

FITT KONTROLL

14 NAPOS ŐSZI HASLAPOSÍTÓ MINTAÉTREND

🛒 Bevásárlólista – Az 1. hét reggelikhez

1. Alap szénhidrátok és gabonák
2. Gluténmentes zabpehely – 350 g
3. Gluténmentes zabpehelyliszt – 40 g
4. Quinoa – 60 g
5. Gluténmentes tortilla – 2 db (kb. 120 g)
6. Zöldségek, gyümölcsök (őszi szezonális)
7. Sütőtök – 400 g nyers (püréhez és sütéshez)
8. Édesburgonya – 150 g
9. Alma – 4 db közepes (kb. 600 g)
10. Körte – 1 db (150 g)
11. Lilahagyma – 1/2 db

1. Fehérjeforrások
2. Tojás – 9 db egész
3. Tojásfehérje – 7 db (vagy kb. 250 ml dobozos 100% tojásfehérje)
4. Növényi túró (pl. mandula- vagy szójamentes változat) – 200 g
5. Vaníliás növényi fehérjepor – 175 g (kb. 25 g/adag × 7 nap)
6. Növényi tejek és joghurtok
7. Mandulatej (cukormentes) – 600 ml
8. Kókusztej light – 200 ml
9. Növényi joghurt (pl. kókusz) – 100 g (palacsinta mellé, opcionális)

Magvak, diófélék

1. Dió – 30 g
2. Mandula – 10 g
3. Chia mag – 25 g
4. Zsiradékok
5. Kókuszolaj – 3 tk (kb. 15 g)

Fűszerek, ízesítők: Fahéj (őrölt), Gyömbérpor. Szegfűszeg, Szerecsendió, Kurkuma, Kakukkfű, Só, bors, Stevia / eritrit (ízlés szerint), 1 mk citromlé

✅ Ez a lista 1 főre készült, ha többen eszitek, szorozd fel a mennyiségeket.

✅ Több alapanyagot (pl. dió, zab, fehérjepor, sütőtök) érdemes nagyobb kiszerelésben venni, mert könnyen elfogy.

🛒 Bevásárlólista – A 2. hét reggelikhez

1. Alap szénhidrátok
2. Zabpehely (gluténmentes) – 80 g
3. Zabpehelyliszt – 40 g
4. Köles – 60 g
5. Zöldségek, gyümölcsök
6. Gesztenye, főtt (cukrozatlan) – 80 g
7. Sütőtök – 300 g
8. Alma – 2 db (300 g)
9. Körte – 2 db (300 g)
10. Gomba – 150 g
11. Spenót – 50 g

Fehérjeforrások

1. Tojás – 7 db egész
2. Tojásfehérje – 5 db (vagy kb. 180 ml dobozos)
3. Vaníliás fehérjepor – 175 g
4. Növényi italok
5. Mandulatej – 400 ml
6. Kókusztej light – 200 ml
7. Magvak, diófélék
8. Dió – 20 g
9. Mandula – 20 g

Zsiradékok

1. Kókuszolaj – 3 tk (15 g)

Fűszerek, ízesítők: Fahéj, gyömbér, szerecsendió, Petrezselyem, só, bors, Stevia / eritrit

📦 Tippek:

- A fehérjeport érdemes nagyobb kiszerelésben beszerezni, mert mindkét hétre kb. 350 g kell.
- A sütőtökből és tojásból is jobb nagyobb mennyiséget venni (előre megsütve/főzve több napra felhasználható).
- A muffinokat akár több napra előre is megsütheted és hűtőben tárolhatod.

🛒 Bevásárlólista – 1. heti ebédekhez (1 főre)

Húsok, halak

1. Csirkemell – 150 g
2. Pulykamell – 300 g
3. Sertéskaraj – 150 g
4. Lazacfilé – 150 g
5. Csirkemáj – 150 g
6. Tőkehalfilé – 150 g

Gabonák, hüvelyesek

7. Rizstészta – 80 g
8. Köles – 60 g
9. Csicseriborsó, főtt – 80 g
10. Hajdina – 60 g
11. Barna rizs – 60 g

Zöldségek:

12. Brokkoli – 150 g
13. Sárgarépa – 100 g
14. Cukkini – 200 g
15. Rukkola – 50 g
16. Paradicsom – 100 g
17. Uborka – 50 g
18. Lilahagyma – 100 g
19. Paprika – 100 g
20. Spenót – 100 g
21. Lila káposzta – 50 g
22. Sütőtök – 150 g

Gyümölcsök:

1. Alma – 2 db (300 g)
2. Egyéb hozzávalók:
3. Édesburgonya – 400 g
4. Avokádó – 30 g
5. Fokhagyma – 3 gerezd
6. Tökmag – 5 g
7. Olajok, zsiradékok
8. Olívaolaj – 15 g (3 tk)
9. Kókuszolaj – 15 g (3 tk)

