

MINTAÉTREND

PCOS esetén

1. NAP, HÉTFŐ

REGGELI	Csalánleveles teakeverék: 250 ml; rozskenyér: 70 g; túrós céklakrém: 30 g félzsíros tehéntúró, 60 g cékla, 1 g mustár, citromlé, őrölt fekete bors; kígyóuborka: 80 g
TÍZÓRAI	Mandulás-kókuszos joghurt: 200 ml joghurt, 15 g mandula, 5 g kókuszreszelék
EBÉD	Karalábéleves (betét nélkül): 80 g karalábé, 8 g Graham-liszt, 7 ml napraforgóolaj, 30 ml 12%-os tejföl, 1 g petrezselyemlevél, fekete bors, 1,5 g konyhasó, sztívia; lazac tavaszi zöldségekkel: 100 g vadlazac, 5 ml olívaolaj, 120 g zöldborsó, 120 g fejtett bab, 30 g póréhagyma, 10 ml 10%-os főzőtejszín, 150 ml zöldség alaplé, metélőhagyma; szénsavmentes ásványvíz: 250 ml ásványvíz
UZSONNA	Banán: 150 g; teljes kiőrlésű pita: 30 g
VACSORA	Sonkás-sajtos palacsinta: 1,5 db tojás, 65 ml 1,5%-os tehéntej, 50 g Graham-liszt, 5 g zsírcsökkentett vaj, 50 g brokkoli, 20 g light trappista sajt, 25 g gépsonka; szurokfű tea: 250 ml

2. NAP, KEDD

REGGELI	Csalánleveles teakeverék: 250 ml; Graham-kenyér: 80 g; szesám-almás sajtkrém: 30 g félzsíros túró, 12 g alma, 6 g szesámmag, 12 g light margarin; jégsaláta: 80 g
TÍZÓRAI	Tejben zabpehely bokormogyoróval: 200 ml 1,5%-os tej, 40 g zabpehely, 10 g bokormogyoró
EBÉD	Fokhagymaleves: 40 g teljes kiőrlésű kenyér, 10 g petrezselyemzöld, 6 g vöröshagyma, 6 ml olívaolaj, 2,5 g csirkehúsleves-kocka, 2,5 g fokhagyma, konyhasó, fűszerpaprika; vegyes zöldségestál: 160 g cukkini, 100 g paradicsom, 80 g burgonya, 35 g uborka, 30 g vöröshagyma, 8 ml olívaolaj, 2 g petrezselyemzöld, 0,5 g kapor, 0,5 g fokhagyma, só, fekete bors, (sztívia); tükörtojás: 1 db tojás, 5 ml napraforgóolaj, (chili); limonádé citromfűvel: 250 ml ásványvíz, 20 ml citromlé, sztívia, citromfűlevél
UZSONNA	Friss szamóca áfonyával: 100 g szamóca, 50 g áfonya
VACSORA	Sajtos polenta: 75 g kukoricadara, 35 g zsírmentes mozzarella sajt, 20 g vöröshagyma, 8 g parmezán sajt, 7 ml olívaolaj, 3 g vaj, 2 g petrezselyemlevél, szerecsendió; író narancssal: 50 g frissen facsart narancs, 150 ml író, (sztívia)

