



# Receptgyűjtemény

## Zabliszt palacsinta

70 g (1/2 csésze) nyers zab

1/2 csésze natúr joghurt

Teáskanál ecet

120-180 ml (1/2 és 3/4 csésze) tej

1 tojás vagy 2 tojásfehérje, megverték

1 evőkanál olaj, lehetőleg repce

2 evőkanál barnacukor

1/2 teáskanál só, a kívánt

1 teáskanál sütőpor

140 g (1 csésze) liszt, lehetőleg fele teljes kiőrlésű és félig fehér

Választható: fahéj

Egy közepes tálban tegyük bele a zabot, a joghurtot és a tejet. Tegyük félre a 15-20 percig, hogy a zabpehely megpuhuljon.

Ezután a felvert tojást és az olajt adjuk hozzá, és jól összekeverjük.

Ezután tesszük bele a cukrot, a sót, a fahéjat, majd a sütőport, a lisztet és jól keverjük össze.

Teflon serpenyőt melegítsük fel 190°C-ra és ¼ csésze tésztát öntsünk bele, majd egyszer fordítsuk meg. Tálaljuk mézzel, joghurttal, almaszósszal vagy egyéb öntettel.

Tápanyag információ: 1000 teljes kalória, 300 kalóriát tartalmaz adagonként (1 adag 2 db palacsinta), 57 g szénhidrát, 10 g fehérje, 7 g zsír.



### Túrós és búzacsírás palacsinta (3 adag)

115 g (1/2 csésze) túró, lehetőleg alacsony zsírtartalmú

60 g (1/2 csésze) búzacsíra

2-4 evőkanál barna cukor vagy méz

1 tojás vagy 2 tojásfehérje

1-2 evőkanál olaj, lehetőleg repce

240 ml (1 csésze) tej, előnyösen alacsony zsírtartalmú

1 teáskanál vanília-kivonat

1 teáskanál sütőpor

1/2 teáskanál szódadikarbóna

1 csésze liszt

Választható: 1/2 teáskanál fahéj vagy 1/4 teáskanál szerecsendió

Egy közepes tálban keverjük össze a túró, búzacsírát, a barnacukrot, a tojást és az olajat.

Adjuk hozzá a tejet és a vaníliát, majd a sütőport és a szódadikarbónát (fahéjat vagy szerecsendiót).

Óvatosan adagoljuk a lisztet.

A serpenyőt felöntjük kb. 1/4 csésze tésztával és megsütjük.

Tálalhatjuk juharsziruppal, almászósos fahéjjal, vagy joghurttal.

Tápanyag információ: 1200 teljes kalória, 400 kalóriát tartalmaz adagonként, 54 g szénhidrát, 19 g fehérje, 12 g zsír.



### **Sportolók omlettje (1 adag)**

1 teáskanál olívaolaj

1 nagyobb tojás, 2 tojás fehérjéje vagy 2 egész tojás

1/2 csésze barna rizs (előfőzött és lehűtött)

1/2 aprított paradicsom

Egy marék friss spenót

1/2 aprított édes sárga kaliforniai paprika

Só és bors

Választható: 60g (1/4 csésze) reszelt sajt

Egy kisebb serpenyő alját kenjük be vékonyan olívaolajjal.

Keverjük össze a tojást és tojásfehérjét együtt, és tegyük félre.

Közepes hőfokon, enyhén főzzük meg puhára a zöldségeket.

Adjuk hozzá a tojásokat, a rizst, a sajtot, majd főzzük a keveréket, amíg a tojás kemény nem lesz.

Tápanyag információ: 250 g kalória, 28 g szénhidrát, 15 g fehérje, 9 g zsír.



### **Rakott francia pirítós (3 adag)**

6 szelet kenyér, lehetőleg teljes kiőrlésű

60ml (1/4 csésze) juhar szirup

240ml (1 csésze) tej, alacsony zsírtartalmú

4 tojás

1/2 teáskanál só

Választható: mazsola, áfonya, szerecsendió, fahéj

A kenyereket szeljük fel 20 cm vastagságúra és tegyük őket teflonos tepsibe. Keverjük össze a tejet, a tojást, a juhar szirupot, a sót, a fahéjat és a szerecsendiót. Ezt tegyük rá a kenyerekre, majd hagyjuk állni pár percig.

