

ÚJ TREND KEZDŐDHET A CUKORBETEGEK DIÉTÁJÁBAN?

Magazinunk jelen számának keretében három olyan nyáron megjelent szakcikket referálunk, melyben alapvető változtatásokat javasolnak a cukorbeteg – elsősorban a súlyfelesleggel küszködők – étrendjében.

Az új javaslatok kiindulópontját az a tény képezte, hogy több tucatnyi – többségében nem cukorbetegén végzett – klinikai vizsgálat során a testsúlycsökkentés szempontjából legelőnyösebbnek a nagyon alacsony szénhidrát-tartalmú diéta bizonyult, melyet hazánkban közel 2000 elhízott beteg kezelése során Pados Gyula és munkatársai is egyértelműen igazoltak.

A júliusban a Nutrition hasábjain megjelent összefoglaló közlemény ajánlásait (ld. ott) alátámasztotta az ezt követő hetekben napvilágot látott két – ausztráliai és New Orleansi kutatók által – részben kövér cukorbetegeken végzett vizsgálatok eredményei. Ezek szerint a súlyfelesleggel rendelkező cukorbetegéknél is számos előnnyel járhat az alacsony szénhidrát-tartalmú és ezzel együtt természetesen energiaszegény étrend is. Jól ismert az a tény, hogy ha valaki nem tud megbirkózni a magas vércukrokkal és erősen megszorítja a szénhidrát bevitelét, csökkenni kezd a vércukor szintje. Ennek a módszernek az alkalmazása viszont csak egyidejűleg testsúlycsökkenést is eredményező erősen energiaszegény diétán célszerű, mert ha a diabeteszes ugyan szénhidrátot nem vagy alig fogyaszt, viszont helyette – ami csak belefér – fehérjét és zsiradékot, mint 30–40 évvel ezelőtt mondták: „húst-hússal”, akkor a testsúly nem csökken, az állapot tartós javulására nem lehet számítani, viszont a nagyon magas zsírtartalmú étrend eredményeként fokozódik az érlelmeszesedés.

Ezek után nagy kérdés, hogy itt és most, Magyarországon miképpen építhető fel egy hosszabb távon tolerálható, a betegek többsége által elfogadható étrend, mely az alacsony szénhidrát-bevitel mellett mind az anyagcserére, mind a testsúlycsökkenésre előnyös hatású lehet. A nagyon alacsony – 50 g alatti – szénhidrát-tartalmú, többek által javasolt étrend nem jöhet szóba, de a kalória-bevitelben jelentősen megszorított, a jelenlegi 50–55%-os aránynál lényegesen alacsonyabb szénhidrát-tartalmú étrend talán megfelelhet a célnak. Ezért, jól ismervén a hazai cukorbeteg diétás szokásait és étrendi preferenciát, megkíséreltünk egy 1200 kcal tartalmú diétát kidolgozni,

mely egyharmad-egyharmad arányban tartalmaz szénhidrátot, fehérjét és zsírt. Utóbbi esetében törekedtünk a telített zsírsavak minimalizálására is. A most bemutatott egyhetes mintaétrend összetétele tehát: 98 g szénhidrát, 98 g fehérje és 45 g zsír.

Nagyon örülnénk, ha minél többen kipróbálnák ezt a diétát és saját ízlésük szerint állítanának össze további étkezéseket, ételsorokat, melyek erősen megközelítik összetételben az itt bemutatottakat és minél többen közölnék véleményüket (e-mail: info@diabforum.hu)

Fontos megjegyzések a diéta elkezdése előtt:

1. Mindenképpen szükséges a napi egyszeri vagy akár többszöri vércukormérés!
2. Amennyiben a vércukorszint csökken és esetenként 5 mmol/l alatti értéket mérnek, csökkenteni szükséges a vércukorcsökkentő tabletták mennyiségét.
3. Inszulinkezelés esetén feltétlenül a gondozó szakorvossal szükséges megbeszélni a teendőket, mivel nagyon valószínű az inzulinadagok megfelelő mértékű csökkentése.

Várjuk tehát olvasóink reflexióit, hogy ezen úttörő dietetikai szaktevékenységünket minél sikeresebben folytathassuk, minél több hazai cukorbeteg javát szolgálva.

