

MINTAÉTREND

epebetegség esetén

1. NAP, HÉTFŐ

REGGELI	Csipkebogyótea: 200 ml (cukor nélkül); félbarna kenyér selyemsonkával és köményes sajttal: 60 g félbarna kenyér (szikkadt, másnapos), 5 g zsírcsökkentett vaj, 1 szelet selyemsonka, 10 g köményes sajt reszelve, sárga színű kaliforniai paprika: 80 g
TÍZÓRAI	Almahab: 200 g alma, 1 db tojásfehérje, citrom leve (ízesítésre), stevia; Korpovit keksz: 2 db
EBÉD	Karfiolpüré-leves: 70 g karfiol (csak a rózsái!), 200 ml csontlé, 10 g sárgarépa, 10 g petrezselyemgyökér, 5 g Graham-liszt, 3 ml napraforgóolaj, 10 g szárazon pirított zsemlekočka, só, szerecsendió, fehérbors, petrezselyemzöld, 2 ml tökmagolaj (az elkészült leves tetejére); csirkemellvagdalt (alufólia alatt párolva): 120 g darált csirkemell, 1/3 db korpás zsemle, 1/3 db tojás, 3 ml napraforgóolaj, petrezselyemzöld, kakukkfű, rozmaring, só; főtt barna rizs: 60 g barna rizs, petrezselyemzöld, só; joghurtos-kapros uborkasaláta: 100 g uborka (lereszelve, besózva, levét leöntve), 30 ml joghurt, kapor, citromlé, só
UZSONNA	Áfonyás piskóta: 0,5 db tojás, 10 g Graham-liszt, sütőpor, stevia, 25 g áfonya; cikóriakávé: 10 g cikóriakávé, 200 ml víz
VACSORA	Túrós vitaminsaláta: 30 g sárgarépa, 30 g alma, 30 g fejes saláta, 20 g félszíros tehéntúró, 30 g kefir, citrom, petrezselyemzöld, kakukkfű, 5 ml hidegen sajtolt olívaolaj; teljes kiőrlésű kenyér: 60 g (szikkadt, másnapos); szénsavmentes ásványvíz: 200 ml

2. NAP, KEDD

REGGELI	Zöld tea: 200 ml (világosra főzött); lenmagos zsömle tavaszi felvágottal: 1 db (szikkadt) lenmagos zsemle, 5 g zsírcsökkentett vaj, 30 g tavaszi felvágott; búzacsíra: 10 g; paradicsom (hét nélkül): 80 g
TÍZÓRAI	Író céklával: 50 g cékla (előfőzött, hámozott, lereszelt), 150 ml író, stevia, 20 g kétszersült
EBÉD	Húsgombóclevés: 30 g darált sertéscomb, 1/3 db korpás zsömle, 0,2 db tojás, 40 g sárgarépa, 20 g petrezselyemgyökér, petrezselyemzöld, konyhasó; baromfivirslit: 50 g; tökfőzelék íróval: 200 g tökfőzelék, 20 g paradicsom (hét nélkül), 15 g Graham-liszt, kapor, 100 ml író, ételecet, konyhasó; áfonya: 60 g

UZSONNA	Hajdínával extrudált kenyér: 20 g; mozzarella sajt: 10 g; szilva: 60 g (héj nélkül); szénsavmentes ásványvíz: 200 ml
VACSORA	Zabpelyhes túrógombóc: 150 g félzsíros tehéntúró, 20 g búzadara, 10 g zabpehely, 0,5 db tojás, 10 g zsemlemorzsa (zsiradék nélkül pirítva), 20 g kefir; hársfatea: 200 ml

3. NAP, SZERDA

REGGELI	Szűrt almalé: 100 g alma, 150 ml víz, stevia, citrom; korpás kifli: 1 db (szikkadt); kapros túrókrém: 25 g félzsíros tehéntúró, 5 g kefir, kapor, 5 ml hidegen sajtolt olívaolaj (a tetejére); fejes saláta levele: 70 g
TÍZÓRAI	Őszibarackpüré búzacsírával: 180 g őszibarack (hámozva), 10 g búzacsíra, stevia, citromlé, 20 ml víz
EBÉD	Tejfölös burgonyaleves: 80 g burgonya, 20 g sárgarépa, 10 g petrezselyemgyökér, 8 g Graham-liszt, 4 ml napraforgóolaj, 30 ml 12%-os tejföl, petrezselyemzöld, konyhasó; sült csirkecomb (sütőzacskóban): 100 g csirkecomb (bőr nélkül), bazsalikom, rozmaring, őrölt kömény, konyhasó; zöldborsófőzelék püré: 200 g zöldborsó, 50 ml csontlé, 10 g Graham-liszt, 50 ml 1,5%-os tej (vagy ha az nem tolerálható: zabital)
UZSONNA	Sütőtök: 180 g, 5 ml tökmagolajjal meglocsolva; limonádé: 200 ml víz, stevia, citromlé
VACSORA	Almás-brokkolis saláta sajttal: 60 g brokkoli (csak a rózsái), 30 g alma, 10 g trappista light sajt (reszelve), 30 ml natúr joghurt, 10 g búzacsíra, petrezselyemzöld, lestyán, konyhasó; burgonyás rozskenyér: 60 g (szikkadt, másnapos); körömvirágtea: 200 ml