180 ° C-on süssük 25-35 percig, tálalás előtt hagyjuk állni 5 percig.

Tápanyag információ: 1100 teljes kalória, 61 g szénhidrát, 12 g fehérje, 9 g zsír.



### Sütőben készült hasábburgonya (1 adag)

1 nagy süthető burgonya (tisztított, hámozott)

1 teáskanál olaj, lehetőleg repce vagy olíva Só,

bors, ízlés szerint

Választható: pirospaprika, szárított bazsalikom, oregano, darált fokhagyma, parmezán sajt

Vágjuk fel a burgonyát hosszában 10 vagy 12 darab. Tegyük egy nagy tálba, töltsük fel hideg vízzel, és hagyjuk állni 15-20 percig.

Öntsük le a burgonyáról a vizet, majd töröljük őket szárazra és tegyük bele egy nagy tálba. Ezután a burgonyákat tegyük egy teflon tepsibe és szórjuk meg sóval, borssal ízlés szerint.

Süssük 220 ° C-on 15 percig. Miután elkészült szórjuk meg ízlés szerint a fűszerekkel és süssük tovább 15 percig.

Tápanyag információ: 260 kalória per burgonya, 52 g szénhidrát, 4 g fehérje, 4 g zsír.



### Serpenyős lasagne (4 nagyobb adag)

250-500 g extra-sovány darált hús vagy darált pulyka

740 ml spagetti szósz

720 ml (3 csésze) víz

250 g tojásos tészta

230 g (1 csésze) túró, lehetőleg alacsony zsírtartalmú

25 g (1/4 csésze) reszelt parmezán sajt

120-240 g (1 csésze) reszelt sovány mozzarella sajt

Egy nagy serpenyőbe tegyük bele a darált marhahús.

Adjuk hozzá a spagetti szószot és a 3 csésze vizet.

Keverjük bele a nyers tésztát és forraljuk, közben keverjük meg. Majd vegyük lejjebb a főzési hőmérsékletet és főzzük további 10 percre, míg a tészta el nem készül.

Ezután óvatosan keverjük hozzá a túró, a parmezán sajtot és a mozzarella sajtot.

Fedjük le és főzzük 5 percre.

Választható: meghinthetjük további mozzarella sajttal és tálaljuk.

Tápanyag információ: 2100 teljes kalória, 525 kalóriát tartalmaz adagonként, 60 g szénhidrát, 35 g fehérje, 16 g zsír



## Tészta gombával és spárgával (5 adag köretként)

2 csésze tészta

480 g spárga

1 teáskanál olívaolaj

240 g szeletelt gomba

1/4 csésze pesto

1/2 csésze forró víz

Választható: reszelt parmezán sajt

Miközben forraljuk a tésztának a vizet, törjük le a spárga alsó kemény végét majd vágjuk fel.

Kezdjük főzni a tésztát kb. 5 percig, majd adjuk hozzá a spárga a felaprított spárgát.

Közben egy kisebb serpenyőbe tegyünk olívaolajt és az aprított gombát és főzzük kb. 7 percig.

A spárgás tésztához adjunk 1/2 csésze vizet és főzzük tovább.

Keverjük össze a gombár és pestot.

Ízlés szerint tehetünk rá reszelt sajtot.

Tápanyag információ: 1300 teljes kalória, 260 kalória adagonként, 38 g szénhidrát, 7 g protein, 9 g zsír.



### **Avokádós burgonyasaláta (4 adag)**

480 g burgonya, ajánlott a piros héjú

1/2 csésze majonéz, alacsony zsírtartalmú vagy zsírmentes

1 teáskanál almaecet

1 teáskanál dijon mustár

Só és bors ízlés szerint

1 nagyobb avokádó

Választható: 1/4 csésze szeletelt mogyoróhagyma zöldje

Vágjuk fel a burgonyákat 2,5 cm vastagságúra és főzzük kb. 15 percig, míg a burgonya puha nem lesz. Hűtsük le és tegyük át egy nagyobb tálba.