Fűszerek, ízesítők:

1. Só, bors, Gyömbér, kapor, kakukkfű,
2. majoránna, rozmaring, oregánó, Citromlé

🛒 Bevásárlólista – 2. heti ebédekhez (1 főre)

Húsok, halak

- Csirkemell – 300 g
- Pulykamell – 300 g
- Sertésmáj – 150 g
- Lazacfilé – 150 g
- Tőkehalfilé – 150 g

Gabonák, hüvelyesek

- Quinoa – 60 g
- Barna rizs – 60 g
- Édesburgonya – 400 g
- Köles – 60 g
- Hajdina – 60 g
- Lencse, száraz – 30 g (kb. 70 g főtt)

Zöldségek

- Cékla – 150 g
- Spenót (bébi) – 50 g
- Lilahagyma – 50 g
- Cukkini – 200 g
- Paradicsom – 150 g
- Uborka – 50 g
- Rukkola – 50 g
- Sütőtök – 150 g
- Zöldbab – 150 g
- Paprika – 100 g
- Fehér káposzta – 100 g

Gyümölcsök

- Alma – 1 db (150 g)

Egyéb hozzávalók

- Kókusztej light – 100 ml
- Fokhagyma – 2 gerezd

Olajok, zsiradékok

- Olívaolaj – 15 g (3 tk)
- Kókuszolaj – 15 g (3 tk)

Fűszerek, ízesítők

- Só, bors
- Citromlé
- Curry fűszerkeverék
- Kapor, oregánó, majoránna, rozmaring

🛒 Bevásárlólista – 1. heti vacsorákhoz (1 főre)

Húsok, halak

- Csirkemell – 120 g
- Pulykamell – 120 g
- Csirkemáj – 120 g
- Lazacfilé – 120 g
- Tonhal konzerv (sós lében) – 100 g

Húsmentes alapanyagok

- Lencse, száraz – 30 g
- Tofu / csicseriborsótofu – 150 g

Gabonák, tészták

- Quinoa – 50 g
- Köles – 50 g
- Rizstészta – 80 g

Zöldségek

- Cukkini – 200 g
- Édesburgonya – 300 g
- Brokkoli – 100 g
- Sárgarépa – 100 g
- Lilahagyma – 50 g
- Sütőtök – 150 g
- Paprika – 100 g
- Spenót – 100 g
- Rukkola – 50 g
- Paradicsom – 100 g
- Uborka – 100 g
- Cékla – 150 g
- Káposzta – 100 g

Magvak

- Dió – 30 g

Olajok, zsiradékok

- Olívaolaj – 15 g (3 tk)
- Kókuszolaj – 15 g (3 tk)

Fűszerek, ízesítők

- Só, bors
- Oregánó, kakukkfű, majoránna
- Citromlé
- Gyömbér
- Szerecsendió
- Kókuszaminó vagy szójaszósz-helyettesítő

🛒 Bevásárlólista – 2. heti vacsorákhoz (1 főre)

Húsok, halak

- Csirkemell – 240 g
- Pulykamell – 120 g
- Lazacfilé – 120 g
- Tőkehalfilé – 120 g

Húsmentes alapanyagok

- Csicseriborsó, száraz – 30 g (kb. 80 g főtt)

Gabonák

- Quinoa – 50 g
- Hajdina – 50 g

Zöldségek

- Sütőtök – 150 g
- Édesburgonya – 150 g
- Cukkini – 100 g
- Paradicsom – 200 g
- Uborka – 100 g
- Rukkola – 50 g
- Karfiol – 150 g
- Brokkoli – 100 g
- Cékla – 150 g
- Spenót – 100 g
- Paprika – 100 g
- Lilahagyma – 50 g
- Fehér káposzta – 100 g
- Sárgarépa – 100 g

Egyéb hozzávalók

- Tojás – 3 db + 2 tojásfehérje
- Dió – 20 g
- Kókusztej light – 100 ml

Olajok, zsiradékok

- Olívaolaj – 20 g (4 tk)
- Kókuszolaj – 10 g (2 tk)

Fűszerek, ízesítők

- Só, bors
- Citromlé
- Curry fűszerkeverék
- Kapor, rozmaring, petrezselyem,
- szerecsendió, kömény

1. nap reggeli

1. nap – Sütőtökös fahéjas zabkása fehérjével

Hozzávalók (1 adag):

- 50 g gluténmentes zabpehely
- 200 ml mandulatej (cukormentes)
- 150 g sült sütőtök püré
- 25 g vaníliás növényi fehérjepor
- 10 g dió
- 1 tk fahéj
- 1 mk gyömbérpor
- stevia ízlés szerint

Elkészítés:

1. A zabpelyhet a mandulatejben puhára főzd.
2. Add hozzá a sütőtökpürét, fűszereket, édesítőt.
3. Keverd bele a fehérjeport (ha sűrű, adj hozzá kevés vizet).
4. Tálald apróra vágott dióval megszórva.

