

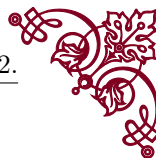


Otthoni Rostgazdag Menü (2025. 03. 12.)

Tartalomjegyzék

1. Hétfő és Kedd	2
1.1. Reggeli: Zabkása mandulával és almával	2
1.2. Ebéd: Sárgarépa-kréMLEVES pirított napraforgómaggal	2
1.3. Vacsora: Sült cékla kecskesajttal és dióval	2
2. Szerda és Csütörtök	3
2.1. Reggeli: Teljes kiőrlésű pirítós hummusszal és paprikával	3
2.2. Ebéd: Zöldséges bulgur pirított tofival	3
2.3. Vacsora: Spenótos lencsesaláta fetával	3
3. Péntek	4
3.1. Reggeli: Kókuszos chiapuding bogyós gyümölcsökkel	4
3.2. Ebéd: Paradicsomos árpagyöngy ragu csicseriborsóval	4
3.3. Vacsora: Párolt brokkoli dióval és fokhagymás joghurttal	4
4. Szombat	5
4.1. Reggeli: Tükörtojás teljes kiőrlésű pirítóssal és avokádóval	5
4.2. Ebéd: Grillezett csirkemell zöldségkörettel	5
4.3. Vacsora: Tonhalsaláta olívával és főtt tojással	5
5. Vasárnap	6
5.1. Reggeli: Házi túrós palacsinta teljes kiőrlésű lisztből	6
5.2. Ebéd: Sertéspörkölt teljes kiőrlésű nokedlivel	6
5.3. Vacsora: Sült padlizsán feta sajttal és dióval	7
6. Hozzávalók összesítése	8
6.1. Zöldségek és gyümölcsök	8
6.2. Hús és hal	8
6.3. Tejtermékek és tojás	8
6.4. Gabona és lisztek	8
6.5. Olajok, fűszerek és egyéb	8
6.6. Magvak és olívaogyó	8





1. Hétfő és Kedd

1.1. Reggeli: Zabkása mandulával és almával

- 50 g zabpehely
- 200 ml mandulatej
- 1 db alma
- 1 evőkanál mandula
- Fahéj

Kalória: 300 kcal

Rost: 8 g

Elkészítés: A zabpehelyet főzd fel a mandulatejben, add hozzá a reszelt almát és a fahéjat, majd szórd meg mandulával.

1.2. Ebéd: Sárgarépa-krémleves pirított napraforgómaggal

- 500 g sárgarépa
- 1 fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 500 ml zöldségalaplé
- 2 evőkanál napraforgómag
- 1 evőkanál olívaolaj

Kalória: 320 kcal

Rost: 9 g

Elkészítés: A hagymát és fokhagymát pirítsd meg olívaolajon, add hozzá a felkockázott sárgarépát, majd főzd meg alaplében. Turmixold le, és szórd meg pirított napraforgómaggal.

1.3. Vacsora: Sült cékla kecskesajttal és dióval

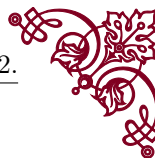
- 2 db cékla
- 50 g kecskesajt
- 1 evőkanál dió
- Rukkola
- 1 evőkanál balzsamecet

Kalória: 280 kcal

Rost: 7 g

Elkészítés: A céklát süsd meg 180°C-on 40 percig, majd szeleteld fel. Szórd meg kecskesajttal, dióval és rukkolával, majd locsold meg balzsamecettel.





2. Szerda és Csütörtök

2.1. Reggeli: Teljes kiőrlésű pirítós hummusszal és paprikával

- 1 szelet teljes kiőrlésű kenyér
- 2 evőkanál hummusz
- 1 db paprika

Kalória: 250 kcal

Rost: 6 g

Elkészítés: Kend meg a pirítóst hummusszal, és tálald felvágott paprikával.

2.2. Ebéd: Zöldséges bulgur pirított tofuval

- 100 g bulgur
- 150 g tofu
- 1 db sárgarépa
- 1 db cukkini
- 1 evőkanál szójaszószt
- 1 evőkanál olívaolaj

Kalória: 380 kcal

Rost: 10 g

Elkészítés: A Bulgurt főzd meg, a tofut pirítsd meg olívaolajon, majd add hozzá a feldarabolt zöldségeket és szójaszószt.

2.3. Vacsora: Spenótos lencsesaláta fetával

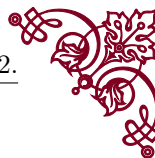
- 200 g főtt lencse
- 50 g feta
- 100 g friss spenót
- 1 evőkanál tökmag
- Citromlé

Kalória: 320 kcal

Rost: 12 g

Elkészítés: A hozzávalókat keverd össze, és locsold meg citromlével.





3. Péntek

3.1. Reggeli: Kókuszos chiapuding bogyós gyümölcsökkel

- 3 evőkanál chia mag
- 150 ml kókusztej
- Friss bogyós gyümölcsök
- 1 evőkanál kókuszreszelék

Kalória: 260 kcal

Rost: 10 g

Elkészítés: A chia magot keverd össze a kókusztejjel, hagyd állni, majd tálald gyümölcsökkel és kókuszreszeléssel.