Dr. Fövényi József





HETI MINTAÉTREND

1200 KCAL, SZÉNH.: 98G, FEH.: 98G, ZSÍR: 45G

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Összetétel
Hétfő	<ul style="list-style-type: none"> • 3 dkg bakonyi barna kenyér • 10 g light margarin • 10 dkg pulyka java • 5 dkg tv-paprika 	<ul style="list-style-type: none"> • 15 dkg alma • 1 db kockasajt 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Zöldborsóleves</u> • <u>Sült csirke párolt káposztával, burgonyával</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • 12 dkg narancs • 3 dkg light trappista sajt 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 dkg bakonyi barna kenyér • 2 dl tej 	E: 1269 Kcal Feh.: 102,2 g Zsír: 43,2 g Szénh.: 95,5 g
Kedd	<ul style="list-style-type: none"> • Joghurt zabpehellyel (10 g zabpehely 1 dl natúr joghurt) 	<ul style="list-style-type: none"> • 8 dkg körte 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Székely káposzta</u> • 5 dkg bakonyi barna kenyér 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 dkg reszelt alma fahéjjal • 1 ek. búzacsíra 	<ul style="list-style-type: none"> • 15 dkg félzsíros tehéntúró kaporral, sóval • 1 ek. natúr joghurttal elkeverve, • 10 dkg paprikába töltve • 3 dkg korpás Abonett 	E: 1253 Kcal Feh.: 108,5 g Zsír: 44,7 g Szénh.: 103,9 g
Szerda	<ul style="list-style-type: none"> • 4 dkg pirított rozsbuci • 5 dkg paradicsom • 3 db korpás Abonett 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 dkg narancs • 1 ek. búzacsírával (szórva) 	<ul style="list-style-type: none"> • 20 dkg <u>főtt pulykamell</u> • <u>Zöldbabfőzelék</u> • 2 db Zabfalatok keksz 	<ul style="list-style-type: none"> • 15 dkg alma • 5 dkg light trappista sajt 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 dkg csirkemellsonka • 15 dkg sütőtök (gőzben párolva) 	E: 1268 Kcal Feh.: 100,5 g Zsír: 47,5 g Szénh.: 104,8 g
Csütörtök	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Zabkorpás tojásrántotta teflonon sütve</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • 8 dkg körte • 3 dkg light pannónia sajt 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Rizses lecsó virslivel</u> • 5 dkg barna rizs (szárazon lemérve) 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 dkg pulyka java • 10 dkg kovászos uborka 	<ul style="list-style-type: none"> • 6 dkg bakonyi barna kenyér (pirítva) • <u>Körözött</u> 	E: 1218 Kcal Feh.: 73,4 g Zsír: 35,2 g Szénh.: 99,7 g
Péntek	<ul style="list-style-type: none"> • Málnás joghurt zabpehellyel (1 dl nat. joghurt, 5 szem málna, 1 ek. zabpehely, édesítőszer) 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 dkg nektarin 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Fűszerekkel párolt busa rizibizivel</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • 12 dkg alma • 2 db kockasajt 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 dkg bakonyi barna kenyér • 20 dkg csirkemellsonka • 10 dkg sárgadinnye 	E: 1213 Kcal Feh.: 102,3 g Zsír: 45,5 g Szénh.: 96,5 g
Szombat	<ul style="list-style-type: none"> • 15 dkg tonhal konzerv (sós lében, melyet leszűrünk róla) • 10 dkg lila hagyma • 3 db Wasa kenyér 	<ul style="list-style-type: none"> • 15 dkg alma 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Sertés egybensült spenótfőzelékkel</u> • 3 dkg aszalt szilva (kb. 2 db) 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 db Korpovit keksz • 5 dkg paradicsom 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 db főtt tojás • 5 dkg graham kenyér • 10 dkg light margarin 	E: 1129 Kcal Feh.: 106,5 g Zsír: 45,5 g Szénh.: 96,3 g
Vasárnap	<ul style="list-style-type: none"> • Narancsos túrókrém (5 dkg narancs, 20 dkg zsírszegény túró, édesítőszer) 	<ul style="list-style-type: none"> • 12 dkg kivi 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Csirke fasírt spenótfőzelékkel</u> • 2 db zabfalatok keksz 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 dkg alma 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 dkg graham kenyér • 10 dkg light margarin 	E: 1199 Kcal Feh.: 102 g Zsír: 40 g Szénh.: 98,5 g

Zöldborsó leves (1 adag)

Hozzávalók: 10 dkg zöldborsó, 5 dkg sárgarépa, 5 dkg fehérrépa, 1 ek. olaj, Petrezselyem, ½ db erőleves kocka

Elkészítés:

A zöldborsót és a többi zöldséget kevés erőleves kockás vízben feltesszük főni, mikor félig puha, felöntjük annyi vízzel, hogy a folyadék mennyisége kb. 3–3,5 dl legyen. Így főzzük készre. Tűzről levéve frissen vágott petrezselyemlevelet szórunk rá.

Főtt pulykamell zöldbabfőzelékkel (1 a.)

Hozzávalók: 20 dkg pulykamell, 1/2 db erőleves kocka

Elkészítés: A pulykamellet tetszés szerint daraboljuk, majd erőlevesben puhára főzzük.

Zöldbabfőzelék

Hozzávalók: 200g zöldbab, 1 tk. Étolaj, 10 g graham liszt, 30g tejföl (zsírszegény), 1-2 dkg vöröshagyma, ízlés szerint fokhagyma, ecet, lecsó, fűszerpaprika, édesítőszer, petrezselyem, só

Elkészítés: A zöldbabot 2 cm-es darabokra vágjuk és enyhén sós melegvízben feltesszük főzni. Beletesszük a félbevágott vöröshagymát, a péppé zúzott fokhagymát, lecsót.

Zsemle színű rántást készítünk melyet finomra vágott petrezselyemmel és fűszerpaprikával ízesítünk. Ha a bab megfőtt eltávolítjuk a vöröshagymát és a rántással besűrítve jól összeforraljuk. Sóval, ecettel és édesítőszerrel kialakítjuk a főzelék karakterét, végül hozzáadjuk a tejfölt is, és még egyszer kiforraljuk.

Rizses lecsó virslivel

Hozzávalók: 15 dkg paprika, 5 dkg paradicsom, 5 dkg v.hagyma, 1 ek. olaj, só, 5 dkg bécsi virsli, 5 dkg barna rizs (szárason lemérve)

Elkészítés: A felaprított hagymát olajon megpároljuk és erre dobjuk a paprikát, sózzuk. Ha ez kissé összeesett, hozzáadjuk a paradicsomot is, idő közben sóval ízesítve. Mikor már majdnem kész, beletesszük a karikázott virslit is, és készre főzzük. A rizst sós vízben feltesszük főni (vigyázat, jóval több főzési időt igényel mint a fehér rizs), ha megpuhult leszűrjük.

Csirke mell fasírt (1 adag)

Hozzávalók: 20 dkg darált csirke mell, ½ db tojás, ½ db zsemle, só, majoranna, reszelt hagyma, bors, fokhagyma, fűszerpaprika, 1 ek olaj

Elkészítés: A hozzávalókat mind egybegyúrjuk, lapos fasírtokat készítünk és olajjal kikent lábasban kisütjük őket (pici vizet adhatunk alá).

Körözött

Hozzávalók: 10 dkg félzsíros túró, 0,5 dl nat. joghurt, ízlés szerint: fűszerpaprika, mustár, kömény, só

Elkészítés: A hozzávalókat egybedolgozzuk és az egészet 30 percre a hűtőbe tesszük.

Székely káposzta (1 adag)

Hozzávalók: 30 dkg savanyú káposzta, 2 ek. olaj, 20 dkg csirke mell, 5 dkg vöröshagyma, só, bors, fűszerpaprika

Elkészítés: A savanyú káposztát lemoszuk és 1 ek. olajon ill. kevés vízen feltesszük párolódni, fedő alatt lefedve.