3. NAP, SZERDA

REGGELI	Csalánleveles teakeverék: 250 ml; korpás zsemle: 1 db; olajbogyókrém: 20 g olívabogyó, 3 ml olívaolaj, 8 g fenyőmag, 3 g friss bazsalikom, 20 g óvári sajt; koktélparadicsom: 100 g
TÍZÓRAI	Egzotikus gyümölcstál: 100 g szamóca, 40 g mangó, 40 g ananász, 40 g banán
EBÉD	Spárgaleves durumtésztával: 100 g friss zöldspárga, 25 g sárgarépa, 12 g petrezselyemgyökér, 12 g teljes kiőrlésű liszt, 3 g petrezselyemlevél, 10 g zsírcsökkentett margarin, 10 g durumtészta, konyhasó, sztívia; cukkinis muszaka: 250 g cukkini; 100 ml 1,5%-os tej, 80 g darált sertéscomb, 50 g paradicsom, 25 g juhsajt, 30 g vöröshagyma, 5 g zsírcsökkentett vaj, 5 g parmezán sajt, 5 ml olívaolaj, 10 g teljes kiőrlésű búzaliszt, 0,5 db tojás, 5 g teljes kiőrlésű zsemlemorzsa, 1 g petrezselyemzöld, 0,5 g fokhagyma, fekete bors, só; limonádé mentával: 250 ml ásványvíz, 20 ml citromlé, sztívia, mentalevél
UZSONNA	Karfiol feta sajttal és zsömlével: 150 g karfiol, 40 g paradicsom, 10 g feta sajt (light), 10 g citromlé, 10 g vöröshagyma, 3 ml olívaolaj, 0,5 g fokhagyma, 0,5 g oregánó, fahéj, fekete bors; teljes kiőrlésű zsömlé: 0,5 db
VACSORA	Tonhalas babsaláta: 50 g fehérbab, 40 g olajos tonhal, 30 g kaliforniai paprika, 20 g olívabogyó, 5 ml olívaolaj, 10 g póréhagyma, 7 ml citromlé, 5 ml frissen facsart narancslé, 1 g petrezselyemlevél, 0,5 g fokhagyma, 0,5 g bazsalikom, fekete bors, (chilipaprika); teljes kiőrlésű zsemle: 0,5 db; szénsavmentes ásványvíz: 200 ml

4. NAP, CSÜTÖRTÖK

REGGELI	Csalánleveles teakeverék: 250 ml; sokmagvas zsömlé: 1 db; túrós padlizsánkrém: 60 g padlizsán, 50 g paradicsom, 25 g félszíros tehéntúró, 5 g olívaolaj, 0,5 g fokhagyma, fekete bors; újhagyma: 30 g
TÍZÓRAI	Tej puffasztott kölessel és pekándióval: 250 ml 1,5%-os tehéntej, 10 g pekándió, 30 g puffasztott köles
EBÉD	Almapüréleves: 100 g alma, 5 g keményítő, 0,5 db tojássárgája, 30 g citrom, szegfűszeg, fahéj, sztívia; zöldséges nyúltokány: 100 g nyúlhús, 30 g gomba, 30 g sárgarépa, 10 g zöldborsó, 4 g petrezselyemlevél, 4 ml olívaolaj, 20 g zöldpaprika, 10 g paradicsom, 8 g Grahamliszt, újhagyma, só; barna rizs (1/2 adag): 40 g barna rizs, konyhasó, 3 ml olívaolaj; őszibarackturmix: 100 g őszibarack, 4 g méz, víz
UZSONNA	Kefires jégسالáta gyümölcsökkel: 80 g jégسالáta, 30 g alma, 20 g sárgarépa, 40 ml kefir, sztívia, 3 ml citromlé
VACSORA	Graham-kenyér: 70 g; sült gomba sajttal és sonkával: 120 g csiperke, 20 g óvári sajt, 20 g gépsonka, 5 ml olívaolaj; szurokfű tea: 250 ml

5. NAP, PÉNTEK

	Csalánlevelés teakeverék: 250 ml;
REGGELI	katonakenyér: 80 g; szárnyasmájkrém: 20 g csirkemáj, 5 g vöröshagyma, 2 g mustár, 2 g szezám-mag, 6 g zsírcsökkentett margarin, bazsalikom, majoranna, konyhasó; kígyóuborka: 120 g
TÍZÓRAI	Joghurtos-diós túrókrém: 25 g félzsíros tehéntúró, 10 ml joghurt, 10 g dió
EBÉD	Frankfurti leves: 80 g kelkáposzta, 10 g sárgarépa, 5 g petrezselyemgyökér, 5 g vöröshagyma, 40 g burgonya, 30 g virsli, 8 g Graham-liszt, 5 ml napraforgóolaj, fekete bors, fokhagyma, konyhasó; babcurry: 200 g paradicsom, 200 g konzerv vesebab, 5 ml olívaolaj, ½ fej vöröshagyma finomra aprítva, 1 gerezd fokhagyma, gyömbér, római kömény, őrölt paprika, (garam masala), ½ adag főtt barna rizs; szénsavmentes ásványvíz: 200 ml
UZSONNA	Sárgadinnye pármái sonkával: 150 g cukordinnye, 40 g pármái sonka, 10 g parmezán sajt, 5 ml olívaolaj, 3 g friss citromlé, bazsalikom, fekete bors
VACSORA	Szezám-magos kifli: 1 db, csőben sült spárga: 80 g csirkemellfilé, 100 g spárga, 50 ml joghurt, fokhagyma, gyömbér, kurkuma, fekete bors; szurokfű tea: 250 ml