Tápanyag (kb.): 600 kcal – 60 g fehérje – 40 g szénhidrát – 20 g zsír



1. nap ebéd

1. nap – Csirkemell zöldséges rizstésztával

Hozzávalók:

- 150 g csirkemell
- 80 g rizstészta (száraz)
- 1 tk olívaolaj (5 g)
- 150 g brokkoli
- 100 g sárgarépa
- 1 gerezd fokhagyma
- Só, bors, gyömbér

Elkészítés:

1. A rizstésztát főzd meg.
2. A csirkét kockázd fel, fűszerezd, és olajon pirítsd.
3. Add hozzá a zöldségeket és kevés vízzel párold.
4. Forgasd össze a tésztával.

Tápanyag: ~700 kcal – 53 g fehérje – 62 g CH – 22 g zsír



1. nap vacsora

1. nap – Sült csirkemell cukkini–quinoával

Hozzávalók:

- 120 g csirkemell
- 50 g quinoa (száraz)
- 150 g cukkini
- 1 tk olívaolaj (5 g)
- Só, bors, oregánó

Elkészítés:

1. A quinoát főzd puhára.
2. A cukkinit szeleteld, olajon pirítsd.
3. A csirkemellet fűszerezve süsd meg.
4. Tálald a quinoával.

Tápanyag: ~580 kcal – 45 g fehérje – 45 g CH – 20 g zsír



2. nap reggeli

2. nap – Almás diós túrókrém (laktózmentes növényi túróval)

Hozzávalók:

- 200 g növényi túró (pl. mandulából)
- 25 g vaníliás fehérjepor
- 1 db alma (150 g) kockázva
- 10 g darált dió
- 1 tk fahéj
- 1 mk citromlé

Elkészítés:

1. A túrót keverd össze a fehérjeporral, citromlével.
2. Az almát párold kevés vízben fahéjjal, míg kissé karamellizálódik.
3. Rétegezd a túrókrémmel, szórd a tetejére a darált diót.

Tápanyag: kb. 590 kcal – 58 g fehérje – 42 g szénhidrát – 20 g zsír



2. nap ebéd

2. nap – Sertéskaraj édesburgonyás salátával

Hozzávalók:

- 150 g sovány sertéskaraj
- 200 g édesburgonya
- 1 tk kókuszolaj (5 g)
- 100 g cukkini
- 50 g rukkola
- 1 tk tökmag (5 g)
- Só, bors, rozmaring

Elkészítés:

1. Az édesburgonyát süsd szeletekre vágva sütőben.
2. A karajt fűszerezd és serpenyőben süsd meg.
3. A cukkinit serpenyőben párold meg, forgasd a rukkolával.
4. Tálald a hús + saláta + édesburgonya kombót tökmaggal megszórva.

Tápanyag: ~710 kcal – 51 g fehérje – 58 g CH – 25 g zsír



2. nap vacsora

2. nap – Tonhal saláta édesburgonyával

Hozzávalók:

- 100 g tonhal konzerv (sós lében)
- 150 g édesburgonya
- 50 g uborka
- 50 g paradicsom
- 50 g rukkola
- 1 tk olívaolaj (5 g)
- Citromlé, só, bors

Elkészítés:

1. Az édesburgonyát főzd vagy süsd meg.
2. A zöldségeket darabold fel, keverd a tonhallal.
3. Tálald olívaolajjal meglocsolva.

Tápanyag: ~560 kcal – 42 g fehérje – 48 g CH – 18 g zsír



3. nap reggeli

3. nap – Tojásos sütőtökös wrap

Hozzávalók:

- 2 db gluténmentes tortilla (kb. 120 g)
- 3 db tojás + 2 tojásfehérje
- 150 g sütőtök, felkockázva és sütve
- 1 tk kókuszolaj
- Só, bors, kurkuma

Elkészítés:

1. A tojásokat a fűszerekkel rántottának készítsd el.
2. A tortillát melegítsd át, töltsd meg a tojással és sütőtökkel.
3. Feltekerve, két darabba vágva tálald.

Tápanyag: kb. 610 kcal – 62 g fehérje – 40 g szénhidrát – 20 g zsír



3. nap ebéd

3. nap – Lazacos kölessaláta

Hozzávalók:

- 150 g lazacfilé
- 60 g köles (száraz)
- 1 tk olívaolaj (5 g)
- 100 g paradicsom
- 50 g uborka
- 30 g avokádó
- Citromlé, kapor

Elkészítés:

1. A kölest főzd meg sós vízben.
2. A lazacot fűszerezd és serpenyőben vagy sütőben süsd.
3. Keverd össze a kölest az apróra vágott zöldségekkel, locsold meg citromlével.
4. Tálald a lazaccal és avokádóval.

