltett kukoricacső
 3 kanál extra szűz olíva olaj
 petrezselyem
 ecet vagy citromlé
 bors, chili paprika só
 szárított saláta fűszer*



Személyenként hozzávetőleg:

244 kcal,
 121 g fehérje,
 16 g szénhidrát,
 15 g zsíradék,
 2 g telített zsírsav,
 0 mg koleszterin,
 3 rost.

A tofut vékony csíkokra szeleteljük, borsozzuk, meghintjük chili paprikával és leöntjük egy kanál olajjal. A kínai kel leveleit blansírozzuk, leöblítjük hideg vízzel és leszűrjük. A középső kemény szárát egy késsel lelapítjuk. A sárgarépát hámozó késsel vékony csíkokra szeleteljük, blansírozzuk és lehűtjük. A paprikát is csíkokra szeleteljük. Az uborkát hámozó késsel szintén csíkokra daraboljuk. Egy edénybe tesszük a paprikát, blansírozott sárgarépát, uborkát, feldarabolt hagymát és kukoricát és öntsük le az öntettel, amelyet ecetből, szárított fűszerből, olajból, só hozzáadásával készítjük. Az egyes kellevélre rátesszük a sárgarépát, uborkát, hagymát, kukoricát, paprikát és tofut. Meghintjük finomra aprított petrezselyemmel. A leveleket feltekerjük, a végein behajtogatjuk. Egy nagyobb tányérra helyezzük, paradicsommal díszítjük és salátalével megcsepegtetjük.

Ötlet: az ételt előételként, vagy mint önálló fogást kínálhatjuk. Ha tofu nélkül készítjük, akkor, mint köretet vagy salátát is kínálhatjuk.

*Szárított salátafűszert az üzletekben a fűszerek között találunk (pl. Kotányi).

Húsos ragu teljesértékű kuskusszal

40 dkg hús (sovány disznó, csirke, pulyka
vagy nyúl hús)

20 dkg paprika

30 dkg érett paradicsom vagy konzerv

1 nagyobb hagyma

2 gerezd fokhagyma

babér, bazsalikom kakukkfű, bors

só

3 kanál olaj

18 dkg teljes értékű kuskus

Személyenként hozzávetőleg:

313 kcal,

31 g fehérje,

40 g szénhidrát,

7 g zsíradék,

0 g telített zsírsav,

63 mg koleszterin,

4 g rost.



Az olajon megpirítjuk a kockára darabolt húst, hozzáadjuk a hagymát, fokhagymát, a felkockázott paprikát és a hámozott paradicsomot. Fűszerezzük, és fedő alatt pároljuk. Teljes értékű kuskusszal tálaljuk. A tasakon feltüntetett utasítás szerint készítjük el.

Ötlet: a kuskuszt felcserélhetjük teljes értékű rizzsel, bulgurral vagy hajdina kásával.

Pulyka hús zöldséggel

30 dkg pulykamell

2 fiatal hagyma

15 dkg paprika

10 dkg édeskömény

15 dkg cukkini

5 dkg spenót

15 dkg paradicsom

3 kanál olaj

petrezselyem

só, bors, provansz fűszer

Személyenként hozzávetőleg:

215 kcal,

21 g fehérje,

7 g szénhidrát,

11 g zsíradék,

2 g telített zsírsav,

47 mg koleszterin,

3 g rost.

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

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



Csirkeszárny zöldséggel

60 dkg csirke szárny (a felső része)

40 dkg vegyes zöldség (pl. fagyasztott provanszáli vegyes zöldség)

10 dkg póréhagyma

3 kanál olíva olaj

3 gerezd fokhagyma

só, bors, szárított provanszáli fűszerkeverék

egy ágacska friss kakukkfű

Személyenként hozzávetőleg:

283 kcal,

31 g fehérje,

15 g szénhidrát,

11 g zsír, adék,

4 g telített zsírsav,

85 mg koleszterin,

5 g rost.



A csirke szárny bőrét eltávolítjuk. Elkészítjük a páclevet: 2 kanál olaj, fokhagyma, kakukkfű ág. Hozzáadjuk a húst, elkeverjük és fedő alatt egy órán át pácoljuk. A húst sütés előtt enyhén sózzuk és borsozzuk. A serpenyőt, amelyben zsír nélkül lehet sütni, felmelegítjük és a csirke szárnyakat megsütjük. Közben egy kanál olajon pároljuk a zöldséget, kb. 6 percig, amelyhez provanszáli fűszerkeveréket adunk. Hozzáadjuk a feldarabolt póréhagymát, elkeverjük és még 3 percig pároljuk. Az ételt salátával kínáljuk.

Ötlet: használhatunk fagyasztott provanszáli vegyes zöldséget is.

Hús zöldséggel és polentával

20 dkg kockára darabolt padlizsán

10 dkg sárga paprika

10 dkg zöldpaprika

1 hagyma

2 gerezd fokhagyma

1 feferóni

20 dkg gomba

30 dkg darált hús

10 dkg friss spenót

só, bors

mediterrán fűszerek

4 kanál olaj

kevés húsleves

petrezselyem

15 dkg teljes értékű polenta

Személyenként hozzávetőleg:

446 kcal,

20 g fehérje,

38 g szénhidrát,

23 g zsíradék,

6 g telített zsírsav,

47 mg koleszterin,

8 g rost.

Két kanál olajon átsütjük a padlizsánt. A megmaradt olajon megpároljuk a feldarabolt hagymát és fokhagymát, hozzáadjuk a darált húst és 5 percig pároljuk. Hozzáadjuk a padlizsánt, feferónit, fűszereket és kevés levest. 10 perc elteltével hozzáadjuk a spenót leveleket, elkeverjük, és fedő alatt pároljuk 1–2 percig. Petrezselyemmel meghintjük és teljes értékű polentával kínáljuk.

Ötlet: a polenta helyett az ételt készíthetjük bulgurral, teljes értékű kuszkusszal, hajdinakásával ...



Hús nélküli lasagne

8 teljes értékű lisztből készült lasagne levél

1 póréhagyma

3 gerezd fokhagyma

10 dkg zöldpaprika

10 dkg sárga paprika

20 dkg cukkini

30 dkg érett paradicsom vagy konzerv paradicsom

8 kis rák

5 kanál olíva olaj

só, fűszerkeverék-bazsalikom, oregánó, rozmaring, kakukkfű petrezselyem, friss bazsalikom levelek

Személyenként hozzávetőleg:

347 kcal,

12 g fehérje,

35 g szénhidrát,

17 g zsíradék,

3 g telített zsírsav,

42 mg koleszterin,

5 g rost.

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

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



Csirkehússal töltött paradicsom

8 közepes, kemény paradicsom

8 dkg barna rizs

35 dkg darált csirke vagy pulykahús

1/2 cukkini

1 hagyma

4 kanál olaj

aprított petrezselyem

só, bors, kakukkfű, oregánó, bazsalikom

A rizst megfőzzük, de ne főjön szét. A paradicsom felső részét levágjuk és kivájjuk a belsejét. Két kanál olajon megpároljuk a hagymát, fokhagymát, fel-darabolt cukkinit, a kivájt paradicsom tartalmát és a húst legalább 10 percig. Elkeverjük a húst, rizst és aprított petrezselymet, enyhén sózzuk, borsozzuk, fűszerezzük és megtöltjük vele a paradicsomokat. Fedjük le a paradicsom le-vágott „kalapjával”. A megtöltött paradicsomot kikent tűzálló tálba tesszük és megcsepegtetjük olajjal. Sütőben sütjük 190 fokon, kb. 20 percig.

Személyenként hozzávetőleg:

380 kcal,

21 g fehérje,

28 g szénhidrát,

21 g zsíradék,

4 g telített zsírsav,

75 mg koleszterin,

3 g rost.



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:

234 kcal,

24 g fehérje,

8 g szénhidrát,

12 g zsíradék,

1 g telített zsírsav,

60 mg koleszterin,

0 g rost.