Ez alatt a hagymát felkockázzuk és az olajon üvegesre dinszteljük, majd a tűzről lehúzza fűszerpaprikával ízesítjük. A ragura vágott csirkehúst erre a hagymára tesszük, majd előpirítjuk, sóval, borssal fűszerezzük. Ha a két összetevő megpuhult, összeöntjük őket, és kicsit még együtt pároljuk, majd tálaljuk.

Sült csirke párolt káposztával, burgonyával (1 adag)

Hozzávalók:

20 dkg csirke mell, 1 ek. olaj, só, bors, zöld fűszer, 5 dkg burgonya, 20 dkg párolt káposzta, só, bors, ecet, édesítőszer

Elkészítés: A csirkemellet szeletre vagy ragura vágjuk, megízesítjük és az olajon kissé megpirítjuk, majd kevés vízzel felengedve lefedve készre pároljuk. A burgonyát héjában sütjük meg a sütőben. A káposztát vízen, fedő alatt gőzölve puhítjuk meg az ízesítőanyagokkal.

Fűszerekkel párolt busa, rizibizivel

Hozzávalók:

20 dkg busa filé, 1 ek. olaj, rozmaring, majoranna, bors
Elkészítés: A halfilét sózzuk és fűszerezzük, majd egy fedhető edénybe tesszük az előre felforrósított olajra. Kevés vizet öntünk alá és lefedve készre pároljuk.

Rizibizi

Hozzávalók:

3 dkg barna rizs sós vízben megfőzve, 10 dkg zöldborsó (gőzben párolva) – előtte kicsit megsóva

Elkészítés: A két megpuhult hozzávalót egybe forgatjuk, így tálaljuk.

Sertés egybensült, parajfőzelékkel (1 adag)

Hozzávalók: 20 dkg sovány sertéscomb, 1 ek. olaj, kömény, fokhagyma, só, kukta fazék

Elkészítés: A sertéshús darabot fokhagymával tűzdeljük és a forró olajon megpattogatott köménymagra dobjuk, így képezünk „kérget” neki a pirítással. Ezt sózzuk és kevés vízzel felöntve lezárt kuktában készre pároljuk.

Spenót főzelék

Hozzávalók: 200 g paraj v. 100 g spenót püré, 1 tk étolaj, 10 g graham liszt, 1 dl tej, fokhagyma, só, bors

Elkészítés: A spenótot forrásban lévő vízben megfőzzük és leszűrés után pépesítjük vagy a kész fagyasztott pürét használjuk. Világos rántást készítünk, ehhez adjuk a parajpépet és a zúzott fokhagymát, majd tejjel felengedjük, és jól összeforraljuk.



HETI MINTAÉTREND

1200 KCAL, SZÉNH.: 100G, FEH.: 100G, ZSÍR: 45G

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Összetétel
Hétfő	<ul style="list-style-type: none"> Tojásrántotta olaj nélkül – 2 db tojásból (A felvert tojásba 2 ek. zabpelyhet keverünk) 	<ul style="list-style-type: none"> 8 dkg körte 	<ul style="list-style-type: none"> <u>Paradicsom-leves</u> <u>Kakukkfűves pulykaragu</u> 15 dkg héjában főtt petrezselymes burgonya 	<ul style="list-style-type: none"> 1 db Abonett 10 dkg uborka 	<ul style="list-style-type: none"> 20 dkg light tehéntúró (kaporral ízesítve) 3 dkg pirított bakonyi barna kenyér 	E: 1232 Kcal Feh.: 94 g Zsír: 48 g Szénh.: 99 g
Kedd	<ul style="list-style-type: none"> 1 db főtt sertésvirslis, mustár 1 db tükörtojás (olaj nélkül teflonon) 3 dkg bakonyi barna kenyér 	<ul style="list-style-type: none"> 12 dkg alma 	<ul style="list-style-type: none"> <u>Karalábé leves</u> <u>Túrós galuska</u> <u>20 dkg grill fűszeres pulykaragu</u> 	<ul style="list-style-type: none"> 10 dkg tisztított narancs 1 ek. zabkorpával megszórva 	<ul style="list-style-type: none"> Saláta (20 dkg reszelt sárgarépa, 10 dkg savanyú káposzta, 20 dkg kockára vágott pulykájával elkeverve) 	E: 1320 Kcal Feh.: 91,4 g Zsír: 48,5 g Szénh.: 92 g
Szerda	<ul style="list-style-type: none"> Abonett melegszendvics (3 db Abonett, 10 dkg reszelt light Trappista sajt morzsolt oregánóval, 3 szelet paradicsom) 	<ul style="list-style-type: none"> 10 dkg reszelt alma fahéjjal ízesítve 1 ek. szárított búzacsírával elkeverve 	<ul style="list-style-type: none"> <u>Húsleves</u> (levesbetét nélkül) <u>Kelkáposzta főzelék</u> 20 dkg főtt marhahús 	<ul style="list-style-type: none"> 10 dkg diabetikus meggybefőtt 1 ek. szárított búzacsírával szórva 	<ul style="list-style-type: none"> 3 dkg pirított bakonyi barna kenyér (1 ek. olíva olajjal csepegtetve) 5 dkg pulykajava 10 dkg hónapos retek 	E: 1243 Kcal Feh.: 103 g Zsír: 37 g Szénh.: 95 g
Csütörtök	<ul style="list-style-type: none"> 7 db Korpovit keksz <u>20 dkg light tehéntúróból készült körözött</u> 	<ul style="list-style-type: none"> 8 dkg körte 	<ul style="list-style-type: none"> <u>Főtt marhahús sóskamártással, burgonyával</u> (20 dkg főtt marhahús, sóskamártás, 10 dkg héjában főtt burgonya) 	<ul style="list-style-type: none"> 10 dkg narancs 1 db dióbel 	<ul style="list-style-type: none"> 2 db puffasztott rizs 10 g Rama margarin 3 dkg light Trappista sajt 	E: 1153 Kcal Feh.: 98 g Zsír: 40,3 g Szénh.: 98,4 g
Péntek	<ul style="list-style-type: none"> 15 dkg tonhal konzerv (a sós levet leöntjük, 1/2 ek. aprított metélőhagymával, 1 ek. olíva olajjal ízesítve) 3 dkg pirított graham kenyér 10 dkg zöld paprika 	<ul style="list-style-type: none"> 4 db cukormentes háztartási keksz 	<ul style="list-style-type: none"> 20 dkg párolt csirkemell (1 ek. olajon, zöldfűszerekkel) 5 dkg főtt barna rizs 20 dkg diabetikus almakompót 	<ul style="list-style-type: none"> 15 dkg narancs 	<ul style="list-style-type: none"> 3 dkg pirított bakonyi barna kenyér (fokhagymával dörzsölve, 1 ek. olíva olajjal csepegtetve) 2 dl Kaukázusi kefir 	E: 1243 Kcal Feh.: 100,1 g Zsír: 45 g Szénh.: 102,3 g
Szombat	<ul style="list-style-type: none"> Melegszendvics (10 dkg reszelt light Trappista, 3 dkg bakonyi barna kenyér) 10 dkg paradicsom 	<ul style="list-style-type: none"> Joghurtos meggy (1 dl natúr joghurt, 10 dkg diabetikus meggybefőtt, édesítőszer) 	<ul style="list-style-type: none"> 20 dkg párolt csirkemell (1 ek. olajon, zöldfűszerekkel) <u>Angolos zöldbab</u> 	<ul style="list-style-type: none"> 4 db cukormentes háztartási keksz 	<ul style="list-style-type: none"> 1 db korpás zsemle 15 g Rama margarin 10 dkg savanyú káposzta 	E: 1156 Kcal Feh.: 99,7 g Zsír: 40 g Szénh.: 96,4 g
Vasárnap	<ul style="list-style-type: none"> 3 db Abonett 10 dkg light margarin 3 tk. diabetikus eperlekvár 	<ul style="list-style-type: none"> Saláta (10 dkg reszelt alma, 10 dkg reszelt cékla, édesítő, citromlé) 	<ul style="list-style-type: none"> <u>20 dkg fűszeres busa</u> Saláta (10 dkg főtt kukorica, 10 dkg aprított madár vagy fejes saláta) 2 db Zabfalatok keksz 	<ul style="list-style-type: none"> 10 dkg light Pannónia sajt 20 dkg kígyóuborka 	<ul style="list-style-type: none"> 1 db Abonett 12 dkg light tehéntúró petrezselyemmel 	E: 1235 Kcal Feh.: 98 g Zsír: 45 g Szénh.: 95 g

