

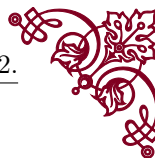


Otthoni Rostgazdag Menü

Tartalomjegyzék

1. Hétfő és Kedd	2
1.1. Reggeli: Chia puding mandulatejjel	2
1.2. Ebéd: Sütőtökleves pirított tökmaggal	2
1.3. Vacsora: Lencsesaláta sült zöldségekkel	2
2. Szerda és Csütörtök	3
2.1. Reggeli: Avokádós pirítós	3
2.2. Ebéd: Quinoasaláta fekete babbal és kukoricával	3
2.3. Vacsora: Brokkoli krémleves	3
3. Péntek	4
3.1. Reggeli: Gyümölcssaláta dióval	4
3.2. Ebéd: Paradicsomos-csicseriborsós ragu	4
3.3. Vacsora: Grillezett zöldségek hummusszal	4
4. Szombat	5
4.1. Reggeli: Főtt tojás friss zöldségekkel	5
4.2. Ebéd: Rostban gazdag zöldségpörkölt lencsével	5
4.3. Vacsora: Céklás saláta kecskesajttal	6
5. Vasárnap	7
5.1. Reggeli: Főtt tojás friss zöldségekkel	7
5.2. Ebéd: Sütőtökös rakottas	7
5.3. Vacsora: Zöldborsós tészta spenóttal	7





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 percig, majd keverd össze gyümölcsökkel és dióval.

1.2. Ebéd: Sütőtökleves 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

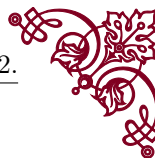
- 200 g főtt lencse
- 1 db répa
- 1 db cékla
- 1 db paprika
- 1 evőkanál dió

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 pirítós

- 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 pirítósra.

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. Cseppents 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

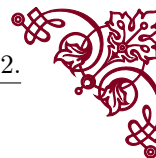
Kalória: 350 kcal

Rost: 15 g

Elkészítés:

1. A hagymát és fokhagymát vágd apróra, majd pirítsd meg az olívaolajon.
2. Add hozzá a felkockázott répát, cukkinét és paprikát, majd pirítsd őket pár percig.
3. Öntsd 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

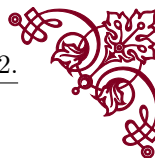
- 1 db cékla
- 50 g kecskesajt
- Rukkola
- Dió

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 zsemlemorzzával, majd süsd 180°C-on 25 percig.

5.3. Vacsora: Zöldborsós tészta spenóttal

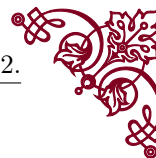
- 150 g teljes kiőrlésű tészta
- 100 g friss spenót
- 100 g zöldborsó
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 evőkanál olívaolaj

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