Csirkemell tekercs

50 dkg darált csirke vagy pulykamell csont és bőr nélkül

1 1/2 zsömle teljes értékű lisztből vagy 2 1/2 kétszersült

kevés tej

1 kanál zsemlemorzsza és kevés liszt

2 kanál olaj

2 kisebb hagyma

1 tojás

só, bors, szerecsendió

50 dkg főtt borsó

2 3 főtt egyforma nagyságú sárgarépa

petrezselyem

2 kanál joghurt

Személyenként hozzávetőleg:

441 kcal,

41 g fehérje,

40 g szénhidrát,

12 g zsíradék,

2 g telített zsírsav,

140 mg koleszterin,

13 g rost.

A darált húshoz hozzáadjuk a beáztatott és kicsavart zsemlét vagy kétszersültet, aprított hagymát, olajat, tojást és annyi morzsát és lisztet, hogy megfelelő állagú masszát kapjunk. Sózzuk, borsozzuk és hozzáadjuk a szerecsendiót. Az elkészített masszából egy fólián 30x25 cm nagyságú formát alkotunk. A külső részére tesszük a főtt sárgarépát. A massa többi részére teszszük a főtt borsót, amelyek gazdagon meghintjük aprított petrezselyemmel. Óvatosan feltekerjük, kikent tepsibe tesszük, átkenjük joghurttal és fólia alatt 35 percig sütjük 190 fokon. A sütés ideje alatt a rétest többször öntözzük meg néhány kanál forró húslevessel, később

pedig szafttal, amely a sütés alatt keletkezik. Levesszük a fóliát, és még 10 percig sütjük, hogy szépen megpiruljon. Melegen tálaljuk, de lehet hidegen is, mint hideg sültet.



Sült nyúl almával

1 kisebb feldarabolt nyúl

3 nagyobb hagyma

3 nagyobb alma

3 kanál olaj

bors

só

2 kanál citromlé

2 szegfűszeg

babérlevél

Személyenként hozzávetőleg:

379 kcal,

28 g fehérje,

33 g szénhidrát,

14 g zsíradék,

1 g telített zsírsav,

81 mg koleszterin,

5 rost.

A húst olajon süssük át. Amikor szépen megpirult, lefedjük a hámozott almaszeletekkel, és a felkarikázott almával, leöntjük citromlével, sózzuk és borsozzuk, hozzáadjuk a szegfűszeget és a babérlevelet. 1 dl húslevest vagy vizet öntünk alá, lefedjük és 1 órán át főzzük 190 fokon. Az alma és a hagyma szétfő, és finom mártást kapunk. Főtt vad rizzsel találjuk vagy teljes értékű kuszusszal és vörös káposzta salátát kínálunk mellé.



Sütőben sült töltött cukkini

2 nagyobb cukkini

40 dkg darált hús

1 hagyma

2 gerezd fokhagyma

1 paprika

1 paradicsom

2 kanál olaj

Mártás:

1 kanál olíva olaj

40 dkg paradicsom

1 kisebb hagyma

2 gerezd fokhagyma

oregano, bazsalikom, kakukkfű

2 kanál aprított petrezselyem
só

friss bazsalikom levelek

Személyenként hozzávetőleg:

318 kcal,

22 g fehérje,

13 g szénhidrát,

19 g zsíradék,

6 g telített zsírsav,

62 mg koleszterin,

3 g rost.



Először készítsük el a mártást. Az olajon 5 percig pároljuk a feldarabolt hagymát, fokhagymát, petrezselymet és a kis kockákra darabolt hámozott paradicsomot.

A cukkíniket 4 részre vágjuk. Kivájjuk őket, úgy hogy az alja egészben maradjon. Az olajon pár percig pároljuk a hagymát, a felkockázott paradicsomot, paprikát, a maradék cukkinit (10 dkg) és a fokhagymát. Hozzáadjuk a darált húst, enyhén sózzuk, és 10 percig pároljuk.

Tűzálló tálba tesszük a cukkinit, megtöltjük a húsos töltelékkel és hozzáadjuk a paradicsommártást. Lefedjük fóliával és 30 percig 190 fokon sütjük.

Mielőtt tálaljuk, friss bazsalikom levelekkel díszítjük.

Párolt hal – gőz felett

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

Személyenként hozzávetőleg:

288 kcal,
24 g fehérje,
17 g szénhidrát,
13 g zsíradék,
2 g telített zsírsav,
0 mg koleszterin,
4 g rost.



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

Hal fóliában, spenóttal

4 halfilé (15 dkg darabonként)

15 dkg spenót

1/2 piros paprika

1/2 sárga paprika

só, bors

4 gerezd fokhagyma

4 kanál olíva olaj

fólia (4 darab)

Személyenként hozzávetőleg:

300 kcal,

30 g fehérje,

4 g szénhidrát,

17 g zsiradék,

3 g telített zsírsav,

127 mg koleszterin,

2 g rost.

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



Papírban sült makréla zöldséggel

4 makréla, kb. egyenként 20 dkg

15 dkg sárgarépa

15 dkg burgonya

15 dkg cukkini

4 sóskalevél

só, bors, babérlevél, rozmaring, lestyán, citromlé

4 darab sütőpapír

A halakat megtisztítjuk, enyhén sózzuk, borsozzuk és citromlével meglocsoljuk. A zöldséget vékony szeletekre hosszában felvágjuk. A sárgarépát 1 percre forró vízbe tesszük, majd leszűrjük. A sütőpapírt vékonyan átkenjük olajjal, rátesszük a zöldséget, sózzuk, ráhelyezzük a halat és egy zöldségréteggel befedjük. A sütőpapír hosszabb végeit összefogjuk, többször behajtogatjuk – becsomagoljuk, mint a bon bonokat. Sütőlapra helyezzük őket és 20 percig sütjük 190 fokon. A sült halat kibontjuk és tálaljuk.



Személyenként hozzávetőleg:

425 kcal,

40 g fehérje,

12 g szénhidrát,

24 g zsíradék,

7 g telített zsírsav,

164 mg koleszterin,

3 g rost.

Sütőpapíron sült hal, rozmaringgal és citrommal

4 kisebb vagy 2 nagyobb hal

4 ág rozmaring

2 bio citrom

4 kanál olíva olaj

só, bors

Személyenként hozzávetőleg:

230 kcal,

28 g fehérje,

2 g szénhidrát,

12 g zsíradék,

1 g telített zsírsav,

90 mg koleszterin,

0 g rost.

A halat sós vízben megmossuk, leszűrjük és borsozzuk. A hasüreget is borsozzuk, enyhén sózzuk, rozmaringágot és citromszeletet teszünk bele. A sütőpapírt megkenjük olajjal, rátesszük a halat, rátesszük a citromkarikákat és a maradék olajat rácsepegtetjük.

A sütőpapírt összefogjuk, behajtjuk mindkét oldalán. A halat sütőlapra helyezzük, és 20–25 percig sütjük 190 fokon. Miután elkészült, a papírt kibontjuk és tálaljuk.

Ötlet: hasonló módon elkészíthetjük a halfilét is (15 dkg személyenként), csak rövidebb ideig sütjük. Ha nincs kéznél bio citrom, akkor a citromot hámozzuk meg. .



Halfilé gazdag zöldséges körettel

60 dkg tengeri hal filé

1 kanál ecet

só, borsszem, babérlevél

1 kisebb hagyma

petrezselyem

Zöldség köret:

20 dkg sárgarépa

15 dkg cukkini

20 dkg zöldbab

20 dkg spárga

3 kanál extra szűz olíva olaj

friss kapor

1 kisebb citrom

Személyenként hozzávetőleg:

325 kcal,

29 g fehérje,

9 g szénhidrát,

19 g zsíradék,

3 g telített zsírsav,

90 mg koleszterin,

5 g rost.

