

# 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.

## 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