6. NAP, SZOMBAT

	Csalánlevelés teakeverék: 250 ml;
REGGELI	korpás zsemle: 1 db; gombakrém: 20 g laskagomba, 5 g vöröshagyma, 5 g 12%-os tejföl, petrezselyemlevél, fekete bors, konyhasó; óvári sajt: 30 g; sárga színű kaliforniai paprika: 120 g
TÍZÓRAI	Tej: 200 ml 1,5%-os tehéntej; sajtos tallér amaránttal (2 db): 20 g amaránt, 15 g köményes sajt, kevés fokhagyma
EBÉD	Minestrone leves: 100 g paradicsom, 40 g fejtett bab, 10 g levestészta, 20 g póréhagyma, 20 g kelkáposzta, 20 g cukkini, 20 g sárgarépa, 20 g zeller, 10 ml olívaolaj, 5 g vöröshagyma, 5 g parmezán sajt, csirkehúsleves-kocka (bio), fokhagyma, só, fekete bors; rakott zöldbab: 220 g zöldbab, 70 g darált pulykahús, 8 g vöröshagyma, 6 ml olívaolaj, fekete bors, fűszerpaprika, 25 g rizs, 30 ml 12%-os tejföl, 8 g lecsó (konzerv), konyhasó; szénsavmentes ásványvíz: 200 ml
UZSONNA	Eperparfé: 100 g szamóca, 60 g joghurt, citromlé, 3 g méz
VACSORA	Ananászos csirkemellsaláta: 40 g barna rizs, 50 g csirkemell, 40 g ananász, 30 g banán, 5 ml fehérborecet, 45 ml joghurt, 3 ml olívaolaj, 8 g vöröshagyma, zöldségleveskocka, 3 ml citromlé, gyömbér, (currypor); szurokfű tea: 250 ml

7. NAP , VASÁRNAP

REGGELI	Csalánleveles teakeverék: 250 ml; házi mandulás kenyér: 6 g friss élesztő, 50 g teljes kiőrlésű tönkölyliszt, 6 g vaj, 15 ml 1,5%-os tej, 6 g szeletelt mandula, só; óvári sajt: 30 g; alma: 100 g
TÍZÓRAI	Joghurt müzlikeverékkel és mandulával: 250 ml joghurt, 30 g müzlikeverék, 10 g mandula
EBÉD	Görög salátaleves kefirrel: 80 g fejes saláta, 25 g vöröshagyma, 30 ml kefir, 50 g burgonya, 2 ml olívaolaj, konyhasó; petrezselymes burgonya: 200 g burgonya, 5 g zsírcsökkentett vaj, petrezselyem; grillezett csirkecomb: 100 g csirkecomb, fűszerpaprika, fekete bors, konyhasó; céklasaláta: 80 g cékla, sztívia, 5 ml 20%-os ecet, köménymag, torma, konyhasó; szénsavmentes ásványvíz: 200 ml
UZSONNA	Mézes padlizsán: 120 g padlizsán, 6 g méz, 15 g Graham-liszt, 0,5 db tojás, 5 ml olívaolaj, fekete bors, konyhasó
VACSORA	Chilis bab marhahússal: 40 g szárazbab, 10 g vöröshagyma, 50 g paradicsom, 60 g darált marhahús, 5 ml napraforgóolaj, fekete bors, fűszerpaprika, chilipor, oregánó, konyhasó; rozsos kifli: 0,5 db; szurokfű tea: 250 ml