A zöldséget hosszukásra feldaraboljuk és fedő alatt rövid ideig főzzük. A főzés vége felé sózzuk. A zöldség maradjon kemény állagú. Egy másik edénybe vizet teszünk, kevés sót, egy ág petrezselymet, a karikára vágott hagymát, ecetet és felforraljuk. Hozzáadjuk a halfilét és 8 percig főzzük.

Tegyük a tányérra a leszűrt zöldséget és a halfilét és öntsük le az öntettel, amelyet olíva olajból és finomra vágott kaporból készítettünk. Citromszeletekkel díszítjük.

Ötlet: a leírt módon készíthetünk lazac filét is.

A hal főzése (egészben) nagyon egyszerű, ha a következőképpen csináljuk: hideg vízbe tesszük a leveszöldséget, fűszerezjük és kis lángon levest főzünk. Amikor a leves elkészült, leszűrjük és beletesszük a halat. Kis lángon főzzük tovább, amíg a hal szemei nem lesznek ezüstös színűek. Ez azt jelenti, hogy a hal biztosan megfőtt.



Lazac zöldfűszerekkel

4 lazac vagy tonhal filé (10 15 dkg)

3 kanál olíva olaj

3 gerezd fokhagyma

só, frissen őrölt bors

friss rozmaring és kakukkfű levelek

petrezselyem

A filét megkenjük olajjal, enyhén sózzuk és meghintjük a fűszerekkel. Két kanál olajon megsütjük a halat. Meghintjük aprított fokhagymával és petrezselyemmel.

Személyenként hozzávetőleg:

399 kcal,

31 g fehérje,

1 g szénhidrát,

31 g zsiradék,

6 g telített zsírsav,

66 mg koleszterin,

0 g rost.



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 zsiradék,
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. Fűszerezzük. 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.



Halfilé provanszáli módra

4 vékonyabb halfilé (12–15 dkg egyenként)

provanszáli fűszerkeverék

1 kanál mustár

20 dkg paradicsom

4 olajbogyó (mag nélkül)

4 gerezd fokhagyma

3 kanál olíva olaj

1 citrom

petrezselyem

4 kisebb rozmaring ág

4 darab sütőpapír

Személyenként hozzávetőleg:

192 kcal,

15 g fehérje,

6 g szénhidrát,

13 g zsíradék,

2 g telített zsírsav,

80 mg koleszterin,

2 g rost.

A sütőpapírokat átkenjük olajjal, a halfiléket meghintjük a fűszerkeverékkel, rátesszük a sütőpapírra és mustárral átkenjük. A paradicsomot feldaraboljuk, az olajbogyót kis karikákra szeleteljük. A fokhagymát és a petrezselymet felaprítjuk. Elkeverjük a paradicsomot, olajbogyót, fokhagymát, petrezselymet, olajat és fél citrom levét. Ezzel a keverékkel befedjük a halat. Mindegyik filéhez hozzáadunk még egy karika citromot és a megmaradt olajjal megcsepegtetjük. A sütőpapírt bezárjuk. Felmelegítünk egy serpenyőt, amelynek vastagabb az alja és rátesszük a papírba csomagolt halakat. Csökkentsük a hőmérsékletet és 8 percig sütjük. A halat a papírral együtt tesszük a tányérra.

Ötlet: a filétet sütőben is megsüthetjük. Ha nincs bio citromunk, akkor felhasználás előtt hámozzuk meg.



Halsaláta paradicsomban

15 dkg barna rizs

25 dkg hal

1 fiatal hagyma

4 paradicsom

10 dkg uborka

4 olajbogyó

ecet

2 kanál extra szűz olíva olaj

só

metélőhagyma vagy kapor

Személyenként hozzávetőleg:

289 kcal,

15 g fehérje,

34 g szénhidrát,

10 g zsiradék,

2 g telített zsírsav,

40 mg koleszterin,

2 g rost.

Megfőzzük a rizst, maradjon kemény állagú. Külön főzzük meg a halat, lehűtjük, és kisebb darabokra feldaraboljuk. A hagymát, uborkát és olajbogyót is feldaraboljuk. A hozzávalókat egy edénybe tesszük, leöntjük az öntettel, amelyet olajból, ecetből készítünk, sózzuk és meghintjük aprított metélőhagymával vagy kaporral.

A paradicsomnak levágjuk a felső részét és a belsejét kivájjuk. A paradicsomokat megtöltjük az előkészített salátával.



Tonhal saláta, babbal és zöldséggel

18 dkg tonhal saját levében
 25 dkg főtt fehér bab
 20 dkg uborka
 20 dkg paprika (piros, sárga zöld)
 4 fiatal hagyma (vagy egy fehér hagyma)
 2 kanál extra szűz olíva olaj
 1 kanál finom mustár
 2 kanál citromlé (vagy ecet)
 frissen őrölt bors
 2 kanál aprított metélőhagyma

Személyenként hozzávetőleg:

156 kcal,
 13 g fehérje,
 10 g szénhidrát,
 6 g zsír, 6 g zsíradék,
 1 g telített zsírsav,
 11 mg koleszterin,
 5 g rost.

Jól elkeverjük citromlevet, mustárt, és fokozatosan adagoljuk az olajat. Borsozzuk és a metélőhagyma felét is hozzáadjuk. A halat leszűrjük és feldaraboljuk. A zöldséget is feldaraboljuk, hozzáadjuk a babot és elkeverjük. Hozzáadjuk a halat, leöntjük a szósszal és óvatosan elkeverjük. Meghintjük a maradék metélőhagymával és tálaljuk.

Ötlet: a salátát ne sózzuk, mert a tonhal saját levében elég sós (1 gramm só 100 gramm halban).



Paradicsomos káposzta

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

Személyenként hozzávetőleg:

174 kcal,
4 g fehérje,
15 g szénhidrát,
11 g zsír, 2 g telített zsírsav,
0 mg koleszterin,
6 g rost.

Az olajon megpároljuk a hagymát, hozzáadjuk a feldarabolt káposztát, fokhagymát és a fűszereket. Felöntjük levessel és 10 percig pároljuk. Hozzáadjuk a hámozott és aprított paradicsomot és az ételt készre pároljuk.

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



Köret cukkinivel és padlizsánnal

1-2 padlizsán (kb. 45 dkg)

1-2 cukkini (kb. 45 dkg)

1 fiatal hagyma (vagy 1/2 kisebb fehér hagyma)

vörös borecet

3 kanál olíva olaj

bazsalikom

só, frissen őrölt bors

Személyenként hozzávetőleg:

70 kcal,

3 g fehérje,

6 g szénhidrát,

4 g zsíradék,

0 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

4 g rost.



Elkeverjük a finomra aprított hagymát és a bazsalikom leveleket, hozzáadjuk az ecetet, 2 kanál olajat, borsot és sót.

A cukkinit és a padlizsánt felszeleteljük, átkenjük a megmaradt olajjal és grillen vagy serpenyőben megsütjük. A sült zöldséget tányérra tesszük, és leöntjük az öntettel. Sült hal, rák vagy hús mellé kínáljuk.

Padlizsán köret paradicsommal

2 padlizsán (kb. 60 dkg)
25 dkg cseresznyeparadicsom
1 feferóni paprika
4 kanál olíva olaj
vörös borecet
1 kanál citromlé
bors, só
friss bazsalikom levelek
4 kanál kemény állagú joghurt

Személyenként hozzávetőleg:

163 kcal,
3 g fehérje,
7 g szénhidrát,
14 g zsíradék,
2 g telített zsírsav,
0 mg koleszterin,
5 g rost.

A padlizsánt karikákra feldaraboljuk, megkenjük olajjal és borsozzuk. Grillen vagy serpenyőben megsütjük.

A cseresznye paradicsomot félbevágjuk, a nagyobbakat feldaraboljuk. Elkeverjük az ecetet, citromlevet, a megmaradt olajat, a finomra darabolt feferónit, kevés sót, a durvára darabolt bazsalikomot és a paradicsomra öntjük. Joghurttal díszítjük.