3.2. Ebéd: Paradicsomos árpagyöngy ragu csicseriborsóval

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

Kalória: 370 kcal

Rost: 13 g

Elkészítés: A hagymát pirítsd meg, add hozzá a paradicsompürét és a csicseriborsót, majd forrald össze. Keverd hozzá a megfőzött árpagyöngyöt.

3.3. Vacsora: Párolt brokkoli dióval és fokhagymás joghurttal

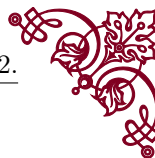
- 300 g brokkoli
- 1 evőkanál dió
- 100 g görög joghurt
- 1 gerezd fokhagyma

Kalória: 280 kcal

Rost: 9 g

Elkészítés: A brokkolit párold meg, szórd meg dióval, és tálald fokhagymás joghurttal.





4. Szombat

4.1. Reggeli: Tükörtojás teljes kiőrlésű pirítóssal és avokádóval

- 2 db tojás
- 1 szelet teljes kiőrlésű kenyér
- ½ db avokádó
- 1 teáskanál vaj
- Só, bors

Kalória: 350 kcal

Rost: 6 g

Elkészítés: A kenyeret pirítsd meg, a tojásokat süsd meg vajon, és tálald avokádóval.

4.2. Ebéd: Grillezett csirkemell zöldségkörettel

- 150 g csirkemell
- 1 db cukkini
- 1 db sárgarépa
- 1 db paprika
- 1 evőkanál olívaolaj
- Só, bors, kakukkfű

Kalória: 420 kcal

Rost: 8 g

Elkészítés: A csirkét fűszerezd be, majd grillezd meg. A zöldségeket szeleteld fel, locsold meg olívaolajjal, és süsd meg grillen vagy serpenyőben.

4.3. Vacsora: Tonhalsaláta olívával és főtt tojással

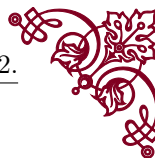
- 1 konzerv tonhal (sós lében)
- 50 g rukkola
- 1 db paradicsom
- ½ db uborka
- 1 evőkanál olívaolaj
- 1 db főtt tojás
- 1 evőkanál citromlé

Kalória: 340 kcal

Rost: 5 g

Elkészítés: A hozzávalókat keverd össze, és locsold meg citromlével.





5. Vasárnap

5.1. Reggeli: Házi túrós palacsinta teljes kiőrlésű lisztből

- 50 g teljes kiőrlésű liszt
- 1 db tojás
- 100 ml tej
- 100 g túró
- 1 evőkanál méz
- 1 teáskanál vanília kivonat

Kalória: 380 kcal

Rost: 4 g

Elkészítés: Keverd össze a palacsintatésztát, süsd ki, és töltsd meg túróval és mézzel.

5.2. Ebéd: Sertéspörkölt teljes kiőrlésű nokedlivel

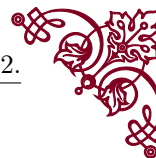
- 200 g sertéslapocka
- 1 fej vöröshagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 evőkanál piros paprika
- 1 db paradicsom
- 1 evőkanál olaj
- Só, bors
- 100 g teljes kiőrlésű liszt (nokedlihez)
- 1 db tojás (nokedlihez)
- 50 ml víz (nokedlihez)

Kalória: 540 kcal

Rost: 7 g

Elkészítés: A hagymát pirítsd meg, add hozzá a húst és a fűszereket, majd főzd puhára. A nokedlihez keverd össze a lisztet, tojást és vizet, majd szaggasd forrásban lévő vízbe.





5.3. Vacsora: Sült padlizsán feta sajttal és dióval

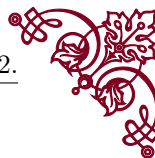
- 1 db padlizsán
- 50 g feta sajt
- 1 evőkanál dió
- 1 evőkanál olívaolaj
- Só, bors, bazsalikom

Kalória: 320 kcal

Rost: 6 g

Elkészítés: A padlizsánt szeleteld fel, süsd meg olívaolajon, majd tálald fetával és dióval.





6. Hozzávalók összesítése

6.1. Zöldségek és gyümölcsök

- 2 db avokádó
- 1 db cukkini
- 3 db sárgarépa
- 3 db paprika
- 2 db paradicsom
- 1 db uborka
- 1 fej vöröshagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 50 g rukkola
- 1 db padlizsán
- 1 db citrom

6.2. Hús és hal

- 300 g csirkemell
- 200 g sertéslapocka
- 1 konzerv tonhal (sós lében)

6.3. Tejtermékek és tojás

- 8 db tojás
- 100 ml tej
- 100 g túró
- 50 g feta sajt

6.4. Gabona és lisztek

- 3 szelet teljes kiőrlésű kenyér
- 150 g teljes kiőrlésű liszt

6.5. Olajok, fűszerek és egyéb

- 2 evőkanál olívaolaj
- 1 evőkanál vaj
- 1 evőkanál méz
- 1 teáskanál vanília kivonat
- 1 evőkanál pirospaprika
- Só, bors, kakukkfű, bazsalikom

6.6. Magvak és olívaolaj

- 1 evőkanál dió
- 1 evőkanál olívaolaj