Tápanyag: ~695 kcal – 52 g fehérje – 56 g CH – 24 g zsír



3. nap vacsora

3. nap – Lencsés zöldségtál (húsmentes)

Hozzávalók:

- 70 g főtt lencse (szárazból 30 g)
- 100 g brokkoli
- 100 g sárgarépa
- 50 g lilahagyma
- 1 tk kókuszolaj (5 g)
- 30 g dió
- Só, bors, kakukkfű

Elkészítés:

1. A lencsét főzd puhára.
2. A zöldségeket párold meg.
3. Forgasd össze lencsével, szórd meg dióval.

Tápanyag: ~570 kcal – 28 g fehérje – 47 g CH – 22 g zsír



4. nap reggeli

4. nap – Fahéjas körte–chia puding fehérjével

Hozzávalók:

- 200 ml kókusztej light
- 25 g chia mag
- 25 g fehérjepor (vaníliás)
- 1 db körte (150 g)
- 10 g mandula
- Fahéj, szegfűszeg, stevia ízlés szerint

Elkészítés:

1. A kókusztejbe keverd a chia magot és a fehérjeport, majd hagyd egy éjszakán át hűtőben duzzadni.
2. A körtét apró kockákra vágva, kevés fahéjjal párold.
3. Tálald a pudingot a párolt körtével és a mandulával megszórva.

Tápanyag: kb. 600 kcal – 55 g fehérje – 42 g szénhidrát – 21 g zsír



4. nap ebéd

4. nap – Pulykamell sütőtökkel és csicseriborsóval

Hozzávalók:

- 150 g pulykamell
- 150 g sütőtök
- 80 g főtt csicseriborsó
- 1 tk kókuszolaj (5 g)
- 50 g lilahagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- Só, bors, kakukkfű

Elkészítés:

1. A sütőtököt kockázd fel, süsd puhára.
2. A pulykát kókuszolajon pirítsd a hagymával.
3. Add hozzá a csicseriborsót és fűszereket.
4. Tálald sütőtökkel együtt.

Tápanyag: ~705 kcal – 54 g fehérje – 59 g CH – 23 g zsír



4. nap vacsora

4. nap – Pulykamell sütőtökkel és spenóttal

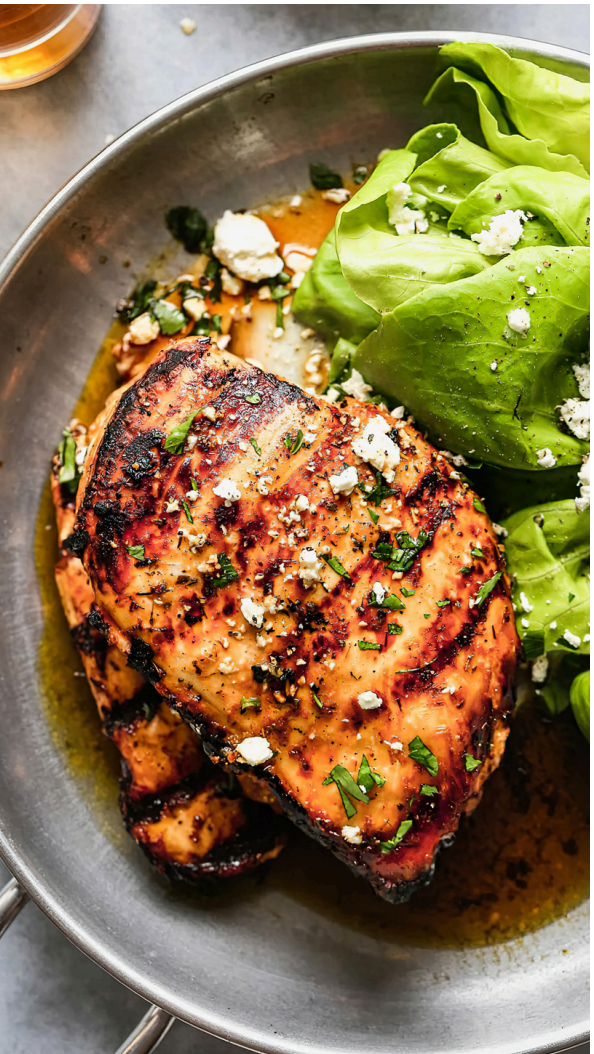
Hozzávalók:

- 120 g pulykamell
- 150 g sütőtök
- 100 g spenót
- 50 g köles (száraz)
- 1 tk olívaolaj (5 g)
- Só, bors, szerecsendió

Elkészítés:

1. A kölest főzd meg.
2. A sütőtököt süsd sütőben.
3. A pulykát olajon pirítsd, majd forgasd át a spenóttal.
4. Tálald a kölessel.