Zöldbab grillezett cukkinivel

35 dkg zöldbab

30 dkg cukkini

3 4 gerezd fokhagyma

petrezselyem

3 kanál olíva olaj

só, durvára őrölt bors

Személyenként hozzávetőleg:

130 kcal,

2 g fehérje,

8 g szénhidrát,

10 g zsiradék,

1 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

3 g rost.

A zöldbabot megfőzzük, maradjon kemény állagú. A cukkinit karikára felszeleteljük, olajjal átkenjük és grillen vagy serpenyőben megsütjük. Finomra vagdaljuk a fokhagymát és petrezselymet, hozzáadjuk a maradék olajat, kevés sót és borsot. A tányérra helyezzük a zöldbabot és a sült cukkinit és az öntetel leöntjük. Köretként tálaljuk.



Tarka zöldséges rizottó

70 dkg karfiol

10 dkg piros paprika

10 dkg sárga paprika

15 dkg borsó

1 közepes nagyságú hagyma

3 kanál olaj

só, bors

petrezselyem

Személyenként hozzávetőleg:

274 kcal,

12 g fehérje,

32 g szénhidrát,

11 g zsíradék,

2 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

9 g rost.



A karfiolt virágjaira szedjük, és elektromos keverőben rizsszem nagyságúra keverjük. Két kanál olajon rövid ideig pároljuk a finomra szeletelt hagymát. Hozzáadjuk a karfiolt és 4 percig pirítjuk. Többször megkeverjük. A megmaradt olajon a kockára darabolt paprikát megpároljuk. Hozzáadjuk a borsót és szükség szerint egy kanál vizet. A zöldség maradjon kemény állagú. Elkeverjük a „rizst” és a zöldséget, sózzuk, borsozzuk és petrezselyemmel meghintjük. Elkeverjük és köretként tálaljuk.

Zöldséges gomba

40 dkg vegyes fagyasztott zöldség

20 dkg gomba

3 kanál olíva olaj

só, bors, kakukkfű

metélőhagyma

Személyenként hozzávetőleg:

173 kcal,

5 g fehérje,

14 g szénhidrát,

11 g zsíradék,

2 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

7 g rost.

Egy kanál olajon megpároljuk a fagyasztott zöldséget, kakukkfű hozzáadásával. Külön 2 kanál olajon megpirítjuk a gombát, sózzuk, borsozzuk. Elkeverjük a gombát és a zöldséget és köretként tálaljuk.



Köret halhoz, hideg sülthez vagy grillezett ételekhez

30 dkg padlizsán

20 dkg piros paprika

30 dkg paradicsom

4 gerezd fokhagyma

3 kanál extra szűz olíva olaj

só, frissen őrölt bors

citromlé, vagy vörös borecet ízlés szerint

A serpenyőben felmelegítünk egy kanál olajat, hozzáadjuk a hámozott és a kockára darabolt padlizsánt és átsütjük. Ezután hozzáadjuk a feldarabolt paprikát és paradicsomot. Elkeverjük és puhára pároljuk. Lehűtjük, bot mixerrel durvára keverjük, hozzáadjuk a maradék olajat, fűszereket, citromlevet vagy ecetet és a finomra vágdalt fokhagymát és petrezselymet. Elkeverjük és köretként tálaljuk hal mellé vagy hideg sülthez. Grillezett ételekhez is jól illik.



Ötlet: a zöldséget megsüthetjük elektromos grillen vagy a sütőben is.

Személyenként hozzávetőleg:

134 kcal,

2 g fehérje,

8 g szénhidrát,

10 g zsíradék,

1 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

3 g rost.

Brokkoli és karfiol mandulával

30 dkg brokkoli

30 dkg karfiol

2 kanál olíva olaj

4 dkg mandulalevél vagy durvára őrölt mandula

A brokkolit és a karfiolt megfőzzük, hogy maradjon kemény állagú. A serpenyőben átsütjük a mandulát (zsiradék nélkül). A zöldséget a tányérra tesszük, olíva olajjal megcsepegtetjük és a mandula levelekkel meghintjük.

Személyenként hozzávetőleg:

163 kcal,

7 g fehérje,

7 g szénhidrát,

12 g zsiradék,

1 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

5 g rost.



Mediterrán zöldséges köret

60 dkg édeskömény
25 dkg érett paradicsom
2 kanál olíva olaj
citromlé (2 kanál)
1/2 dl fehér bor
só, bors, majoránna
petrezselyem csokor

Személyenként hozzávetőleg:

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

Az édesköményt nagyobb darabokra szeleteljük. A paradicsomot forró vízben mártjuk, meghámozzuk és feldaraboljuk. Az olajon rövid ideig megpirítjuk az édesköményt, hozzáadjuk a paradicsomot, citromlevet és a fűszereket. 10 percig fedő alatt pároljuk. Hozzáadjuk a bort és az ételt készre főzzük. Tálalás előtt gazdagon meghintjük petrezselyemmel.

Ötlet: a bort felcserélhetjük hígított alma vagy borecettel.



Párolt vörös káposzta céklával és almával

4 közepes nagyságú cékla

1 nagyobb alma

2 kanál olaj

3 kanál vörös borecet

egy kanál cukor

fahéj rúd

csillagánizs

Személyenként hozzávetőleg:

140 kcal,

1 g fehérje,

19 g szénhidrát,

7 g zsíradék,

1 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

3 g rost.

Lereszeljük a káposztát, céklát és almát. Egy edényben megmelegítjük az olajat, hozzáadjuk a zöldséget és almát. Elkeverjük, ecetet, cukrot és kevés vizet adunk hozzá. Ecet helyett használhatunk 1 dl vörös bort is. Hozzáadjuk a fahéj rudat és a csillagánizst. Lefedjük és pároljuk. Amikor az étel elkészült, eltávolítjuk a fahéj rudat és a csillagánizst. Köretként tálaljuk.

Ötlet: a csillagánizs kapható a jobban ellátott üzletekben, kitűnően illik kom-pótokhoz. Különleges alkalmakra használhatjuk leveshez is, egy kis bio citrom darabkával.

Ötlet: A vöröskáposzta és a cékla legyen kemény állagú. Az ételt elkészíthetjük vokban is illetve hasonló edényben. A káposztát és a céklát 2–3 ml vastagra vágjuk. Gyorsan átforgatjuk forró olajon, hozzáadjuk az almát és tálaljuk. Mit kínáljunk mellé? Tésztát, burgonyát vagy integrált rizst.



Köret póréhagymával és borsóval

60 dkg feldarabolt póréhagyma

25 dkg borsó (lehet fagyasztott)

2 kanál olíva olaj

citromlé

só, bors

petrezselyem

A póréhagymát nagyobb darabokra szeleteljük és enyhén sós vízben megfőzzük. 3 perc elteltével hozzáadjuk a borsót. Ügyeljünk arra, hogy a zöldség ne főjön szét. Leszűrjük, leöntjük olajjal, citromlével megcsepegtetjük és meghintjük frissen őrölt borssal é aprított petrezselyemmel. Köretként tálaljuk.

Ötlet: ízlés szerint az ételt ízesíthetjük kevés citromlével.

Személyenként hozzávetőleg:

312 kcal,

17 g fehérje,

43 g szénhidrát,

8 g zsíradék,

1 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

11 g rost.



Zöldséges mártás

50 dkg vegyes zöldség (lehet fagyasztott is)

1 kanál finom mustár

2 kanál olaj

1 kiskanál piros paprika

só, bors, kakukkfű, babérlevél

Személyenként hozzávetőleg:

144 kcal,

4 g fehérje,

17 g szénhidrát,

8 g zsíradék,

0 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

5 g rost.