Paradicsomleves (1 adag)

Hozzávalók: 40 g sűrített paradicsom, 200 ml csontlé, 5 g étolaj, 5 g graham liszt, 5 g vöröshagyma, 5 g zellerszál v. bazsalikom, 1 g édesítőszer, só

Elkészítés:

Olajból, graham lisztből világos rántást készítünk. Tűzről levéve, elkeverjük benne a sűrített paradicsomot, amit azután csontlével felengedünk, majd beletesszük a zeller szárát és vöröshagymát. Sóval, ízlés szerint édesítőszerrel ízesítve a levest jól kiforraljuk. A zeller szárát és a vöröshagymát kiszedve, melegen tálaljuk.

Húsleves (1 adag)

Hozzávalók: 120 g marhahús, 50 g marhacsont, 20 g sárgarépa, 20 g petrezselyemgyökér, 5 g zeller, 5 g karalábé, 5 g gomba, 5 g kelkáposzta, 5 g vöröshagyma, fokhagyma, 10 g étkezési paprika, 50 g paradicsom, petrezselyemzöld, egész feketebors, szerecsendió-virág, lestyán

Elkészítés: A megmosott marhahúst (fartő vagy lapocka) és a leforrázott csontot hideg vízben a tűzre tesszük. Ha felforrt, belerakjuk a szemes borsot, a szerecsendió-virágot, a lestyánt, a fokhagymát, a vöröshagymát és a petrezselyemzöldet. Ha a hús félig megpuhult, hozzá adjuk a zöldségeket. Lassan forraljuk, hogy kristálytisza maradjon. Amikor elkészült, a húst óvatosan kiemeljük, felszeleteljük, s kevés levesben, hogy a tálalásig ki ne hűljön, félretesszük. A levest 10–20 percet pihentetve óvatosan leszűrjük. A sárgarépát, a petrezselymet, a kalarábét, (ha nem fás) vékony hasábokra vágva a levesbe tesszük. Tálaláskor a leves tetejére finomra vágott petrezselymet, vagy metélőhagymát hintünk.

Kakukkfüves pulykaragu (1 adag)

Hozzávalók: 20 dkg pulykamell, csontlé, kakukkfű

Elkészítés: A pulykát csontlében főzzük, majd kakukkfűvel ízesítjük.

Karalábéleves (1 adag)

Hozzávalók: 50 g sertéscsont, 60 g karalábé, 10 g sárgarépa, 10 g petrezselyemgyökér, 3 g étolaj, petrezselyem, lestyán, konyhasó

Elkészítés: Natúr csontlét készítünk. A kockára vágott karalábét, sárgarépát és petrezselyemgyökeret sóval, petrezselyemmel és lestyánnal ízesítve kevés csontlében fedő alatt megpároljuk. Amikor a karalábé majdnem puha, zsírjára pirítva liszttel meghintjük, összepirítjuk, majd a maradék csontlével felengedjük. Jól kiforraljuk.

Megjegyzés: annyi csontlé, amennyi a receptek elkészítéséhez szükséges, nem minden háztartásban van, ezért az helyettesíthető tyúk vagy marhahúsleves kockával. Ez esetben a kocka beletelhető egy „teatojásba” (tojás alakú fém, alul lyukas merülő tartóba), mely megakadályozza, hogy a benne lévő zöldségek kikerüljenek a levesbe.

Kelkáposzta főzelék (1 adag)

Hozzávalók: 150 g kelkáposzta, 50 g burgonya, 5 g étolaj, 10 g graham liszt, 5 g vöröshagyma, köménymag, fokhagyma, fűszerpaprika, majoranna, só

Elkészítés: A megtisztított, cikkekre vágott kelkáposztát leforrázzuk, és annyi hideg vízben, hogy éppen ellepje feltesszük főni. Fűszerezük egészben hagyott vöröshagymával, zúzott fokhagymával, sóval, köménymaggal és majorannával. Ha félig megfőtt, hozzáadjuk a kockára vágott burgonyát és készre főzzük. Zsemleszínű, fűszerpaprikával ízesített graham liszt rántással sűrítjük és jól összeforraljuk. A vöröshagymát eltávolítva, melegen tálaljuk.