Egy kisebb tálba keverjük össze a majonézt, az ecetet, a sót és a borsot ízlés szerint.

Keverjük jól össze a majonézes öntetet és a burgonyát.

Tisztítsuk meg az avokádót és vágjuk össze 1,3 cm vastagságúra. Óvatosan vágjuk össze az avokádót, nehogy összetörjük, majd a burgonyás salátához keverjük.

A burgonyasalátát tegyük hűtőbe ideális esetben 2 óra vagy egy egész éjszakára, hogy ízek összeérjenek. Másnap hidegen tálaljuk.

Tápanyag információ: 900 teljes kalória, 425 kalória adagonként, 27 g szénhidrát, 2 g fehérje, 12 g zsír.





## Grillezett zöldségek

A következő zöldségek választhatók:

Spárga

Padlizsán

Gomba

Hagyma

Peppers

Szeleteljük fel a zöldségeket, a kisebb darab zöldségeket (koktélpáradicsom, hagyma darabok, gomba), tegyük nyársra vagy grill kosárba.

A feldarabolt zöldségeket kenjük meg olívaolajjal és tegyük bele egy műanyag zacskóba, adjunk hozzá egy kevés olajat és rázzuk össze és tegyük grill kosárba és 5-10 percig hagyjuk rajta, közben forgassuk meg



## **Spenót saláta édes és fűszeres öntettel (4 nagy adag)**

300 g nagy csokor friss spenót, letisztított és darabolt

Választható: 250 g (1 csésze) szeletelt gomba, 2 friss aprított paradicsom, 2 kemény tojás szeletelve,  
60 g (1/2 csésze) törött dió

Édes és fűszeres öntet:

3 evőkanál olívaolaj

2 evőkanál vörösborecet

1 evőkanál cukor

1 teáskanál só, ízlés szerint

1 evőkanál ketchup

A spenótot tegyük bele egy salátástálba (ízlés szerint hozzá adhatjuk a gombár, a paradicsomot).

Egy tálba keverjük össze olívaolajt, ecetet, cukrot, sót és ketchupot. Fedjük le és

Rázzuk össze, amíg jól össze nem keveredik.

Öntsük össze a salátát és az öntetet, díszíthetjük tojással, dióval ízlés szerint.

Tápanyag információ: 480 teljes kalória, 120 kalóriát tartalmaz adagonként, 7 g szénhidrát, 2 g fehérje, 9 g zsír



### **Mézes-mázas édesburgonya (4 adag)**

4 közepes édesburgonya

60 ml (1/4) csésze víz

2 evőkanál barna cukor

2 evőkanál méz

1 evőkanál olívaolaj

A sütőt melegítsük elő 190 ° C-ra.

Készítsünk elő egy 9X13 cm-es teflon tepsit.

Az édesburgonyát tisztítás után vágjuk 2 cm vastagságú darabokra.

Egy kis tálban keverjük össze a vizet, a barna cukrot, a mézet és az olívaolajt.

Az édesburgonyát tegyük bele a tepsibe és öntsük rá a szószot és forgassuk meg benne a burgonyát

Fedjük le fóliával és süssük kb. 30-45 percig, vagy amíg meg nem puhul, óvatosan keverjük meg kétszer sütés közben.

Amikor az édes burgonya megpuhul, távolítsuk el a fóliát, és süssük további 15 percig.

Tápanyag információ: 1050 teljes kalória, 260 kalóriát tartalmaz adagonként, 55 g szénhidrát, 3 g fehérje, 3 g zsír



## Sütőben sült csirke (4 adag)

5 dkg Melba toast

2-4 evőkanál olívaolaj vagy repceolaj

2 tojásfehérje vagy 1 egész tojás

4 kicsontozott, bőr nélküli csirkemell

Választható: 1 evőkanál dijoni mustár; só, bors

A sütőt melegítsük elő 200 ° C-ra.

A tepsit béleljük ki fóliával.

A Melba toast-ot tegyük bele egy zacskóba és törjük össze morzsának.