Először megfőzzük a zöldséget, kevés vízben, fedő alatt. Így megőrizzük a vitamintartalmat. A még forró zöldséget, kevés víz hozzáadásával, bot mixerrel elkeverjük. Fűszerezzük – kakukkfűvet, babérlevelet és borsot adunk hozzá. Enyhén sózzuk, és a mártást átforraljuk. Adhatunk hozzá kevés őrölt piros paprikát, amelyet előzőleg olajban elkevertünk. Hús mellé tálaljuk.

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





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

Saláták

A jó emésztés elképzelhetetlen saláta nélkül. Az elkészítésük nem tart sokáig. A választék szinte kimeríthetetlen. Más élelmiszerekkel kombinálva, mint főételt is fogyaszthatjuk.

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

A saláta készítésekor legyünk kreatívak. A különböző zöltségek, vagy zöltség és gyümölcs kombinációja igazi kulinárikus élvezetet nyújthat.

Fontos a saláta öntet elkészítése. Kizárólag odahaza készített önteteket használjunk. Általában öt rész ecet, egy rész olaj és kevés só keverékéből készül. Kombinálhatjuk az extra szűz olíva olajat és hidegen préselt napraforgó olajat. Hogy a saláta mindig más és változatos legyen, az öntethez adjunk borsot, mustárt, petrezselymet, bazsalikomot, hagymát, fokhagymát ... Az öntethez adhatunk szárított fűszerkeveréket is. Válasszuk azokat, amelyek nem tartalmaznak sót és más adalékanyagokat.

A salátát készíthetjük joghurtos öntettel is. Válasszuk az alacsony zsírtartalmú joghurtokat.

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.



Ropogós saláta

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

Személyenként hozzávetőleg:

94 kcal,
2 g fehérje,
6 g szénhidrát,
7 g zsír, 1 g telített zsírsav,
0 mg koleszterin,
2 g rost.

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



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

Személyenként hozzávetőleg:

73 kcal,

3 g fehérje,

12 g szénhidrát,

1 g zsiradék,

0 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

4 g rost.

A zöldbabot megfőzzük és lehűtjük. Feldaraboljuk a paradicsomot és a hagymát. Az articsókát leszűrjük, és kisebb darabokra vagdaljuk. Az olajbogyót vastagabb karikákra szeleteljük. A zöltséget 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.



Könnyű saláta

40 dkg fiatal cukkini

20 dkg cseresznyeparadicsom

1 közepes nagyságú vörös hagyma

5 dkg fiatal spenót

2 kanál olíva olaj

1 gerezd fokhagyma

citromlé vagy ecet

só

A cukkinit „spagetti” alakúra reszeljük. Felaprítjuk a hagymát és a paradicsomot. Elkeverjük a zöldségeket, meghintjük aprított fokhagymával és az öntettel leöntjük. Elkeverjük.

Személyenként hozzávetőleg:

97 kcal,

3 g fehérje,

8 g szénhidrát,

6 g zsíradék,

1 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

1 g rost.



Saláta édesköménnyel mediterrán módra

25 dkg édeskömény

10 dkg vörös hagyma

15 dkg cseresznyeparadicsom

20 dkg zöld saláta

Öntet:

2 kanál extra szűz olíva olaj

ecet vagy citromlé

só

10 szem vörös bors

Személyenként hozzávetőleg:

83 kcal,

2 g fehérje,

6 g szénhidrát,

5 g zsíradék,

0 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

2 g rost.



Az édesköményt és a hagymát felkarikázzuk. A cseresznyeparadicsomot félbe vágjuk, ha nagyobb feldaraboljuk. Leöntjük az öntettel és elkeverjük. A zöldsalátát megmossuk és leveleit egy tányérra helyezzük. Ezekre helyezzük az elkészített salátát és meghintjük durvára zúzott vörös borssal.

Saláta zöldbabbal, retekkel és fiatal hagymával

40 dkg zöldbab

15 dkg retek

3 fiatal hagyma vagy közepes nagyságú
fehér hagyma

2 kanál olaj

almaecet

szárártott fűszerkeverék

só

Személyenként hozzávetőleg:

61 kcal,

2 g fehérje,

8 g szénhidrát,

7 g zsíradék,

0 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

3 g rost.

A zöldbabot feldaraboljuk, megfőzzük (maradjon kemény állagú), leszűrjük és lehűtjük. A retket megmossuk és karikára szeleteljük. A fiatal hagymát is feldaraboljuk. Elkészítjük a saláta öntetet, ecet, olaj és a fűszerek keverékéből, sózzuk. Ráöntjük a zöldségre és elkeverjük.



Saláta vörös káposztával és gyümölccsel

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.



»Házi« készítésű saláta savanyú káposztából

50 dkg savanyú káposzta

3 gerezd fokhagyma

2 kanál tökmagolaj

2 dkg tökmag

A savanyú káposztát átöblítjük (ha szükséges). Hozzáadjuk a finomra vagdalt fokhagymát, leöntjük olajjal, elkeverjük és meghintjük durvára darabolt tökmaggal, amelyet előzőleg egy serpenyőben enyhén átpirítottunk (olaj hozzáadása nélkül).

Ötlet: a savanyú káposzta több sót tartalmaz, ezért a salátához ne adjunk külön sót. Ügyeljünk arra is, hogy a főételhez se adjunk túl sok sót, amelyhez a salátát kínáljuk.

Személyenként hozzávetőleg:

224 kcal,

2 g fehérje,

26 g szénhidrát,

12 g zsiradék,

2 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

4 g rost.



Üdítő saláta savanyúkáposztával

40 dkg savanyú káposzta

2 paradicsom

1 alma

1 fiatal hagyma vagy fél fej fehér hagyma

2 kanál olíva olaj

bors

Az almát vékony rudacska alakúra szeleteljük. Feldaraboljuk a paradicsomot és a hagymát. Egy edénybe tesszük a káposztát, paradicsomot, hagymát és almát. Leöntjük olíva olajjal. Szükség szerint kevés alma ecetet adunk hozzá. Elkeverjük és tálaljuk.

Ötlet: a savanyú káposzta több sót tartalmaz, ezért, nem kell külön sózni. Ügyeljünk arra is, hogy a főételhez se adjunk túl sok sót, amelyhez a salátát kínáljuk.

Személyenként hozzávetőleg:

95 kcal,

2 g fehérje,

10 g szénhidrát,

5 g zsíradék,

1 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

3 g rost.



Saláta vörös savanyú káposztával, almában

4 aromatikus alma

30 dkg savanyú vörös káposzta

1 kanál dióolaj vagy más olaj ízlés szerint

2 dkg dióbél

Az almát óvatosan kivájjuk. A kivájt masszát felhasználhatjuk kompóthoz. A káposztát leöntjük olajjal, elkeverjük és megtöltjük az almát. Durvára darabolt dióbéllel díszítjük.

Ötlet: használjunk vidékünkön készült savanyú vöröskáposztát.

Személyenként hozzávetőleg:

102 kcal,

2 g fehérje,

10 g szénhidrát,

6 g zsír,

1 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

3 g rost.



Karfiol saláta

60 dkg karfiol

8 dkg savanyú uborka

1/2 fehér hagyma

2-3 kanál ecet, (az eltett uborka leve)

petrezselyem

só, bors

2 kanál olaj

1 kanál mustár

A karfiolt nagyobb rózsákra szedjük és megfőzzük, maradjon kemény állagú. Finomra aprítjuk a hagymát és a petrezselymet. Feldaraboljuk az uborkát is. Elkeverjük a mustárt, olajat és ecetet. Borsozzuk és adjuk hozzá a hagymát, uborkát és petrezselymet. Az elkészült öntettel leöntjük a főtt és lehűtött karfiolt.

Namig: celo cvetačo lahko pripravite za kuhanje tudi tako, da v koren/stržen na križ zarežete z nožem par centimetrov globoko. Kuhajte jo s strženom navzdol. Sicer je cvetača zelo okusna tudi surova.