Tápanyag: ~590 kcal – 46 g fehérje – 50 g CH – 20 g zsír



5. nap reggeli

5. nap – Édesburgonyás frittata

Hozzávalók:

- 3 db tojás + 3 tojásfehérje
- 150 g sült édesburgonya kocka
- 1/2 lilahagyma
- 1 tk kókuszolaj
- Só, bors, kakukkfű

Elkészítés:

1. A hagymát kókuszolajon párold meg.
2. Add hozzá az édesburgonyát, majd öntsd rá a felvert tojásokat.
3. Lassú tűzön süsd, míg megszilárdul, vagy sütőben fejezd be.

Tápanyag: kb. 595 kcal – 61 g fehérje – 38 g szénhidrát – 19 g zsír



5. nap ebéd

5. nap – Csirkemáj almával és hajdinával

Hozzávalók:

- 150 g csirkemáj
- 60 g hajdina (száraz)
- 1 tk olívaolaj (5 g)
- 1 közepes alma (150 g)
- 50 g lila káposzta
- Só, bors, majoránna

Elkészítés:

1. A hajdinát főzd meg.
2. A májat olajon süsd, fűszerezd.
3. Az almát és káposztát párold meg kevés vízzel.
4. Tálald együtt.

Tápanyag: ~700 kcal – 52 g fehérje – 57 g CH – 24 g zsír



5. nap vacsora

5. nap – Zöldséges tofu wok (húsmentes)

Hozzávalók:

- 150 g tofu (glutén- és szójamentes alternatíva: csicseriborsótofu)
- 80 g rizstészta
- 100 g paprika
- 50 g cukkini
- 1 tk kókuszolaj (5 g)
- Gyömbér, szójaszósz-helyettesítő (pl. kókuszaminó)

Elkészítés:

1. A rizstésztát főzd meg.
2. A tofut és zöldségeket kockázd, wokban süsd.
3. Fűszerezd, majd forgasd össze a tésztával.

Tápanyag: ~600 kcal – 31 g fehérje – 52 g CH – 21 g zsír



6. nap reggeli

6. nap – Sütőtökös protein palacsinta

Hozzávalók:

- 100 g sütőtökpüré
- 40 g gluténmentes zabpehelyliszt
- 25 g fehérjepor (vaníliás)
- 2 tojásfehérje + 1 tojás
- 1 tk sütőpor
- 1 mk fahéj
- 1 tk kókuszolaj (sütéshez)

Elkészítés:

1. Keverd össze az összetevőket, míg palacsintatésztát kapsz.
2. Tapadásmentes serpenyőben süsd ki kisebb palacsintáknak.
3. Fahéjjal és steviás joghurt-helyettesítővel (kókuszjoghurt) tálald.

Tápanyag: kb. 605 kcal – 59 g fehérje – 41 g szénhidrát – 20 g zsír



6. nap ebéd

6. nap – Pulykaragu barnarizzsel

Hozzávalók:

- 150 g pulykamell
- 60 g barna rizs (száraz)
- 1 tk olívaolaj (5 g)
- 100 g paprika
- 100 g cukkini
- 50 g paradicsom
- Só, bors, oregánó

Elkészítés:

1. A barna rizst főzd meg.
2. A pulykát és zöldségeket kockázd fel, olajon pirítsd.
3. Adj hozzá kevés vizet, készíts ragut.
4. Tálald rizzsel.

Tápanyag: ~710 kcal – 55 g fehérje – 60 g CH – 23 g zsír



6. nap vacsora

6. nap – Lazac saláta céklával

Hozzávalók:

- 120 g lazacfilé
- 150 g sült cékla
- 50 g uborka
- 50 g paradicsom
- 1 tk olívaolaj (5 g)
- Citromlé, só, bors

Elkészítés:

1. A céklát süsd vagy főzd meg.
2. A lazacot fűszerezve süsd.
3. A zöldségekkel keverd salátává, locsold olívaolajjal.

Tápanyag: ~580 kcal – 44 g fehérje – 41 g CH – 22 g zsír



7. nap reggeli

7. nap – Almás-diós quinoa kása

Hozzávalók:

- 60 g quinoa
- 200 ml mandulatej
- 25 g fehérjepor
- 1 db alma (150 g)
- 10 g dió
- Fahéj, szerecsendió, stevia

Elkészítés:

1. A quinoát főzd puhára mandulatejben.
2. Az almát reszeld le, keverd a kásához a fűszerekkel és fehérjeporral.
3. Tálald darabolt dióval megszórva.