Öntsük a morzsákat egy lapos tányérra, és szitálás az olaj felettük. taszít is terjeszteni az olaj egyenletesen.

Verjük fel a tojásokat egy közepes tálba, adjuk hozzá a mustárt, a sót és a borsot.

A csirkemell darabokat tegyük bele a tojásos keverékbe, csöpögtessük le majd forgassuk meg a toast morzsában.

Ezután süssük 40 percig.

Tápanyag információ: 1200 teljes kalória, 300 kalóriát tartalmaz adagonként, 12 g szénhidrát, 40 g fehérje, 10 g zsír.



### **Pirított csirke gombával és hagymával (4 adag)**

1-2 evőkanál olaj, lehetőleg olíva vagy repce

4 kicsontozott, bőr nélküli csirkemell

1 közepes hagyma kockázva

240 ml (1 csésze) száraz fehérbor

2 doboz szeletelt gomba, szárított

60 g alacsony zsírtartalmú svájci sajt

Választható: 1-2 gerezd fokhagyma vagy 1 teáskanál őrölt kakukkfű

Egy nagy teflon serpenyőben melegítsünk fel olajat, adjuk hozzá a csirkemellet és a hagymát. Főzzük körülbelül 5 percig oldalanként.

Adjuk hozzá a bort és a lecsepegtetett gombát (ízlés szerint kakukkfűvet).

Fedjük le és főzzük körülbelül 10 percig, vagy amíg a csirke el nem készül.

Ezután a csirkemellekre szórjunk sajtot, fedjük le és főzzük további 3 percig, vagy amíg a sajt meg nem olvad.

Tápanyag információ: 1200 teljes kalória, 300 kalóriát tartalmaz adagonként, 10 g szénhidrát, 42 g fehérje, 10 g zsír.



### Csirke tésztával és spenóttal (5 adag)

500 g tészta, mint például a fettuccine

2 evőkanál olaj, lehetőleg olíva vagy repce

500 g kicsontozott, bőr nélküli csirkemell, vékonyra szeletelve

1-4 gerezd fokhagyma, apróra vágva, vagy 1/4 1 teáskanál fokhagymapor

300 ml tyúkhúsleves

500 g friss spenót, mosott, szárított, durván szeletelt

Só, bors ízlés szerint

Opcionális: 300 g gomba, szeletelve, 1/4 csésze parmezán sajt

Főzzük a tésztát a csomagoláson előírtak szerint.

Amíg a tészta fő, egy nagy serpenyőben melegítsük fel az olajat és tegyük bele a szeletelt csirkemelleket 30 másodpercig.

Adjuk hozzá a fokhagymát (és gombát) és keverjük össze, főzzük körülbelül 5 percig.

Öntsük hozzá csirke húsleveset és pároljuk, majd adjuk hozzá a spenótot, míg össze nem esik.

A tésztát szűrjük le és adjuk hozzá a csirkés, spenótos szószot és főzzük további 2 percig

Ízlés szerint sóval, borssal vagy parmezán sajttal szórhatjuk meg.

Tápanyag információ: 2800 teljes kalória, 560 kalóriát tartalmaz adagonként, 75 g szénhidrát, 40 g fehérje, 11 g zsír.



### **Csirke saláta mandulával és mandarinnal (4 adag)**

500 g kicsontozott, bőr nélküli csirkemell

1/2 pohár forgácsolt mandula

325 ml mandarin

Választható: 250 ml lehet ananász darabokat; 175 ml szeletelt vízigesztenye; 1/2 csésze mazsola

Citromos öntet:

1 csésze alacsony zsírtartalmú citromos joghurt, vagy fél joghurt, fél alacsony zsírtartalmú majonéz

Keleti öntet:

2 evőkanál hoisin mártás

2 evőkanál mandarin gyümölcslé

4 evőkanál zsírszegény majonéz

Alternatív öntet: 1/2 csésze alacsony zsírtartalmú majonéz

Választható: 1/2 teáskanál száraz mustár; 1/4 teáskanál fokhagyma por

A csirkét pároljuk kb. 20 percig, míg a lé el nem párolog és a csirke világos színű lesz.