Túrós galuska (1 adag)

Hozzávalók: 40 g rétesliszt, 40 g félzsíros tehéntúró, 5 g étolaj, 1/4 tojás, só

Elkészítés: A felvert tojásokat jól elkeverjük és hozzáadjuk az áttört túrót, majd a lisztet és annyi vizet, hogy lágy tésztát kapjunk. Az egészet lazán összedolgozzuk, és forró sós vízbe galuskákat szaggatva kifőzzük. Leszűrjük, hideg vízben leöblítjük, jól lecsurgatjuk.

Sóskamártás (1 adag)

Hozzávalók: 100 g tisztított sóska, 200 g zöldséges csontlé, 5 g étolaj, 10 g graham liszt, 5 g zsírszegény tej, édesítőszer, só

Elkészítés: A megtisztított, megmosott sóskát a felmelegített olajon fedő alatt megpároljuk. Amikor a levét elfőtte, liszttel meghintjük, egy kevés csontlével felengedjük és trumixgépben pépesítjük. Visszaöntve a főzőedénybe, hozzáöntjük a maradék csontlevet, sóval, édesítőszerrel ízesítve jól összeforraljuk. Végül hozzáöntjük a zsírszegény tejet, s még egyszer felforraljuk.

Grill fűszeres pulykaragu (1 adag)

Hozzávalók: 20 dkg pulykamell, csontlé, grill fűszerkeverék

Elkészítés: A pulykát csontlében főzzük, majd grill fűszerkeverékkel ízesítjük.

Zöldbab angolosan (1 adag)

Hozzávalók: 250 g tisztított zöldbab, 5 g margarin, petrezselyemzöld, só

Elkészítés: A megtisztított, egészben hagyott, vagy kisebb darabokra vágott zöldbabot forró sós vízben vagy kuktában megpároljuk. Leszűrve, margarindarabkákkal és frissen vágott zöld petrezselyemmel megszórva melegen tálaljuk.



HETI MINTAÉTREND

1200 KCAL, SZÉNH.: 100G, FEH.: 100G, ZSÍR: 45G

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Összetétel
Hétfő	<ul style="list-style-type: none"> • 3 dkg graham kenyér • 10 g light margarin • 15 dkg pulykajava • 10 dkg paradicsom 	<ul style="list-style-type: none"> • Banán joghurt (3 dkg banán, 1 dl natúr joghurt, édesítőszer) 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Lencsefőzelék</u> • 2 db főtt tojás 	<ul style="list-style-type: none"> • 15 dkg reszelt alma, fahéjjal ízesítve • 1 ek. zabpehely 	<ul style="list-style-type: none"> • Karfiol zsemlemorzsóval • 8 dkg reszelt light Trappista sajt 	E: 1146 Kcal Feh.: 103 g Zsír: 35 g Szénh.: 103 g
Kedd	<ul style="list-style-type: none"> • Gyümölcsös túrókrém (20 dkg light tehéntúró, 4 tk. diabetikus eperlekvár) 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 db Abonett • 10 dkg kígyóuborka 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Paprikás burgonya baromfivirslivel</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 dkg light mozzarella (bazsalikommal) • 10 dkg paradicsom 	<ul style="list-style-type: none"> • 30 dkg gőzben párolt brokkoli • 5 dkg apróra vágott pulykajava (1 dl kaporral ízesített kefirrel meglocsolva) 	E: 1283 Kcal Feh.: 100,4 g Zsír: 47,3 g Szénh.: 103 g
Szerda	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Sárgarépás tojásrántotta</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • 15 dkg alma • 4 db cukormentes háztartási keksz 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Zöldborsófőzelék</u> • 20 dkg <u>Hagymás párolt csirkeragu</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • 15 dkg narancs 	<ul style="list-style-type: none"> • Alföldi gulyásleves • 1 db Zabfalatok keksz 	E: 1220 Kcal Feh.: 99,7 g Zsír: 45 g Szénh.: 94,3 g
Csütörtök	<ul style="list-style-type: none"> • 10 dkg tonhal konzerv (sós lében, 1 ek. olíva olajjal ízesítve) • 3 dkg pirított bakonyi barna kenyér 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 dkg kivi 	<ul style="list-style-type: none"> • 20 dkg <u>Paprikás csirke</u> • 5 dkg durum tészta (szárazon mérve, majd főzve, olaj nélkül) • 5 dkg csemege uborka 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 dkg grapefruit 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Túrógombóc zabpehellyel</u> 	E: 1150 Kcal Feh.: 102,6 g Zsír: 38,1 g Szénh.: 93,3 g
Péntek	<ul style="list-style-type: none"> • 15 dkg <u>teflon sült light mozzarella</u> • 3 dkg bakonyi barna kenyér • 5 dkg csemege uborka 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 db light Jogobella joghurt • 1 tk. zabpehely 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Fejlett bableves</u> • <u>20 dkg rozmaringos csirkemell</u> • 20 dkg párolt sárgarépa 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 dkg narancs • 1 ek. szárított búzacsíra 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 db Abonett • 10 g light margarin • 10 dkg paprika 	E: 1216 Kcal Feh.: 99,6 g Zsír: 43,4 g Szénh.: 99 g
Szombat	<ul style="list-style-type: none"> • 2 db lágy tojás • 4 db Abonett • 10 dkg paradicsom 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 dkg grapefruit 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Meggyleves</u> • <u>20 dkg kapros busafilé</u> • 10 dkg héjában főtt burgonya 	<ul style="list-style-type: none"> • Turmix (1,5 dl tej + víz, 10 dkg eper) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 db korpás zsemle • <u>20 dkg körözött</u> 	E: 1212 Kcal Feh.: 93 g Zsír: 42 g Szénh.: 98 g
Vasárnap	<ul style="list-style-type: none"> • 3 dkg graham kenyér • 10 dkg light margarin • 15 dkg pulykajava • 10 dkg uborka 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 dkg kivi 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Húsleves</u> • <u>Túrós galuska</u> (10 dkg reszelt light Trappista sajttal és 1 dl kefirrel locsolva) 	<ul style="list-style-type: none"> • Joghurtos narancs (10 dkg narancs, 1 dl natúr joghurt, édesítő) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 db korpás zsemle • 10 g light margarin • 1 db light Medve sajt 	E: 1126 Kcal Feh.: 98,6 g Zsír: 36 g Szénh.: 95 g