Személyenként hozzávetőleg:

115 kcal,

4 g fehérje,

9 g szénhidrát,

7 g zsíradék,

1 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

4 g rost.



Saláta karfiollal, brokkolival és paradicsommal

20 dkg karfiol

20 dkg brokkoli

20 dkg paradicsom

3 fiatal hagyma vagy egy közepes fehér
hagyma

friss bazsalikom levelek, oregánó és kapor

2 kanál olíva olaj

ecet, só

Személyenként hozzávetőleg:

95 kcal,

3 g fehérje,

5 g szénhidrát,

7 g zsíradék,

0 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

3 g rost.

Megfőzzük a karfiolt és a brokkolit, maradjanak kemény állagúak. Leszűrjük és lehűtjük. Feldaraboljuk a paradicsomot és a hagymát. A fűszereket finomra aprítjuk és elkeverjük az ecettel, olajjal és kevés sóval. Ráöntjük a zöldségre és egy ideig állni hagyjuk.



Saláta a forró nyári hónapokra

25 dkg cukkini
20 dkg zöldbab
20 dkg paradicsom
20 dkg főtt bab
2 fiatal hagyma vagy egy fél fej fehér
hagyma
3 kanál olíva olaj
ecet, só
szárított fűszerkeverék salátához

Személyenként hozzávetőleg:

134 kcal,
4 g fehérje,
10 g szénhidrát,
8 g zsíradék,
1 g telített zsírsav,
0 mg koleszterin,
4 g rost.

A zöldbabot megfőzzük, és lehűtjük. A cukkinit fél cm vastagságú karikára szeleteljük és elektromos grillen vagy serpenyőben átpirítjuk. Rövid ideig sütjük és maradjon kemény állagú. Egy dunsztos üvegbe (7dl) tesszük először az öntetet (ecet, olaj kevés só és szárított fűszerke-
verék). Ezután jön a főtt zöldbab, a lehűtött cukkini, feldarabolt paradicsom és a felap-
rított fiatal hagyma. Az üveget lefedjük, és felhasználásig hűtőben tároljuk. Tálalás előtt a salátát egy edénybe tesszük, elke-
verjük és teljes értékű kenyérrel kínáljuk.

Ötlet: az így elkészített saláta megfelel tí-
zórainak, amelyet a munkahelyen is elfo-
gyaszthatunk. Ugyanakkor lehet egy főfo-
gás része is, amelyet a családtagok is gyorsan
előkészíthetnek.



Gazdag saláta forró nyárra

25 dkg sült hús (maradék)

20 dkg főtt bab

20 dkg uborka

10 dkg sárga paprika

10 dkg piros paprika

15 dkg zöldpaprika

2 fiatal hagyma

2 kanál olíva olaj

ecet, só

friss kapor

Személyenként hozzávetőleg:

175 kcal,

7 g fehérje,

23 g szénhidrát,

6 g zsíradék,

1 g telített zsírsav,

35 mg koleszterin,

7 g rost.

Egy dunsztos üvegbe (7 dl) tesszük az öntetet (ecet, olaj, kevés só, aprított kapor vagy más friss fűszernövény). Ezután jön a főtt bab, a feldarabolt fiatal hagyma, uborka és paprika, a kockára darabolt sült hús és megmosott, darabolt saláta. A poharat lefedjük, és felhasználásig hűtőben tároljuk. Tálalás előtt a salátát egy edénybe tesszük, elkeverjük és teljes értékű kenyérrel kínáljuk.

Ötlet: az így elkészített saláta megfelel tízórainak, amelyet a munkahelyen is elfogyaszthatunk.

Ugyanakkor lehet egy főfogás része is, amelyet a családtagok is gyorsan előkészíthetnek.



Színes nyári saláta

30 dkg zöldbab
30 dkg cseresznye vagy kisebb paradicsom
15 dkg főtt vörös bab
15 dkg főtt csicseriborsó
2 fiatal hagyma vagy egy 1/2 fehér hagyma
2 kanál olíva olaj
ecet
szárított saláta fűszer, só nélkül
só

Személyenként hozzávetőleg:

169 kcal,
7 g fehérje,
22 g szénhidrát,
6 g zsíradék,
1 g telített zsírsav,
0 mg koleszterin,
6 g rost.

A zöldbabot megfőzzük, maradjon kemény állagú, leszűrjük és lehűtjük. A cseresznye paradicsomot félbe vágjuk, a nagyobbakat felkockázzuk. Egy edénybe tesszük a zöldséget, a főtt babot és főtt csicseri borsót. Elkészítjük a saláta öntetet (olaj, ecet, szárított fűszernövények és kevés só). Az öntetet a salátára öntjük és elkeverjük.

Ötlet: a salátához más öntet is felhasználhatunk, melynek receptjét a kiadvány többi fejezetében találhat.



Meglepetés saláta

2 kisebb fej zöldsaláta

20 dkg cseresznye paradicsom (piros és sárga)

Öntet:

2 kanál napraforgó olaj

ecet

só

8 nagyobb bazsalikom levél

Személyenként hozzávetőleg:

99 kcal,

1 g fehérje,

3 g szénhidrát,

9 g zsíradék,

1 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

2 g rost.

A salátaleveleket megmossuk és leszűrjük. Egy nagyobb tányéron úgy helyezzük el a salátaleveleket, hogy végül salátafej formát kapjunk. A paradicsomot félbe vágjuk, a saláta köré és a salátalevélre helyezzük. Leöntjük az öntettel, amelyhez finomra vagdaltuk a bazsalikom levelet, olajat, ecetet és kevés sót adtunk hozzá. Elkeverjük és tálaljuk.

Ötlet: : különleges alkalmakra személyenként készítsünk ilyen salátát. Ha nincs cseresznye paradicsomunk, akkor egy nagyobb paradicsomot is feldarabolhatunk.





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

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

Szendvics tofuval és zöldséggel

(8 darab)

4 teljes értékű zsömlé

25 dkg füstölt tofu

15 dkg cukkini

20 dkg padlizsán

20 dkg paradicsom

4 kanál olaj

3 gerezd fokhagyma

petrezselyem

bors, só

A padlizsánt és a cukkinit vékony karikára szeleteljük, megkenjük egy kanál olajjal és elektromos grillen vagy serpenyőben zsír nélkül megpirítjuk. Amikor megsültek, enyhén sózzuk és borsozzuk.

A tofut felszeleteljük, és egy kanál olajon megpirítjuk.

A sült padlizsán felét villával összetörjük, hozzáadunk egy kanál olajat, enyhén sózzuk, borsozzuk és egy gerezd zúzott fokhagymát adunk hozzá. Ezzel a krémmel megkenjük a félbevágott zsömléket és rátesszük a sült zöldségeket és a tofut. Legvégül adjuk hozzá a feldarabolt paradicsomot. A petrezselymet felaprítjuk és a megmaradt fokhagymával és egy kanál olajjal a szendvicsre csepegtetjük.

Személyenként hozzávetőleg:

185 kcal,

8 g fehérje,

18 g szénhidrát,

9 g zsíradék,

1 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

2 g rost.



Szendvics szardellával és sült paprikával

(1 személyre)

4 olajos szardella

1 teljes értékű zsömlé

2 sült eltett paprika

1 gerezd fokhagyma

egy kiskanál olíva olaj

petrezselyem

citromszelet

Személyenként hozzávetőleg:

204 kcal,

11 g fehérje,

22 g szénhidrát,

8 g zsíradék,

1 g telített zsírsav,

5 mg koleszterin,

4 g rost.

A szardellákat leszűrjük. Felaprítjuk a petrezselymet és a fokhagymát, elkeverjük egy kanál olíva olajban. A paprikát leszűrjük, félbe vágjuk, vagy nagyobb darabokra szeleteljük. A zsömlére tesszük a paprikát, majd 2 szardellát. Ezután rátesszük a fokhagymás-petrezselymes öntetet. Legvégül megcsepegtetjük citromlével.



