

# Otthoni Rostgazdag Menü

## Contents

## 1 Hétfő és Kedd

— — —

### 1.1 Reggeli: Chia puding mandulatejjel

- 3 evőkanál chia mag
- 150 ml mandulatej
- Friss bogyós gyümölcsök (pl. áfonya, málna)
- 1 evőkanál mandula vagy dió

**Kalória:** 250 kcal

**Rost:** 10 g

**Elkészítés:** Áztasd be a chia magot mandulatejbe, hagyd állni 15-20 percre, majd keverd össze gyümölcsökkel és dióval.

— — —

### 1.2 Ebéd: Sütőtöklevés pirított tökmaggal

- 500 g sütőtök
- 1 fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 500 ml zöldségalaplé
- 2 evőkanál tökmag
- Teljes kiőrlésű kenyér

**Kalória:** 300 kcal

**Rost:** 8 g

**Elkészítés:** A sütőtököt és hagymát pirítsd meg, majd főzd meg alaplében, és turmixold össze. Szórd meg pirított tökmaggal.

— — —

### 1.3 Vacsora: Lencsesaláta sült zöldségekkel

- 200 g főtt lencse
- 1 db répa
- 1 db cékla
- 1 db paprika
- 1 evőkanál dió

**Kalória:** 350 kcal

**Rost:** 12 g

**Elkészítés:** A zöldségeket süsd meg, majd keverd össze a lencsével és dióval.

## 2 Szerda és Csütörtök

— — —

### 2.1 Reggeli: Avokádós pirítás

- 1 szelet teljes kiőrlésű kenyér
- Fél avokádó
- Só, bors, citromlé

**Kalória:** 200 kcal

**Rost:** 7 g

**Elkészítés:** Az avokádót törd össze, keverd össze a fűszerekkel, majd kend a pirításra.

— — —

### 2.2 Ebéd: Quinoasaláta fekete babbal és kukoricával

- 150 g főtt quinoa
- 100 g fekete bab
- 50 g főtt kukorica
- Friss koriander, citromlé

**Kalória:** 400 kcal

**Rost:** 15 g

**Elkészítés:** A hozzávalókat keverd össze, és ízesítsd friss korianderrel és citromlével.

— — —

### 2.3 Vacsora: Brokkoli krémleves

- 300 g brokkoli
- 1 db krumpli
- 500 ml zöldségalaplé
- 1 evőkanál olívaolaj

**Kalória:** 250 kcal

**Rost:** 9 g

**Elkészítés:** A brokkolit és a krumplit főzd meg alaplében, majd turmixold össze. Csepents rá olívaolajat.

### 3 Péntek

— — —

#### 3.1 Reggeli: Gyümölcssaláta dióval

- 1 db alma
- 1 db körte
- 1 marék szőlő
- 1 evőkanál dió

**Kalória:** 200 kcal

**Rost:** 6 g

**Elkészítés:** A gyümölcsöket vágd össze, és szórd meg dióval.

— — —

#### 3.2 Ebéd: Paradicsomos-csicseriborsós ragu

- 200 g főtt csicseriborsó
- 1 doboz paradicsompüré
- 1 fej vöröshagyma
- 1 evőkanál olívaolaj

**Kalória:** 350 kcal

**Rost:** 13 g

**Elkészítés:** A hagymát pirítsd meg, add hozzá a paradicsompürét és a csicseriborsót, majd főzd össze.

— — —

#### 3.3 Vacsora: Grillezett zöldségek hummusszal

- Cukkini, padlizsán, paprika
- 2 evőkanál hummusz

**Kalória:** 300 kcal

**Rost:** 10 g

**Elkészítés:** A zöldségeket grillezd meg, és tálald hummusszal.

## 4 Szombat

— — —

### 4.1 Reggeli: Főtt tojás friss zöldségekkel

- 2 db tojás
- Uborka, paprika, paradicsom

**Kalória:** 180 kcal

**Rost:** 4 g

**Elkészítés:** A tojásokat főzd keményre, és tálald friss zöldségekkel.

— — —

### 4.2 Ebéd: Rostban gazdag zöldségpörkölt lencsével

- 200 g főtt lencse
- 1 db répa
- 1 db cukkini
- 1 db paprika
- 1 fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 evőkanál olívaolaj
- 400 g paradicsomkonzerv
- Só, bors, pirospaprika

**Kalória:** 350 kcal

**Rost:** 15 g

**Elkészítés:**

1. A hagymát és fokhagymát vágd apróra, majd pirítsd meg az olívaolajon.
2. Add hozzá a felkockázott répát, cukkinít és paprikát, majd pirítsd őket pár percig.
3. Önts hozzá a paradicsomot, sózd, borsozd, és szórd meg pirospaprikával.
4. Főzd 20-30 percig, míg a zöldségek megpuhulnak.
5. Keverd hozzá a főtt lencsét, és hagyd, hogy a pörkölt még 10 percig összeforrjon.

— — —

### 4.3 Vacsora: Céklás saláta kecskesajttal

- 1 db cékla
- 50 g kecskesajt
- Rukkola
- Dió

**Kalória:** 250 kcal

**Rost:** 6 g

**Elkészítés:** A céklát reszeld le, keverd össze a kecskesajttal és rukkolával, majd szórd meg dióval.

## 5 Vasárnap

— — —

### 5.1 Reggeli: Főtt tojás friss zöldségekkel

- 2 db tojás
- Uborka, paprika, paradicsom

**Kalória:** 180 kcal

**Rost:** 4 g

**Elkészítés:** A tojásokat főzd keményre, és tálald friss zöldségekkel.

— — —

### 5.2 Ebéd: Sütőtökös rakottas

- 500 g sütőtök
- 200 g darált csirkehús
- 100 ml tejföl
- 1 evőkanál zsemlemorzsa

**Kalória:** 420 kcal

**Rost:** 8 g

**Elkészítés:** A sütőtököt szeleteld fel és párold meg. Rétegezd a darált hússal és tejföllel, szórd meg zsemlemorzsaival, majd süsd 180°C-on 25 percig.

— — —

### 5.3 Vacsora: Zöldborsós tészta spenóttal

- 150 g teljes kiőrlésű tészta
- 100 g friss spenót
- 100 g zöldborsó
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 evőkanál olívaolaj

**Kalória:** 350 kcal

**Rost:** 10 g

**Elkészítés:** A tésztát főzd meg. Az olívaolajon pirítsd meg a fokhagymát, add hozzá a spenótot és a zöldborsót, majd forgasd össze a főtt tésztával.



## Hozzávalók összesítése

— — —

- Chia mag (250 g)
- Mandulatej (2-3 liter)
- Friss bogyós gyümölcsök
- Dió (200 g)
- Görög joghurt (1 kg)
- Teljes kiőrlésű kenyér
- Tojás (12 db)
- Avokádó (3-4 db)
- Sütőtök
- Barna rizs
- Brokkoli
- Fekete bab
- Quinoa
- Cékla
- Répa
- Paprika
- Padlizsán
- Cukkini
- Hummusz
- Kecskesajt
- Rukkola