Hűtsük, majd kockázzuk fel, tegyük bele egy nagy tálba és adjuk hozzá a mandulát és a narancsot (ízlés szerint adhatunk hozzá ananászt, vízi gesztenyét és mazsolát)

A citromos öntethez: adjuk hozzá a citromos joghurtot és jól keverjük össze.

Az Oriental öntethez: egy kis tálban keverjük össze a hoisin szószot, a mandarint, narancslevet és az alacsony zsírtartalmú majonézt.

Tápanyag információ: 1100 teljes kalória citromos öntettel, 275 kalóriát tartalmaz adagonként, 12 g szénhidrát, 40 g fehérje, 7 g zsír

1200 teljes kalória a keleti öntettel, 300 kalóriát tartalmaz adagonként, 17 g szénhidrát, 40 g fehérje, 8 g zsír



### **Sült hal spenóttal (2 adag)**

300 g doboz fagyasztott apróra vágott spenót

60 g reszelt mozzarella sajt

500 g halfilé

Só, bors, citromlé ízlés szerint

Melegítsük elő a sütőt 200 ° C-ra.

Olvasszuk fel a spenótot és nyomjuk ki belőle a felesleges nedvességet.

A halat készítjük elő, tetejét szórjuk meg sajttal, adjuk hozzá a spenótot és fedjük le fóliával.

Süssük 20 percig.

Tápanyag információ: 560 teljes kalória, 280 kalória adagonként, 6 g szénhidrát, 50 g fehérje, 6 g zsír.





### **Hal a fóliában, mexikói módra (2 adag)**

2 darab fólia

500 g fehér halfilé

1/2 csésze salsa

Választható: 1 kockára vágott zöldpaprika és 1 kockára vágott pirított kis fej vöröshagyma,

1 teáskanál olívaolaj, 1/8 teáskanál fokhagyma por; só, bors, zsírszegény reszelt cheddar sajt

Amennyiben szükséges, a hagymát, a paprikát pároljuk meg olívaolajon.

A fólia közepére helyezzük a halakat és öntsük le a 1/4 csésze salsával (adhatunk hozzá paprikát, hagymát vagy fűszerekkel ízlés szerint)

Hajtsuk be a fólia széléit és süssük vagy grillezzük 15-20 percig.

Tápanyag információ: 400 teljes kalória, 200 kalóriát tartalmaz adagonként, 4 g szénhidrát, 42 g fehérje, 2 g zsír



### **Tonhal tésztasaláta (4 adag főételként, 8 adag köretként)**

1/2 csésze tészta

1 csésze light majonéz

1 csomag fagyasztott zöldborsó

1 nagyobb tonhal

1 csésze kockázott zeller

240 g zsírszegény reszelt cheddar sajt

1/4 vagy 1/2 csésze apróra vágott hagymát

2 teáskanál apróra vágott édes savanyúságok

Só, bors ízlés szerint

A tésztát főzzük meg a csomagoláson előírtak szerint.

Egy nagyobb edénybe tegyük bele a majonézt, a zöldborsót, a tonhalat, a zellert, a reszelt cheddar sajtot, a hagymát, a apróra vágott édes savanyúságot és a sót, borsot ízlés szerint.

Adjuk hozzá a tésztát, keverjük össze alaposan és tálaljuk.

Tápanyag információ: 1800 teljes kalória, 450 kalória adagonként, 45 g szénhidrát, 34 g fehérje, 15 g zsír.



### **Enchilada ragu (6 adag)**

500 g extra-sovány darált hús

840 ml kockára vágott paradicsom, szárított vagy friss apróra vágott paradicsom

300 ml enchilada öntet

480 ml babpürével, lehetőleg alacsony zsírtartalmú

175 g sült kukorica chips

125 g cheddar sajt, lehetőleg alacsony zsírtartalmú

Választható: 1 közepes apróra vágott vöröshagyma, 1 teáskanál chili por, 1/2 teáskanál szárított bazsalikom, 1 kockára vágott zöldpaprika

Pároljuk barnára a darált marhahúst és a hagymát egy nagyobb teflon serpenyőben.