Túrókrém almával és tormával

(8 darab kenyérhez)

1 közepes alma

1/2 citrom

20 dkg sovány túró

4 dkg torma

só, bors

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

Személyenként hozzávetőleg:

34 kcal,

3 g fehérje,

3 g szénhidrát,

1 g zsíradék,

1 g telített zsírsav,

3 mg koleszterin,

1 g rost.



Padlizsánkrém diófélékkel

(12–14 adag)

50 dkg padlizsán

3 gerezd fokhagyma

3 kanál extra szűz olíva olaj

3 kanál citromlé

10 dkg mandula, mogyoró vagy földimogyoró

só, bors

aprított metélőhagyma

aprított petrezselyem

A padlizsánt megmossuk, megtöröljük és félbevágjuk. A félbevágott felével felfelé tepsibe tesszük, amelyet sütőpapírral kibéleltünk. 30–40 percig sütjük, hogy a padlizsán megpuhuljon. A kihűlt padlizsánnak kivájjuk a belsejét, amelyet villával jól áttörünk, vagy elektromos keverőben jól elkeverünk. A padlizsán húzához hozzáadjuk az olíva olajat és 4 dkg őrölt mandulát, sót, borsot, citromlevet és zúzott fokhagymát. A krémet meghintjük aprított metélőhagymával, fokhagymával és a megmaradt mandulával.

Ötlet: a mogyorót és a földimogyorót előzőleg pirítsuk át. A só nélküli változatot használjuk.

Személyenként hozzávetőleg:

62 kcal,

1 g fehérje,

1 g szénhidrát,

6 g zsíradék,

0 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

1 g rost.



Torma krém almával

1 alma

4 kanál reszelt torma

Almaecet vagy citromlé

Fél kiskanál cukor

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

Személyenként hozzávetőleg:

33 kcal,

0 g fehérje,

7 g szénhidrát,

0 g zsíradék,

0 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

1 g rost.



Saláta öntet tökmagolajjal

2 kanál tökmagolaj

2 kanál tökmag

4 gerezd fokhagyma

ecet

só

A kávédarálón durvára őröljük a tökmagot. Szeletelhetjük finomra is. A fokhagymát finomra aprítjuk, elkeverjük 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.



Saláta öntet citrancossal

1/2 citrancs leve

1 kanál almaecet

4 kanál víz

2 gerezd fokhagyma

4-5 friss bazsalikom levél

2 kanál aprított paradicsom

bors, só

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

Személyenként hozzávetőleg:

10 kcal,

0 g fehérje,

2 g szénhidrát,

0 g zsíradék,

0 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

0 g rost.



Saláta öntet napraforgó olajjal

2 kanál napraforgó olaj

ecet, ízlés szerint

8 nagyobb bazsalikomlevél

só

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

Személyenként hozzávetőleg:

53 kcal,

0 g fehérje,

0 g szénhidrát,

5 g zsíradék,

0 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

0 g rost.



Mediterrán saláta öntet

2 kanál extra szűz olíva olaj

1 kanál vörös ecet

1 kanál citromlé

2 gerezd fokhagyma

szárított saláta fűszerkeverék (só nélkül)

5 szem tört bors, só



Elkeverjük az olajat, ecetet, citromlevet, szárított fűszerkeveréket, tört borsszemeket, sőt 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.

Édességek

Ma divatban vannak a könnyű édességek. Frissen készítjük, szükségtelen hőkezelési technikáktól mentesen. Előnyt élveznek azok az édességek, amelyek gyümölccsel készülnek. A mindennapi táplálkozásban az édességeket inkább cseréljük idényjellegű gyümölcsre. Ha különleges alkalmakra hagyományos finomságokat készítünk, akkor csak kis mennyiségben fogyasszuk. Éppen csak annyit, hogy az édesség iránti igényünket kielégítsük.

Édesség gránát almával és eperrel

20 dkg eper (lehet fagyasztott)

2 sovány joghurt

4 dkg felfújó quinoa

1 kanál méz

mézfűlevél díszítésre

1 gránát alma (mag)

Az epret villával összetörjük és elkeverjük egy kanál mézzel és egy pohár joghurttal. A pohárba tegyük először a joghurtot, azután a joghurtos gyümölcsöt, quinoát és a gránát almát. Mézfűlevéllel díszítjük és tálaljuk.

Személyenként hozzávetőleg:

116 kcal,

5 g fehérje,

2 g szénhidrát,

2 g zsíradék,

1 g telített zsírsav,

4 mg koleszterin,

3 g rost.



3 kivi
20 dkg áttört sovány túró vagy kvark túró
1 kiskanál méz
1/2 bio citrom - reszelt héja
1/2 dl tejszín
gyümölcs-ízles szerint díszítéshez

Ötlet: az édességet díszíthetjük gyümölcspürével is, amelyet sárgabarackból, eperből, marakujából ... készíthetünk. A reszelt citromhéj különleges ízt kölcsönöz ennek az egyszerű és egészséges édességnek. Használhatunk zsíros túrót is, ebben az esetben hagyjuk el a tejszínt.

116 kcal,
6 g fehérje,
11 g szénhidrát,
5 g zsír, 3 g telített zsírsav,
18 mg koleszterin,
1 g rost.



Gyümölcs menta öntettel

30 dkg bogyós gyümölcs (ribizli, málna ...)

2 kivi

15 dkg sárgadinnye

15 dkg dinnye

6 mentalevél

1/2 narancs leve

1 kanál méz

őrölt kardamom

A bogyós gyümölcsöket lehűtjük. A bogyós gyümölcsöket, a sárgadinnyét, a dinnyét jól lehűtjük, ez utóbbiakat feldaraboljuk, vagy kis gömböket formázunk a húsból. A kivit meghámozzuk és felkockázzuk. A gyümölcsöket egy edénybe tesszük és leöntjük az öntettel, amelyet finomra vagdalt mentából, narancsléből, kardamom és méz hozzáadásával készítünk. Óvatosan elkeverjük és kis tálakba szétosztva tálaljuk. Mentalevéllal díszítjük.

Személyenként hozzávetőleg:

88 kcal,

1 g fehérje,

19 g szénhidrát,

0 g zsír,

0 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

4 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 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.



Szánya hajdinapogácsája

(16 darab)

20 dkg hajdinaliszt

1,2 dl tej

2 dkg élesztő

10-15 dkg fehér liszt

2 kanál olaj

Töltelék:

40 dkg túró

5 dkg tejföl

Kevés só

2 tojásfehérjéből hab

5 dkg mazsola

Személyenként hozzávetőleg:

110 kcal,

4 g fehérje,

17 g szénhidrát,

3 g zsíradék,

1 g telített zsírsav,

3 mg koleszterin,

1 g rost.

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



Joghurtos pite

(15 darab)

10 dkg keksz (pl. Gran Cereale – classico)

4 zsíros joghurt

4 dkg cukor

1 vaníliás cukor

4 tojásfehérje hab

3 dkg liszt

4 dkg dara

1/2 bio citrom héja

Na kos približno:

78 kcal,

3 g fehérje,

12 g szénhidrát,

2 g zsiradék,

1 g telített zsírsav,

3 mg koleszterin,

1 g rost.

A kekszből morzsát készítünk és meghintünk vele egy kikent tepsit (26x17 cm). Jól elkeverjük a joghurtot, cukrot és vaníliát, hozzáadjuk a reszelt citromhéjat, darát és lisztet. Óvatosan belekeverjük a kemény fehérje habot. Az elkészített töltelékkel a kikent és morzsával hintett tepsibe tesszük, elsimítjuk és 180 fokon 30 percig sütjük. A langyos kalácsot megkenhetjük egy kanál mézzel és meghintjük mandulalevélkékkel. 5x5 cm-es kockákra vágjuk.