Lencsefőzelék (1 adag)

Hozzávalók: 40 g lencse, 5 g étolaj, 10 g graham liszt, 30 g kefir, 5 g v.hagyma, babérlevél, ecet, fokhagyma, só

Elkészítés: A kiválogatott, alaposan megmosott és előző este beáztatott lencsét annyi vízben hogy ellepje, feltesszük főni. Fokhagymával, egészben hagyott vöröshagymával, babérral ízesítjük, megsózzuk, és lassú tűzön főzzük. Főzési ideje hosszú, érdemes kuktában, vagy gyorsfőző edényben elkészíteni. Ha a lencse megfőtt, fűszerpaprikával ízesített, barna rántással jól összeforraljuk. Ecettel, mustárral és édesítőszerrel simára kevert kefir adunk hozzá és még egyszer összeforraljuk.

Paprikás burgonya, baromfi virslivel (1 adag)

Hozzávalók: 200 g burgonya, 100 g baromfi virsli, 20 g lecsó, 15 g v.hagyma, 5 g olaj, fűszerpaprika, köménymag, só

Elkészítés: A felmelegített olajban, a finomra vágott vöröshagymát aranyárára pirítjuk. Tűzről levéve meghintjük fűszerpaprikával, elkeverjük, kevés vizet hozzáadva fedő alatt pároljuk, majd zsírjára sütjük, és hozzá adjuk a megtisztított, cikkekre vágott burgonyát. Sóval, őrölt köménymaggal fűszerezük. Amikor már majdnem kész, beletesszük a lecsót, (idényben paradicsomot és zöldpaprikát), és tovább forraljuk.

Sárgarépás tojásrántotta (1 adag)

Hozzávalók: 2 db tojás, 10 dkg sárgarépa, 3 dkg reszelt light Trappista sajt, 5 dkg pirított pulykajava, só, bors

Elkészítés: A hozzávalókat mind elkeverjük és teflonon olaj nélkül kisütjük.

Zöldborsófőzelék (1 adag)

Hozzávalók: 150 g tisztított zöldborsó, 50 g natúr csontlé, 50 g zsírszegény tej, 10 g graham liszt, 5 g étolaj, petrezselyemzöld, só

Elkészítés: A felmelegített olajon átfuttatjuk a zöldborsót, sóval ízesítjük, s saját levében fedő alatt, finomra vágott petrezselyemmel meghintve pároljuk. Ha szükséges, kevés csontlevet öntünk alá. Ha megpuhult, a levét elpárologtatjuk, meghintjük liszttel, átpirítjuk, és csontlével felengedjük. Simára elkeverve beleöntjük a tejet. Utóízésítjük sóval, frissen vágott petrezselyemzölddel, s összeforraljuk.

Hagymás-párolt csirkeragu (1 adag)

Hozzávalók: 20 dkg csirkeemell, 3 dkg hagyma, 1 ek. olaj, só, bors

Elkészítés: A csirkét ragura vágjuk és sózzuk, borsozzuk. Az 1 ek. olajba aprított hagymában megforgatjuk és sütőzacskóban vagy pároló edényben megpuhítjuk.

Teflonon sült light Mozzarella (1 adag)

Hozzávalók: 15 dkg light Mozzarella sajt, 1 gerezd fokhagyma

Elkészítés: A sajtot teflonon megolvasztjuk és ebbe az olvadtsajtba adjuk az összeaprított fokhagymát.

Paprikás csirke (1 adag)

Hozzávalók: 20 dkg csirkeemell, 3 dkg aprított hagyma, 1 ek. olaj, só, bors, fűszerpaprika

Elkészítés: Az aprított hagymát az olajon (és vízen) megdinszteljük és fűszerpaprikával megszórjuk. Ebbe tesszük az előre besózott csirkehúst. Némi víz hozzáadásával készre pároljuk.

Túrógombóc zabpehellyel (1 adag)

Hozzávalók: 100 g félszíros tehéntúró, 10 g búzadara, 10 g zabpehely, 1/2 tojás, 2 g édesítőszer, 30 g zsírszegény tejföl, só

Elkészítés: Az áttört túró összekeverjük a zabpehellyel a búzadarával és a tojással. 15–20 percig pihentetjük. Utána vizes kézzel diónyi gombócokat formázunk, és forrásban lévő bő, sós vízben megfőzzük.

Fejtett bableves (1 adag)

Hozzávalók: 30 g fejtebbab, 20 g sárgarépa, 20 g petrezselyemgyökér, 5 g zeller, 5 g vöröshagyma, 5 g graham liszt, 5 g étolaj, fokhagyma, fűszerpaprika, petrezselyemzöld, só

Elkészítés: A megmosott fejtebbabot vízben, vagy csontlében feltesszük főni. Megsózzuk, s ha felforrt, hozzáadjuk a megtisztított, kockára vágott sárgarépát, fehérrépát, zellert, az egészben hagyott vöröshagymát és a zúzott fokhagymát. Amikor a bab megfőtt, fűszerpaprikával ízesített zsemleszínű rántással sűrítjük. Jól összeforraljuk.

Rozmaringos csirkeemell (1 adag)

Hozzávalók: 20 dkg csirkeemell, 1 ek. étolaj, rozmaring, só, bors

Elkészítés: A csirkeemellet tokányra vágjuk, fűszerezük és 1 ek. olajon kisütjük v. sütőzacskóba tesszük és úgy sütjük meg.

Meggyeves (1 adag)

Hozzávalók: 80 g magozott meggy, 30 g zsírszegény tejföl, 5 g finomliszt, édesítő, só, citrom, egész fahéj, szegfűszeg

Elkészítés: A kimagozott meggyet saját levével, édesítőszerrel, valamint fűszerzacskóba helyezett fahéjjal, szegfűszeggel ízesített hideg vízben feltesszük főni. Amikor megfőtt, a fele meggyet kivéve, turmixgéppel pépesítjük, majd a leveshez öntjük. Tejfölös finom habarással ízlés szerint még sűríthetjük, sóval, citromlével utóízésítjük és szobahőmérsékletre hűtve tálaljuk.