Tápanyag: kb. 600 kcal – 57 g fehérje – 40 g szénhidrát – 20 g zsír



7. nap ebéd

7. nap – Tőkehal édesburgonya-pürével

Hozzávalók:

- 150 g tőkehalfilé
- 200 g édesburgonya
- 1 tk kókuszolaj (5 g)
- 100 g spenót
- 1 gerezd fokhagyma
- Só, bors, citromlé

Elkészítés:

1. Az édesburgonyát főzd meg és pürésítsd.
2. A tőkehalat fűszerezd, citromlével locsold, és süsd serpenyőben.
3. A spenótot fokhagymán futtasd meg.
4. Tálald együtt.

Tápanyag: ~700 kcal – 53 g fehérje – 58 g CH – 24 g zsír



7. nap vacsora

7. nap – Csirkemáj édesburgonya-pürével

Hozzávalók:

- 120 g csirkemáj
- 150 g édesburgonya
- 100 g párolt káposzta
- 1 tk kókuszolaj (5 g)
- Só, bors, majoránna

Elkészítés:

1. Az édesburgonyát főzd, majd pürésítsd.
2. A májat olajon süsd, fűszerezd.
3. A káposztát párold meg.
4. Tálald együtt.

Tápanyag: ~590 kcal – 43 g fehérje – 45 g CH – 21 g zsír



8. nap reggeli

8. nap – Gesztenyés protein kása

Hozzávalók:

- 50 g gluténmentes zabpehely
- 200 ml mandulatej
- 25 g vaníliás fehérjepor
- 80 g főtt gesztenye (cukrozatlan)
- 10 g dió
- Fahéj, stevia

Elkészítés:

1. A zabpelyhet főzd puhára mandulatejben.
2. Add hozzá a gesztenyét, törd össze villával, édesítsd és fűszerezd.
3. Keverd bele a fehérjeport, szórd meg dióval.

Tápanyag: kb. 600 kcal – 58 g fehérje – 40 g szénhidrát – 20 g zsír



8. nap ebéd

8. nap – Csirkemell quinoával és céklával

Hozzávalók:

- 150 g csirkemell
- 60 g quinoa (száraz)
- 1 tk olívaolaj (5 g)
- 150 g cékla (sült)
- 50 g bébispenót
- Só, bors, citromlé

Elkészítés:

1. A quinoát főzd meg.
2. A csirkét kockázd, fűszerezd, és olívaolajon pirítsd.
3. A céklát süsd meg (előző nap is lehet).
4. Tálald együtt friss spenóttal, citromlével locsolva.

Tápanyag: ~705 kcal – 54 g fehérje – 59 g CH – 23 g zsír



8. nap vacsora

8. nap – Csirkemell sütőtökkel és rukkolasalátával

Hozzávalók:

- 120 g csirkemell
- 150 g sütőtök
- 50 g rukkola
- 50 g uborka
- 1 tk olívaolaj (5 g)
- Só, bors, rozmaring

Elkészítés:

1. A sütőtököt süsd puhára.
2. A csirkét fűszerezve süsd serpenyőben.
3. A rukkolát és uborkát keverd salátává, locsold meg olajjal.
4. Tálald együtt.

Tápanyag: ~580 kcal – 46 g fehérje – 45 g CH – 20 g zsír



9. nap reggeli

9. nap – Fűszeres sütőtökös shaké

Hozzávalók:

- 200 g sült sütőtök püré
- 200 ml mandulatej
- 25 g fehérjepor (vaníliás)
- 10 g mandula
- 1 mk fahéj + 1 csipet szerecsendió
- Jégkocka, stevia

Elkészítés:

1. Turmixold össze a sütőtököt, fehérjeport, mandulatejet, fűszereket.
2. Szórd rá a darabolt mandulát.

Tápanyag: kb. 595 kcal – 59 g fehérje – 39 g szénhidrát – 19 g zsír



9. nap ebéd

9. nap – Sertésmáj párolt almával és barnarizzsel

Hozzávalók:

- 150 g sertésmáj
- 60 g barna rizs (száraz)
- 1 tk kókuszolaj (5 g)
- 1 db alma (150 g)
- 50 g lilahagyma
- Só, bors, majoránna

Elkészítés:

1. A barna rizst főzd meg.
2. A májat kókuszolajon süsd meg a hagymával.
3. Az almát serpenyőben párold.
4. Tálald együtt.

Tápanyag: ~700 kcal – 52 g fehérje – 58 g CH – 24 g zsír



9. nap vacsora

9. nap – Lazacos quinoa bowl

Hozzávalók:

- 120 g lazacfilé
- 50 g quinoa (száraz)
- 100 g cukkini
- 50 g paradicsom
- 1 tk olívaolaj (5 g)
- Citromlé, kapor

Elkészítés:

1. A quinoát főzd meg.
2. A lazacot fűszerezve süsd.
3. A zöldségeket aprítsd fel, keverd a quinoához.
4. Tálald a lazaccal.