Adjuk hozzá a kockára vágott paradicsomot, enchilada mártást, a babpürét (ízlés szerint a chili port és a bazsalikomot) és forrásig főzzük.

A süttőt előmelegítjük 180 ° C-ra. Egy 9X13 cm tepsibe tegyük bele a kukorica chipset, majd öntsük rá a marhahús és enchilada keverékét.

A tetejét reszelt sajttal szórjuk meg.

Süssük 15 percig, vagy amíg a sajt meg nem olvad.

Tápanyag információ: 2800 teljes kalória, 470 kalóriát tartalmaz adagonként, 52 g szénhidrát, 30 g fehérje, 16 g zsír.



### **Édes és fűszeres narancsos marha (3 adag)**

195 g (1 csésze) nyers rizs

500 g extra-sovány darált hús

55 g narancslekvár

1/4 teáskanál pirospaprika pehely

Választható: főtt borsó, felkockázott zellert, zöldpaprika, ananász

Főzzük a rizs szerint a csomagoláson előírtak szerint.

Egy serpenyőben süssük meg a marhahúst, közben adjuk hozzá a narancslekvárt, a piros paprika pelyhet, és a főtt rizst, keverjük össze. Ízlés szerint további zöldségek, fűszerek adhatók hozzá.

Tápanyag információ: 1500 teljes kalória, 500 kalóriát tartalmaz adagonként, 70 g szénhidrát, 42 g fehérje, 6 g zsír.



### **Mézes-mázás sertésborda (4 adag)**

4 extra-sovány karaj vagy sertésborda

Mézes máz:

2 evőkanál méz

1/4 csésze almaszószt

1/4 teáskanál fahéj

Só, bors ízlés szerint

Egy kis tálban keverjük össze a mézet, az almaszószt és a fahéjat (ízlés szerint tehetünk bele sót és borsot).

A teflon serpenyőt melegítsük fel és a sertéshúst süssük barnára, 3 percig oldalanként.

Ezután a mézes öntetet kanalazzuk a sertéshús tetejére. Fedjük le, és 3 percig főzzük.

Lefedetlenül főzzük tovább közepes-alacsony lángon 10 percig.

Tálalhatjuk rizzsel a sertéshúst.

Tápanyag információ: 1000 teljes kalória, 250 kalóriát tartalmaz adagonként, 10 g szénhidrát, 30 g fehérje, 10 g zsír.



## **Tofu burrito (4 kisadag vagy 2 nagyadag)**

2 teáskanál margarin vagy olívaolaj

1 kisebb kockázott hagyma

1 kockára vágott zöldpaprika

400 g morzsolt tofu

4 tortilla, fehér, teljes kiőrlésű, vagy kukorica, melegített

Só, bors ízlés szerint

Választható: mazsola, dió, szezám-mag, fokhagymapor; humusz

Egy teflon serpenyőbe olvassunk margarint és pároljuk meg a hagymát és a paprikát.

Adjuk hozzá a morzsolt tofu és a kívánt fűszerek

Helyezzünk el 1/4 a keverékből a tortilla közepén és hajtsuk be szorosan.

Tápanyag információ: 1200 teljes kalória, 300 kalóriát tartalmaz adagonként (kicsi), 40 g szénhidrát, 15 g fehérje, 9 g zsír



## Humusz roló (kb. 5 adag)

480 ml lehet csicseriborsó

1-2 evőkanál citromlé

1 gerezd fokhagyma vagy 1/4 teáskanál fokhagymapor ízlés szerint

2-4 evőkanál tahini vagy mogyoróvaj

Só, bors ízlés szerint

20 cm-es tortilla, lehetőleg teljes kiőrlésű

Választható: 1 evőkanál petrezselyem, 1/4 teáskanál római kömény, kockára vágott vagy darált zöldség

A lecsepegtetett csicseriborsót tegyük bele a turmixgépbe és adjunk hozzá a csicseriborsó levéből ¼ csészét, valamint citromlevet, fokhagymát, tahinit és a fűszereket.