Fűszeres vagy kapros busa vagy hekk filé (1 adag)

Hozzávalók: 20 dkg busa, 1 ek. étolaj, só, hal fűszerkeverék vagy kapor

Elkészítés: A busát besózzuk, fűszerezük és 1 ek. olajon pár csepp vízzel felengedve pároljuk, sütőzacskóba tesszük és a sütőben megsütjük.



HETI MINTAÉTREND

1200 KCAL, SZÉNH.: 100G, FEH.: 100G, ZSÍR: 45G

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora	Összetétel
Hétfő	<ul style="list-style-type: none"> • 1 dl natúr joghurt • 1 ek. zabpehely • 10 dkg light Pannónia sajt • 10 dkg hónapos retek 	<ul style="list-style-type: none"> • 15 dkg reszelt alma (fahéjjal ízesítve) 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Spenótfőzelék</u> • 20 dkg főtt marhahús • 2 db cukormentes háztartási keksz 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 dkg diabetikus meggybefőtt 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 dl Kaukázusi kefir • 1 db korpás zsemle • 10 dkg savanyú káposzta 	E: 1237 Kcal Feh.: 102,7 g Zsír: 47,7 g Szénh.: 96,3 g
Kedd	<ul style="list-style-type: none"> • 6 dkg graham kenyér • 2 db baromfi virsli • 1 ek. mustár 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 db Abonett • 10 dkg kígyóuborka 	<ul style="list-style-type: none"> • 20 dkg főtt marhahús • <u>Majonézes franciasaláta</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • 15 dkg narancs 	<ul style="list-style-type: none"> • 25 dkg gőzben párolt brokkoli • 15 dkg apróra vágott pulykajava 	E: 1300 Kcal Feh.: 83 g Zsír: 47,3 g Szénh.: 97,4 g
Szerda	<ul style="list-style-type: none"> • Abonett melegszendvics (3 db Abonett, 10 dkg reszelt light Trappista sajt oregánóval vegyítve) • 2 dl paradicsomlé 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 db Jogobella light joghurt • 1 ek. szárított búzacsíra 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>15 dkg majorannás csirkemáj</u> • <u>Zöldbabfőzelék</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • 8 dkg körte 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 dkg bakonyi barna kenyér • 10 g light margarin • 8 dkg gépsonka • 1 szelet paprika 	E: 1253 Kcal Feh.: 102,7 g Zsír: 46,8 g Szénh.: 91 g
Csütörtök	<ul style="list-style-type: none"> • 2 db főtt tojás • 1 dl kefir (1 ek. zabpehellyel keverve) 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 dkg grapefruit (1 ek. szárított búzacsírával keverve) 	<ul style="list-style-type: none"> • 20 dkg <u>fűszeres heck</u> • 15 dkg héjában sült burgonya • <u>Tavaszi vitaminaláta</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • 15 dkg sárgarépa 	<ul style="list-style-type: none"> • Virslis saláta (1 db főtt baromfivirslis, 10 dkg főtt kukorica, 10 dkg kockázott paradicsom, bazsalikom) 	E: 1183 Kcal Feh.: 96 g Zsír: 48 g Szénh.: 100,6 g
Péntek	<ul style="list-style-type: none"> • 3 dkg pirított graham kenyér • 20 g light margarin • 10 dkg tonhalkonzerv (sós lé) • 5 dkg újhagyma 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 dkg sült sütőtök 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>20 dkg párolt csirkemell</u> • <u>Paradicsomos káposztafőzelék</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 dkg alma • 3 db Korpovit keksz 	<ul style="list-style-type: none"> • 7 dkg borjú párizsi • 1 db korpás zsemle • 10 dkg hónapos retek 	E: 1232 Kcal Feh.: 97,4 g Zsír: 44,6 g Szénh.: 101,5 g
Szombat	<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 korpás zsemle • 10 g light margarin • 3 tk. diabetikus eperlekvár 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 db light Medve sajt • 2 dl paradicsomlé 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Tökfőzelék</u> • <u>Sertés vagdalt</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 db korpás zsemle • 20 dkg light tehéntúró és • 0,5 dl káros kefir keveréke 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 db Abonett • 10 dkg pulykajava • 10 dkg paradicsom 	E: 1252 Kcal Feh.: 102,3 g Zsír: 45 g Szénh.: 105,2 g
Vasárnap	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Gombás tojás</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 db Jogobella light joghurt • 1 ek. szárított búzacsíra 	<ul style="list-style-type: none"> • 20 dkg <u>borjúszelet sonkával töltve</u> • 5 dkg barna rizs (főzve) • Vegyes saláta (5 dkg paradicsom, 5 dkg rukkola, 5 dkg kukorica) 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 dkg sült sütőtök 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 db Abonett • 1 db light Medve sajt • 5 dkg kígyóuborka 	E: 1276 Kcal Feh.: 104,7 g Zsír: 46,1 g Szénh.: 85,8 g

Franciasaláta (1 adag)

Hozzávalók: 30 g sárgarépa, 20 g petrezselyemgyökér, 20 g alma, 20 g majonéz tojásfehérjével, 10 g burgonya, 10 g zöldborsó, 10 g szójabab csíra, 10 g kefir, mustár, citromlé, fehérbors, édesítőszer, só

Elkészítés: A megtisztított, felkockázott sárgarépát és gyökeret enyhén sós meleg vízben a borsóval együtt feltesszük főni. Ha megfőtt, saját levében hagyjuk kihűlni. A héjában főtt burgonyát az almát szintén felkockázzuk. Közben tartármártást készítünk, a majonézhez hozzáadjuk a kefirt, és mustárral, sóval, citromlével, borssal ill. mesterséges ízesítővel jól eldolgozzuk. Végül lazán hozzákeverjük a szójacsírárt egy nagyobb tálban, tálalásig hűtőben tároljuk.