Tápanyag: ~590 kcal – 44 g fehérje – 46 g CH – 21 g zsír



10. nap reggeli

10. nap – Almás-fahéjas köleskása

Hozzávalók:

- 60 g köles
- 200 ml mandulatej
- 25 g fehérjepor
- 1 db alma (150 g) reszelve
- 10 g dió
- Fahéj, stevia

Elkészítés:

1. A kölest főzd puhára a mandulatejben.
2. Keverd hozzá a reszelt almát és a fűszereket.
3. Add bele a fehérjeport, szórd a tetejére a diót.

Tápanyag: kb. 605 kcal – 57 g fehérje – 42 g szénhidrát – 20 g zsír



10. nap ebéd

10. nap – Pulykacurry édesburgonyával

Hozzávalók:

- 150 g pulykamell
- 200 g édesburgonya
- 100 g cukkini
- 1 tk olívaolaj (5 g)
- 100 ml kókusztej light
- 1 tk curry fűszerkeverék
- Só, bors

Elkészítés:

1. Az édesburgonyát kockázd fel és főzd félig puhára.
2. A pulykát kockázd, olajon pirítsd.
3. Add hozzá a zöldségeket, öntsd fel kókusztejjel, fűszerezd, főzd készre.

Tápanyag: ~710 kcal – 55 g fehérje – 60 g CH – 23 g zsír



10. nap vacsora

10. nap – Csicseriborsó curry (húsmentes)

Hozzávalók:

- 80 g főtt csicseriborsó (szárazból kb. 30 g)
- 150 g karfiol
- 100 g paradicsom
- 100 ml kókusztej light
- 1 tk kókuszolaj (5 g)
- Curry fűszerkeverék, só, bors

Elkészítés:

1. A zöldségeket párold meg kókuszolajon.
2. Add hozzá a csicseriborsót és kókusztejet, fűszerezd.
3. Lassú tűzön főzd össze.

Tápanyag: ~560 kcal – 27 g fehérje – 47 g CH – 22 g zsír



11. nap reggeli

11. nap – Gombás-tojásos reggeli tál

Hozzávalók:

- 3 tojás + 3 tojásfehérje
- 150 g gomba
- 1 marék spenót (50 g)
- 1 tk kókuszolaj
- Só, bors, petrezselyem

Elkészítés:

1. A gombát és spenótot kókuszolajon pirítsd meg.
2. Add hozzá a felvert tojásokat, készíts rántottát.
3. Fűszerezd friss petrezselyemmel.

Tápanyag: kb. 600 kcal – 61 g fehérje – 39 g szénhidrát – 20 g zsír



11. nap ebéd

11. nap – Lazacos lencsesaláta

Hozzávalók:

- 150 g lazacfilé
- 70 g főtt lencse (szárazból kb. 30 g)
- 1 tk olívaolaj (5 g)
- 100 g paradicsom
- 50 g uborka
- 50 g rukkola
- Citromlé, kapor

Elkészítés:

1. A lazacot fűszerezve süsd meg.
2. A lencsét főzd puhára.
3. Keverd össze a zöldségekkel, citromlével.
4. Tálald a lazaccal.

Tápanyag: ~700 kcal – 52 g fehérje – 56 g CH – 25 g zsír



11. nap vacsora

11. nap – Pulykamell édesburgonya-pürével

Hozzávalók:

- 120 g pulykamell
- 150 g édesburgonya
- 100 g brokkoli
- 1 tk olívaolaj (5 g)
- Só, bors, petrezselyem

Elkészítés:

1. Az édesburgonyát főzd, pürésítsd.
2. A pulykát fűszerezve süsd meg.
3. A brokkolit párold.
4. Tálald együtt.

Tápanyag: ~590 kcal – 45 g fehérje – 48 g CH – 20 g zsír



12. nap reggeli

12. nap – Sütőtökös-protein muffin (mealprep ajánlott)

Hozzávalók (2 muffinhoz):

- 100 g sütőtökpüré
- 40 g zabpehelyliszt
- 25 g fehérjepor
- 2 tojásfehérje + 1 egész tojás
- 1 mk sütőpor
- Fahéj, gyömbér, stevia

Elkészítés:

1. Keverd össze az alapanyagokat.
2. Muffinformába öntve süsd 180 °C-on kb. 20 percig.
3. Reggel fogyaszd 2 muffint egy adagként.

Tápanyag: kb. 590 kcal – 60 g fehérje – 40 g szénhidrát – 19 g zsír



12. nap ebéd

12. nap – Csirkemell sütőtökpürével és zöldbabbal

Hozzávalók:

- 150 g csirkemell
- 150 g sütőtök
- 150 g zöldbab
- 60 g köles (száraz)
- 1 tk kókuszolaj (5 g)
- Só, bors, rozmaring

Elkészítés:

1. A kölest főzd meg.
2. A sütőtököt főzd vagy süsd, majd pürésítsd.
3. A csirkét kókuszolajon pirítsd.
4. A zöldbabot párold meg.
5. Tálald együtt.