Keverjük össze, míg sima nem lesz a massa.

A tortillára egy 1/3 csésze humuszt tegyünk és adjuk hozzá a 1/2 csésze kockára vágott vagy darált zöldségeket.

További zöldségek: paradicsom, paprika, bab, dió, sárgarépa, fejes saláta.

Tápanyag információ: 625 teljes kalória, 125 kalóriát tartalmaz adagonként, 18 g szénhidrát, 5 g fehérje, 4 g zsír.

Tortilla roll-up (1/2 csésze humusszal): 300 kalória adagonként, 49 g szénhidrát, 8 g fehérje, 8 g zsír.



### **Tészta spenóttal és csicseriborsóval (4 kiadós adag)**

3-6 teáskanál olívaolaj

1 nagy aprított hagyma

1-4 gerezd darált fokhagyma vagy fokhagyma por

420 ml lehet csirke húsleves

450 g csicseriborsó

300 g csomag fagyasztott leveles spenót vagy 1 tasak friss bébi spenót

350 g a tészta

Só, bors ízlés szerint

25 g reszelt parmezán sajt

Választható: felkockázott főtt csirke

Főzzük meg a tésztát a csomagoláson előírtak szerint.

Amíg a tészta fő, tegyünk 1-2 teáskanál olajat nagyobb teflon serpenyőbe közepes lángon.

Adjuk hozzá a hagymát és a fokhagymát és pároljuk kb. 10 percig.

Öntsük hozzá csirke húslevest és főzzük, amíg a folyadék felére nem csökken, kb. 4 percig.

Adjuk hozzá a csicseriborsót, a spenótot és forraljuk 1 percig. Ezután a spenótot tegyük át egy nagyobb tálba és adagoljuk hozzá a tésztát és öntsünk hozzá 2-4 teáskanál olívaolajat és keverjük össze.

Ízlés szerint szórjuk meg sóval, borssal, parmezán sajttal.

Tápanyag információ: 2000 teljes kalória, 500 kalóriát tartalmaz adagonként, 87 g szénhidrát, 20 g fehérje, 8 g zsír.





## Répatorta

300 g (1/2 csésze) cukor

180 ml olaj, lehetőleg repce

3 egész tojás vagy 6 tojásfehérje

220 g (2 csésze) reszelt sárgarépa

250 g (1 csésze) zúzott konzerv ananász és leve

2 teáskanál vanília-kivonat

1 teáskanál só

1 teáskanál fahéj

1 teáskanál sütőpor

1/2 teáskanál szódabikarbóna

350 g (1/2 csésze) liszt

Választható: 120 g (1 csésze) apróra vágott dió, 165 g (1 csésze) mazsola

Cukormáz:

125 g alacsony zsírtartalmú krémsajt

250 g (1/2 csésze) cukor

1 teáskanál vanília-kivonat vagy 2 teáskanál reszelt narancshéj

1-2 evőkanál tej vagy narancslé



Készítsünk elő egy 9X13 cm-es tepsit.

Melegítsük elő a sütőt 180 °C-ra.

Egy közepes méretű keverő tálba keverjük össze a cukrot és az olajat, majd a tojásokat.

Adjuk hozzá a reszelt sárgarépat, ananászt és a levét, vaníliát. Keverjük jól össze.

Hozzáadjuk a sót, fahéjat, sütőport és a szódabikarbónát (diót és mazsolát, ha szükséges). Óvatosan keverjük hozzá a lisztet.

Öntsük a tésztát az előkészített tepsibe. Süssük 35-40 percig.

Hűtsük le teljesen mielőtt cukormázat rátennénk.

Egy kis keverő tálba keverjük össze a krémsajtot és a cukrot, adjuk hozzá a vaníliát és a tejet (narancslét és reszelt narancshéjat) és keverjük, míg krémes állagú nem lesz. Ezután tegyük a cukormázat a torta tetejére.