Paradicsomos káposztafőzelék (1 adag)

Hozzávalók: 200 g fejes saláta, 30 g sűrített paradicsom, 10 g graham liszt, 5 g étolaj, 5 g vöröshagyma, 1 g édesítőszer, köménymag, konyhasó

Elkészítés: A megtisztított, metéltre vágott káposztát az egészben hagyott vöröshagymával, sóval, köménnyel ízesített hideg vízben feltesszük főni úgy, hogy a víz éppen ellepje. Közben világos rántást készítünk, túzról levéve elkeverjük benne a sűrített paradicsomot. Ha a káposzta megfőtt, a vöröshagymát eltávolítjuk, míg a főzőlével felengedjük és simára keverjük a paradicsomos mártást. Jól összeforraljuk, majd hozzáadjuk a leszűrt káposztát. Az édesítővel utána ízesítve még egyszer átforraljuk.

Majorannás csirkemáj (1 adag)

Hozzávalók: 15 dkg csirkemáj, 1 ek. olaj, majoranna, só, bors
Elkészítés: Az olajon (és vízben) a fűszerezett, de sótlan csirkemájat fedő alatt megpároljuk. Ha megpuhult, utánsózzuk.

Zöldbabfőzelék (1 adag)

Hozzávalók: 200 g zöldbab, 30 g zsírszegény tejföl, 10 g graham liszt, 5 g étolaj, vöröshagyma, fokhagyma, lecsó, petrezselyem, fűszerpaprika, édesítőszer, ecet, só

Elkészítés: A megtisztított zöldbabot kb. 2 cm-es darabokra vágjuk, enyhén sós vízben feltesszük főni. Bele tesszük a félbe vágott hagymát, a péppé zúzott fokhagymát és a lecsót. Zsemleszínű rántást készítünk, melyet fűszerpaprikával és apróra vágott petrezselyemmel ízesítünk. Ha a bab megfőtt, eltávolítjuk a vöröshagymát, majd a rántással besűrítve összeforraljuk. Sóval, ecettel, esetleg egy kevés édesítőszerrel ízesítjük, majd hozzáadjuk a zsírszegény tejfölt, és még egyszer forraljuk.

Tökfőzelék kaporosan (1 adag)

Hozzávalók: 200 g spárgatök, 20 g tisztított paradicsom, 5 g étolaj, 10 g graham liszt, 30 g joghurt, 3 g v.hagyma, 100 g kovászos uborka lé, kapor, fűszerpaprika, só

Elkészítés: Az olajat felmelegítjük, áfuttatjuk benne a finomra vágott vöröshagymát. A túzról levéve, meghintjük fűszerpaprikával, s kevés vizet aláöntve pár percig fedő alatt pároljuk, majd zsírára sütjük, és hozzáadjuk a gyalult tököt. Megsózzuk, finomra vágott kaporral ízesítjük, kevés ecettel meglocsoljuk (így kevésbé törik össze), majd az egészet összekeverve, fedő alatt megpároljuk. Ezután felöntjük vízzel vagy kovászos uborka levével. Félbevágott paradicsomot belefőzve összeforraljuk. Végül a joghurtból és lisztből készült finom habarással sűrítjük, ha szükséges, ecettel és sóval utóízesítjük.

Tavaszi vitaminsaláta (1 adag)

Hozzávalók: 50 g fejes saláta, 20 g hónapos retek, 20 g újhagyma, 10 g szójabab, 30 g joghurt, citrom, petrezselyem, bazsalikom, citromfű, só

Elkészítés: A joghurtot elkeverjük a sóval, citromfűvel, a citrom levével és kikapart húsával, bazsalikkal. A metéltre vágott fejes salátát, a felkarikázott retket és zöldséggel az újhagymát mély tálba helyezzük, ráöntjük a fűszeres joghurtot. Néhány órai érlelés után frissen vágott petr.zölddel díszítve tálaljuk

Sertés vagdalt (1 adag)

Hozzávalók: 80 g darált sertésszínhús, 20 g szójagranulátum, 20 g graham kenyér, 5 g étolaj, 1/5 tojás, 5 g v.hagyma, petrezselyem, feketebors, majoranna, bazsalikom, só

Elkészítés: A sertéshúst és a vízbe áztatott, jól kinyomkodott graham kenyeret alaposan elkeverjük a legalább 30 percig vízbe áztatott szója granulátummal. Hozzáadjuk a tojást, sózzuk, frissen őrölt borssal, bazsalikkal, majorannával, olajban átfuttatott vöröshagymával, finomra vágott petrezselyemzölddel ízesítjük. Lapos pogácsákat formálunk belőle, amiket kiolajozott tepsibe egymás mellé rakunk, és előmelegített, középmeleg sütőben megsütünk.

Párolt csirkemell (1 adag)

Hozzávalók: 20 dkg csirkemell, 1 e. olaj, zöldfűszerek (kakukkfű, rozsmaring), só

Elkészítés: A csirkemellet szeletekbe vágjuk, besózzuk és 1 ek. olajon vízzel felengedve pároljuk. Féldőben a morzsolt fűszereket hozzáadjuk, a sós, fűszeres csirkehúst sütőzacskóba tesszük és sütőben megsütjük.

Borjúszelet sonkával töltve (1 adag)

Hozzávalók: 100 g borjúcomb, 2 g étolaj, 20 g gépsonka, 10 g óvári sajt, 5 g vöröshagyma, 20 g étkezési paprika, 10 g paradicsom

Elkészítés: A hússzeleteket vékonyra kiverjük, szélét bevagdaltjuk, sózzuk, meghintjük őrölt szerecsendióval és legalább 1 órát pihentetjük. A hússzeletre ráfektetjük a sonkát, erre helyeztük a sajtot. Ezt szorosan felgöngyölve, hústüvel megtűzzük, majd hőálló edénybe a göngyöveget letesszük, mellé helyezzük a felaprított zöldségeket és fóliával lefedve, a sütőben készre sütjük.

Gombás tojás (1 adag)

Hozzávalók: 5 dkg gomba, 1 db tojás, 10 dkg kapros sonka, 1 ek. étolaj

Elkészítés: A tojást felverjük és az összeaprított belevalókat belekeverjük, majd teflonon megsütjük.