Tápanyag: ~705 kcal – 54 g fehérje – 59 g CH – 23 g zsír



12. nap vacsora

12. nap – Tőkehal céklás salátával

Hozzávalók:

- 120 g tőkehalfilé
- 150 g főtt cékla
- 50 g uborka
- 50 g paradicsom
- 1 tk olívaolaj (5 g)
- Citromlé, só, bors

Elkészítés:

1. A céklát főzd vagy süsd meg.
2. A tőkehalat fűszerezve süsd serpenyőben.
3. Keverd össze a zöldségeket salátának, locsold olajjal.
4. Tálald a hallal.

Tápanyag: ~570 kcal – 44 g fehérje – 42 g CH – 21 g zsír



13. nap reggeli

13. nap – Körtés vaníliás smoothie bowl

Hozzávalók:

- 1 db körte (150 g)
- 200 ml kókusztej light
- 25 g fehérjepor (vaníliás)
- 30 g gluténmentes zabpehely (toppingként)
- 10 g mandula
- Fahéj, stevia

Elkészítés:

1. A körtét, kókusztejet, fehérjeport turmixold krémesre.
2. Tálald tálban, szórd rá a zabpelyhet és a mandulát.

Tápanyag: kb. 600 kcal – 56 g fehérje – 42 g szénhidrát – 20 g zsír



13. nap ebéd

13. nap – Pulykaragu hajdinával

Hozzávalók:

- 150 g pulykamell
- 60 g hajdina (száraz)
- 1 tk olívaolaj (5 g)
- 100 g paprika
- 50 g paradicsom
- 50 g cukkini
- Só, bors, oregánó

Elkészítés:

1. A hajdinát főzd meg.
2. A pulykát és zöldségeket kockázd fel, olajon pirítsd.
3. Adj hozzá kevés vizet, főzd raguvá.
4. Tálald hajdinával.

Tápanyag: ~710 kcal – 55 g fehérje – 60 g CH – 23 g zsír



13. nap vacsora

13. nap – Tojásos–zöldséges egytál (húsmentes)

Hozzávalók:

- 3 tojás + 2 tojásfehérje
- 100 g spenót
- 100 g paprika
- 50 g lilahagyma
- 1 tk kókuszolaj (5 g)
- 20 g dió
- Só, bors, szerecsendió

Elkészítés:

1. A zöldségeket párold meg olajon.
2. Add hozzá a tojásokat, készítsd omlett-szerűre.
3. Szórd meg dióval.

Tápanyag: ~580 kcal – 39 g fehérje – 30 g CH – 24 g zsír



14. nap reggeli

14. nap – Fahéjas-diós omlett

Hozzávalók:

- 3 tojás + 2 tojásfehérje
- 25 g fehérjepor (vaníliás)
- 1 tk kókuszolaj
- 1 mk fahéj
- 10 g darált dió
- Stevia

Elkészítés:

1. A tojásokat verd fel, keverd hozzá a fehérjeport és fahéjat.
2. Kókuszolajon süsd omlettnek.
3. Szórd meg dióval és édesítsd ízlés szerint.

Tápanyag: kb. 605 kcal – 62 g fehérje – 38 g szénhidrát – 20 g zsír



14. nap ebéd

14. nap – Tőkehal édesburgonyával és párolt káposztával

Hozzávalók:

- 150 g tőkehalfilé
- 200 g édesburgonya
- 100 g fehér káposzta
- 1 tk kókuszolaj (5 g)
- 1 gerezd fokhagyma
- Só, bors, citromlé

Elkészítés:

1. Az édesburgonyát főzd meg és szeleteld.
2. A káposztát fokhagymával párold.
3. A halat fűszerezve süsd serpenyőben.
4. Tálald együtt.

Tápanyag: ~700 kcal – 53 g fehérje – 58 g CH – 24 g zsír



14. nap vacsora

14. nap – Csirkemell hajdinával és párolt káposztával

Hozzávalók:

- 120 g csirkemell
- 50 g hajdina (száraz)
- 100 g fehér káposzta
- 100 g sárgarépa
- 1 tk olívaolaj (5 g)
- Só, bors, kömény

Elkészítés:

1. A hajdinát főzd meg.
2. A káposztát és répát párold össze.
3. A csirkemellet fűszerezve süsd.
4. Tálald együtt.

Tápanyag: ~600 kcal – 47 g fehérje – 46 g CH – 21 g zsír





A JÖVŐ EGÉSZSÉG-MEGŐRZÉSE A PREVENCIÓBAN REJLIK

www.fittkontroll.hu