3. NAP, CSÜTÖRTÖK

REGGELI	Cickafarkfű tea: 250 ml; Graham-kenyér: 60 g (szikkadt, másnapos), 5 g zsírcsökkentett vaj, 20 g Tenkes sajt (reszelve), 80 g zöldpaprika (héj nélkül)
TÍZÓRAI	Körtekompót: 100 g körte, stevia, víz, citrom leve; quinoával extrudált kenyér: 9,6 g (2 szelet); hidegen sajtolt olívaolaj: 3 ml
EBÉD	Meggyleves: 80 g meggy, 30 ml kefir, 5 g teljes kiőrlésű liszt, stevia, citrom, fahéj, szegfűszeg; busa kapormártásban: 150 g busa, 3 ml napraforgóolaj, 5 g kapor, 150 ml csontlé, 10 g Graham-liszt, 20 ml kefir, ételecet, konyhasó; petrezselymes burgonya: 200 g burgonya, 5 ml napraforgóolaj, petrezselyemzöld, konyhasó

UZSONNA	Almás-répás céklasaláta: 50 g cékla, 20 g sárgarépa, 30 g alma, 5 ml tökmagolaj, stevia, citromlé; pászka: 20 g; szénsavmentes ásványvíz: 200 ml
VACSORA	Csirkés-cukkinis tészta: 50 g kiskocka tészta (8 tojásos); 30 g csirkemellfilé, 60 g cukkini, 10 ml 10%-os főzőtejszín, petrezselyemzöld, 5 ml hidegen sajtolt olívaolaj, konyhasó; szűrt őszibaracklé: 100 g őszibarack, 150 ml víz, stevia, citrom

3. NAP , PÉNTEK

REGGELI	Apróbojtorján tea: 250 ml; korpás kifli selyemsonkával: 1 db korpás kifli (szikkadt, másnapos), 5 g zsírcsökkentett vaj, 30 g Sága selyemsonka; jégcsapretek: 40 g (reszelve)
TÍZÓRAI	Pomelo: 100 g; Győri édes keksz: 2 darab (25,2 g)
EBÉD	Szárnyasragu-leves: 80 g csirkemell (lebőrözött), 40 g sárgarépa, 20 g petrezselyemgyökér, pritamín, konyhasó, 10 g cérnametélt (8 tojásos száraztészta); parajjal töltött cannelloni: 60 g cannelloni tészta, 50 g félzsíros túró, 60 g spenót, 10 g trappista light (reszelve), 20 ml (fokhagymás) joghurt, konyhasó
UZSONNA	Kaukázusi kefir zabpehellyel: 150 ml kefir, 20 g zabpehely
VACSORA	Hamis franciasaláta: 40 g sárgarépa, 40 g zöldborsó, 70 g burgonya, 30 g alma, 20 g ecetes uborka, 100 g natúr joghurt, stevia, só, borsikafű, citromlé (egyéni tolerancia alapján mustár); Bakonyi barna kenyér: 50 g (szikkadt, másnapos); kamillatea: 250 ml

3. NAP , SZOMBAT

REGGELI	Mandulaital: 200 ml; pirított kalács: 60 g; köményes sajt: 20 g (reszelve); meggy: 50 g
TÍZÓRAI	Almás müzli: 130 g alma, 15 g zabpehely, 10 g búzacsíra, 20 ml 1,5%-os tej, citrom, stevia
EBÉD	Rántott leves teljes kiőrlésű zsemlekockával: 8 g Graham-liszt, 4 ml napraforgóolaj, köménymag, konyhasó, 0,5 db teljes kiőrlésű zsemle; tojásvagdalt: 0,5 db tojás, 0,5 db tojásfehérje, 0,5 db zsemle, borsikafű, 5 ml napraforgóolaj, konyhasó; angolos zöldbab: 250 g zöldbab, 5 g zsírcsökkentett vaj, konyhasó

UZSONNA	Vegyes gyümölcssaláta: 50 g hámozott alma, 50 g hámozott körte, 50 g héj nélküli szilva, 50 g mandarin, citromlé, stevia, 5 ml tökmagolaj; szénsavmentes ásványvíz: 200 ml
---------	---

VACSORA	Píritós prágai sonkával és óvári sajttal: 60 g píritós, 5 g zsírcsökkentett vaj, 20 g prágai sonka, 10 g óvári sajt; piros színű kaliforniai paprika: 120 g; orvosi füstike tea: 200 ml
---------	--

3. NAP, VASÁRNAP

REGGELI	Zöld tea: 200 ml (világosra főzve), túróval töltött zsömlé: 1 db korpás zsömlé, 50 g félzsíros tehéntúró, 100 ml 1,5%-os tej, stevia, 30 g alma, 5 g búzacsíra
---------	---

TÍZÓRAI	Spenótos-körtés smoothie: 100 g bébispenót, 140 g körte (meghámozva), víz, 4 ml tökmagolaj
---------	---

EBÉD	Salátaleves: 100 g fejles saláta, 200 ml csontlé, 5 g teljes kiőrlésű liszt, 30 ml kefir, kapor, citromlé, konyhasó; zöldséges pulykatokány: 100 g pulykacomb, 40 g sárgarépa, 40 g zöldborsó, 20 g zöldpaprika (héj nélkül), 10 g paradicsom (héj nélkül), 30 ml joghurt, petrezselyemzöld, 3 ml napraforgóolaj, konyhasó; galuska (1/2 adag): 35 g finomliszt, 0,15 db tojás, konyhasó
------	---

UZSONNA	Meggyes rétes: 0,1 db réteslap, 60 g meggy, 5 g búzakorpa, stevia (csak teljesen kihűlve fogyasztható!); bodzatea: 200 ml
---------	--

VACSORA	Töltött padlizsán: 200 g padlizsán, 60 g darált sertéscomb, 0,5 db korpás zsömlé, 2/3 db tojásfehérje, 50 g kefir, 15 g trappista light sajt (reszelve), fűszerpaprika, konyhasó, 3 ml hidegen sajtolt olívaolaj (a végén ráöntve), apróbojtorján tea: 200 ml
---------	---