Ötlet: a „Gran Cereale – classico” keksz helyettesíti a piskótátészta. Így csökkentjük a kalács kalóriaértékét (zsiradék, cukor, koleszterin). A kekszből készített alap 466 kcal tartalmaz (20 dkg zsiradék, 15 dkg cukor), a piskótátészta pedig 2000 kcal (legalább 100 g zsiradék, 50 dkg cukor és 600 mg koleszterin).



Almás rétes teljesértékű tésztából

(16 darab)

1 csomag teljes értékű lisztből készült réteslap

80 dkg reszelt alma

5 dkg mazsola

3 kanál teljes értékű zsemlemorzsa

őrölt fahéj és szegfűszeg

1/2 bio citrom reszelt héja

2 kanál olaj

fél joghurt

1 dkg porcukor

A reszelt almát fahéjjal, szegfűszeggel és citromhéjjal ízesítjük, majd belekeverjük a zsemlemorzsaát. 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.

Na kos približno:

161 kcal,

3 g fehérje,

29 g szénhidrát,

3 g zsíradék,

0 g telített zsírsav,

0 mg koleszterin,

1 g rost.



Túrógombóc gyümölcsöntettel

10 dkg teljes értékű tönkölydara

25 dkg sovány túró

2 kanál olaj

1 tojás

Öntet:

40 dkg érett szilva

fahéj

1 kanál porcukor

2 dkg durvára aprított mogyoró vagy mandulalevél

A szilvát kimagozzuk, tűzálló tálba tesszük vagy egy kisebb tepsibe és a sütőben megsütjük. A túrót áttörjük, hozzáadjuk a darát, tojást és olajat. Egy órán át pihentessük. Felforraljuk a vizet, enyhén sózzuk. Az elkészített maszszából 8 gombócot készítettünk és 10–15 percig főzzük. A megfőtt gombócot előmelegített tányérra tesszük. Egy személyre 2 gombócot tálalunk, mellé adjuk a sült szilvát, fahéjjal, cukorral és durvára vagdalt mogyoróval vagy mandulával meghintjük.

Személyenként hozzávetőleg:

319 kcal,

14 g fehérje,

38 g szénhidrát,

12 g zsiradék,

3 g telített zsírsav,

82 mg koleszterin,

2 g rost.



Amália tortája

(8 darab)

2 tojás

8 dkg cukor

0,6 dl tej

3 dkg friss spenót

1/2 bio citrom reszelt héja

6 dkg darált mandula

1/2 tasak sütőpor

10 dkg tönköly liszt

5 dkg éles liszt

Öntet:

50 dkg hámozott alma

szegfűszeg

1/2 bio citrom reszelt héja és

1 kanál citromlé

2 kanál áfonya vagy málna lekvár (70 %
gyümölcsstartalom)

1 kanál porcukor



Személyenként hozzávetőleg:

235 kcal,

7 g fehérje,

38 g szénhidrát,

6 g zsíradék,

1 g telített zsírsav,

72 mg koleszterin,

3 g rost.

Elektromos keverőben felaprítjuk a spenótot, 0,3 dl tej hozzáadásával. Felverjük a tojást és a cukrot, hozzáadjuk a reszelt citromhéjat, spenótot a megmaradt tejet, őrölt mandulát és mind a két fajta sütőporral elkevert lisztet.

Egy kisebb tortaformát (17 cm) vagy tepsit megkenünk és meghintjük zsemlemorzsával. Beöntjük a tésztát. 180 fokon 35–40 percig sütjük. Lehűtjük, félbe vágjuk és rákenjük az almatölteléket. A tészta másik felével lefedjük és porcukorral meghintjük.

A töltelék készítése: a kockára darabolt almát 2 kanál vízben, amelybe reszelt citromhéjat és szegfűszeget tettünk megpároljuk. Amikor az alma megpuhul, eltávolítjuk a szegfűszeget és a citromhéjat. Végül belekeverjük a lekvárt és a citromlevet.



A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page content area.

6. 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).



Tengeri, kő vagy a Himalájából származó só?

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

Hogyan csökkentjük a só mennyiségét a táplálkozásban?

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

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

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

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

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



7. Hasznos honlapok

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



- Prehrana.si



- Veskajjes.si



- Nijz.si

8. Forrásmunkák és irodalom

1. Catapano AL, Graham I, De Backer G et al. 2016 ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias. *Eur Heart J* 2016; 37: 2999–3058. <https://academic.oup.com/eurheartj/article/37/39/2999/2414995> (Dostopno: 5. 5. 2018)
2. Belović B. Lahko jem. Murska Sobota: Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota: Podjetje za informiranje, 2004.
3. Belović B et al. Ur. Toth G. Zdrava prehrana v gostinstvu: priročnik za kuharje. Murska Sobota: Zavod za zdravstveno varstvo, 2006.
4. Belović B. Moje zelenjavne in sadne jedi. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2009.
5. Belović B. Lahko jem v nosečnosti: nasveti in kuharski recepti. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2012.
6. Belović B. Lahko jem pri visokem krvnem tlaku. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2013.
7. Escott-Stump S. Nutrition and diagnosis-related care. 8th ed. Baltimore: Lippincott-Williams & Wilkins, 2015.
8. Golja V, Torkar M, Pavlič E. Vprašanje pred kosilom: Iz česa je vaša posoda? Delo. 2016. <http://www.delo.si/nedelo/lonec-ne-sme-pokvariti-zdravega-kosila.html> (Dostopno: 5. 10. 2017)
9. Golja V, Požrl T. Zelo kislih in slanih živil ne zavijamo v alufolijo. Radio Slovenija. Val 202. Ambulanta 202. 2015. <http://val202.rtvsl.si/2015/04/ambulanta-202-16/> (Dostopno: 11. 9. 2017)
10. Hernáez A, Castañer O, Elosua R et al. Mediterranean diet improves high-density lipoprotein function in high-cardiovascular-risk individuals: A randomized controlled trial. *Circulation* 2017; 135:633–643.
11. Kelley GA, Kelley KS, Tran ZV. Exercise, lipids and lipoproteins in older adults: a meta-analysis. *Preventive cardiology* 2005;8:206–214.
12. Kelley GA, Kelley KS, Tran ZV. Walking, lipids, and lipoproteins: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Prev Med* 2004;38:651–61.
13. Poličnik R. Spreminjanje prehranjevalnih navad in vzdrževanje normalne telesne teže. V: GOVC Eržen, Jana (ur.), Petek Šter, Marija (ur.). Priročnik za zdravnike družinske medicine : izvajanje integrirane preventivne kroničnih nenalezljivih bolezni v referenčnih ambulantah družinske medicine. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2017: 112–117.

14. Piepoli MF, Hoes AW, Agewall S, Albus C, Brotons C, Catapano AL, Cooney MT, Corrà U, Cosyns B, Deaton C, Graham I, Hall MS, Hobbs FD, Løchen ML, Löllgen H, Marques-Vidal P, Perk J, Prescott E, Redon J, Richter DJ, Sattar N, Smulders Y, Tiberi M, van der Worp HB, van Dis I, Verschuren WM; Authors/Task Force Members. 2016 European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice: The Sixth Joint Task Force of the European Society of Cardiology and Other Societies on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice (constituted by representatives of 10 societies and by invited experts)Developed with the special contribution of the European Association for Cardiovascular Prevention & Rehabilitation (EACPR). *Eur Heart J* 2016;3:2315-81. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehw106> (Dostopno: 7. 8. 2017)
15. Rader DJ. Mediterranean approach to improving high-density lipoprotein function. *Circulation* 2017; 135:644-647. <https://www.ahajournals.org/doi/pdf/10.1161/CIRCULATIONAHA.117.026278> (Dostopno: 15. 7. 2018)
16. Stefanick M L, Mackey S, Sheehan M et al. Effects of diet and exercise in men and postmenopausal women with low levels of HDL cholesterol and high levels of LDL cholesterol. *N Engl J Med* 1998; 339:12-20.

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, Zadrega 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, Kandijška 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