Tápanyag információ 4200 teljes kalória (sima torta), 26 g szénhidrát, 2 g fehérje, 7 g zsír

Cukormáz: 5500 teljes kalória, 230 kalóriát tartalmaz adagonként; 37 g szénhidrát; 3 g fehérje, 8 g zsír



### Csokis desszert (9 adag)

140 g (1 csésze) liszt

150 g (3/4 csésze) cukor

2 evőkanál kakaópor

2 teáskanál sütőpor

1 teáskanál só

120 ml (1/2 csésze) tej

2 evőkanál olaj, lehetőleg repce

2 teáskanál vanília

150 g (3/4 csésze) barna cukor

35 g (1/4 csésze) cukrozatlan kakaópor

420 ml forró vízzel

Választható: 60 g (1/2 csésze) apróra vágott dió

Melegítsük elő a sütőt 180 °C-ra.

Egy közepes tálban keverjük össze a lisztet, a cukrot, a 2 evőkanál kakaót, sütőport és a sót, majd adjuk hozzá a tejet, olajat és a vaníliát. Addig keverjük, amíg sima nem lesz a massa.

Öntsük egy 8X8 méretű teflon tepsibe.

Keverjük össze a barna cukrot, a kakaót, és a meleg vizet, óvatosan öntsük ezt a tepsiben levő massa tetejére. 40 percig süssük.

Tápanyag információ: 2100 teljes kalória, 230 kalóriát tartalmaz adagonként, 46 g szénhidrát, 3 g fehérje, 4 g zsír



### **Édes és ropogós mandulás szeletek (20 adag)**

160 g (2 csésze) zab

2 csésze puffasztott barna rizs

120g (1 csésze) forgácsolt mandulával

1/2 csésze méz

1/2 csésze mandulavaj

Opcionális: 1/2 teáskanál só

Készítsünk elő egy 23X23 cm-es teflonos tepsit.

Egy nagy tálba keverjük össze a zabot, a puffasztott rizst és a forgácsolt mandulát.

Egy közepes mikrohullámozható tálba tegyük bele a mézet és a mandulavajat, majd tegyük mikrohullámú sütőbe 2-3 percig, ezután keverjük össze.

Lassan öntsük a mandulás vajas keveréket a gabonafélékhez és jól keverjük össze.

Ezután a kész masszát tegyük át egy serpenyőbe és melegítsük fel, majd hűtsük le szobahőmérsékletűre.

Vágjuk fel 20 szeletre és tároljuk őket légmentesen záródó edényben.

Tápanyag információ: 3400 teljes kalória, 170 kalória adagonként, 24 g szénhidrát, 5 g fehérje, 6 g zsír.



### Házi sportital (1 l)

50 g (1/4 csésze) cukor

1/4 teáskanál só

160 ml (1/4 csésze) forró víz

60 ml (1/4 csésze) narancslé, plusz 2 evőkanál citromlé

840 ml (1/2 csésze) hideg víz

A cukrot, a sót oldjuk fel egy a forró vízben.

Adjuk hozzá a narancslevet és a citromlevet, majd a maradék vizet

Tápanyag információ: 200 teljes kalória, 50 kalóriát tartalmaz 250 ml-ben, 12 g szénhidrát, 110 mg nátrium.



### **Gyümölcsös turmix (1 adag)**

115 g (1/2 csésze) alacsony zsírtartalmú joghurt vagy a tej

240 ml (1 csésze) gyümölcslé

80-160 g (1 csésze) gyümölcs, friss, fagyasztott vagy konzerv

Választható: 30 g (1/4 csésze) tejpor, fahéj vagy szerecsendió

Az összes összetevőt tegyük a turmixgépbe, fedjük le és keverjük simára.

Tápanyag információ: 220-290 kalóriát tartalmaz adagonként, 50-60 g szénhidrát, 5 g fehérje, 0-3 g zsír



### **Protein shake (1 adag)**

125 g selymes tofu

45 g (1/3 csésze) szárított tejpör

240 ml (1 csésze) alacsony zsírtartalmú tej

2 evőkanál csokoládés tejpör vagy csoki szirup

Az összes összetevőt tegyük a turmixgépbe, fedjük le és keverjük simára.

Tápanyag információ: 350 teljes kalória, 52 g szénhidrát, 26 g fehérje, 4 g zsír