



**norbi**  
**update**  
LOW CARB

# ŰRHAJÓS DIÉTA

## ÉTREND: 1. HÉT

A receptek és pontszámok egy adagra vonatkoznak.

# STARTOLJ EL VELÜNK!

## HÉTFŐ 60 PONT

**Reggeli:** Gombás rántotta (hozzávalók: 3 db tojás, 10 g vöröshagyma, 50 g csiperkegomba, 20 g étolaj) 4 db Update Ripsszel (16 gramm CH) **9 pont**, 1 pohár tej vagy tejeskávé **7 pont**.

**Tízórai:** Update Élőflórás epres joghurt gyümölcsdarabokkal 125 g (6 gramm CH) **3 pont**, 2 pohár víz **2 pont**.

**Ebéd:** Cigánypecsénye, vajás-mandulás brokkolival (cigánypecsénye: 140 g sertéskaraj, 1 gerezd fokhagyma, só, 20 g zsír, őrölt bors, fűszerpaprika. A húst bedörzsöljük a fokhagymával, a fűszerekkel és a sóval 15 percig pihentetjük, majd előmelegített serpenyőben készre sütjük. Brokkoli: 300 g brokkoli, 10 g szeletelt mandula, só, 20 g zsír. A megolvasztott zsiradékra tesszük a brokkolit és 1 dl vizet. Sózzuk, készre pároljuk és tálaláskor megszórjuk a mandulával **7 pont**, 2 pohár víz **2 pont**.

**Uzsonna:** 1 db Update Fahéjas csiga **13 pont**, 1 üveg Update Őszibarack ital **2 pont**.

**Vacsora:** Amerikai káposztasaláta (200 g fejessaláta, 30 g Update Majonéz, 40 g reszelt sárgarépa, só, 30 g vöröshagyma, feketebors, őrölt kömény, 50 g tejföl. A káposztát, hagymát, répát összekeverjük és lesózzuk. 20 percig állni hagyjuk, majd kinyomkodjuk. Összekeverjük a többi hozzávalóval és tálaljuk.) Update Grill natúr sovány savósajttal (140 g) **11 pont**, 1 db Update csokoládépuding tejszínhabbal **3 pont**, 1 pohár Update Fruit drink **1 pont**.

## KEDD 57 PONT

**Reggeli:** Update Baconos-lilahagymás kenyérlángos 130 g, 1 db zöldpaprika **11 pont**, 1 pohár tej vagy tejeskávé **7 pont**.

**Tízórai:** Update Rum ízű meggyes müzliszelet 25 g **3 pont**, 2 pohár víz **2 pont**.

**Ebéd:** Fűszerkéregben sült csirkemell (140 g csirkemell filé, 20 g Update Panírmorzsa, kakukkfű, majoránna, feketebors, só, 30 g vaj. A vajat kissé megolvasztjuk, hozzáadjuk az Update Panírmorzsat, a fűszereket és a sót. Bekenjük vele a csirkemellet és 160°C-os előmelegített sütőben 20-25 perc alatt készre sütjük. (Ajánlott a sütőpapír használata, így meg lehet kímélni a tepsit.) Update Burgonyapürével tálaljuk **15 pont**, 2 pohár víz **2 pont**.

**Uzsonna:** 1 db alma **11 pont**, 1 pohár Update szénsavas üdítőital **1 pont**

**Vacsora:** Tojásos franciasaláta (30 g Update Majonéz, 40 g tejföl, 20 g almakocka, 40 g cukormentes csemegeuborka kocka, 40 g főtt zellerkocka, 20 g főtt sárgarépa kocka, 1 darab főtt tojás karikázva, 20 g főtt zöldborsó. A hozzávalókat a tojás kivételével összekeverjük és tálaláskor a tojást rátesszük) **4 pont**, 1 pohár víz **1 pont**.

## SZERDA 62 PONT

**Reggeli:** Update Roppanós virsli (2 db) Update Mustár, Update Toast kenyér (3 szelet), uborkával (100 g) **7 pont**, 1 pohár tej vagy tejeskávé **7 pont**.

**Tízórai:** Update Kakaós keksz vaníliaízű krémmel töltve 30 g **5 pont** 2 pohár víz **2 pont**.

**Ebéd:** Székelykáposzta (hozzávalók: 180 g savanyú káposzta, 140 g sertéscomb, 80 g víz, 40 g vöröshagyma, 15 g hozzáadott cukortól mentes lecsó, 50 g tejföl, 20 g sertészsír, 1 gerezd fokhagyma, 10 g Norbi liszt, 5 g fűszerpaprika, só, őrölt bors, fűszerkömény. A sertészsírt megolvasztjuk, a kockára vágott vöröshagymát és finomra vágott fokhagymát megpirítjuk. Rátesszük a felkockázott sertéscombot, megpirítjuk. Félrehúzzuk, rászórjuk a fűszereket, elkeverjük és 2 percig pihenni hagyjuk, hogy a fűszerpaprika kiadja a színét. A tejföl és a Norbi Liszt kivételével a többi hozzávalót rátesszük. Visszahúzzuk a tűzre és kis lángon folyamatos keverés mellett készre főzzük. A Norbi Lisztből és a tejfölből habarást készítünk ezzel sűrítjük az ételt.

Tálalás előtt, kis lángon további 2 percig forraljuk **12 pont**, 2 pohár víz **2 pont**.

**Uzsonna:** Update Fánk barackos töltelékkel **11 pont**, 2 pohár Update Fruit Drink **2 pont**.

**Vacsora:** Tárkonyos pulykaragu leves (hozzávalók: 60 g pulykacomb kocka, 10 g vöröshagyma, 40 g zöldborsó, 1 gerezd fokhagyma, 15 g sárgarépa, 100 g Norbi Liszt, só, őrölt bors, tárkony, 1 db tojás, petrezselyemzöld, libazsír, 3 dl víz. A libazsírt megolvasztjuk, a kockára vágott vöröshagymát és

# ÉTREND: 1. HÉT



finomra vágott fokhagymát megpirítjuk. Rátesszük a felkockázott pulykacombot, megpirítjuk. A tojás és a Norbi Liszt kivételével minden hozzávalót hozzáadunk és készre főzzük. A Norbi Lisztből és a tojásból tésztát gyúrunk. A kész tészta 10%-ából csipetkét készítünk és a levesben készre főzzük, 1 adag 50 g.) Update magvas kocka **13 pont** 1 pohár víz **1 pont**.

## CSÜTÖRTÖK 60 PONT

**Reggeli:** Főtt tojás (2 db) paradicsommal (1 db), Update CH3 Veknivel **9 pont**, 1 pohár tej vagy tejeskávé **7 pont**.

**Tízórai:** Update Almás-fahéjas müzliszelet 20 g **3 pont**, 2 pohár Update Fruit Drink **2 pont**.

**Ebéd:** Update Pulyka Cordon Bleu (hozzávalók: 140 g pulykamell filé, 40 g szeletelt sonka, 30 g reszelt sajt, 1 tojás, 30 g Norbi Liszt, 30 g Update Panírmorzsa, 300 ml olaj, só. A vékonyra szelt és klopolt pulykamell filét sajttal és sonkával töltjük. Panírozzuk és előmelegített 170 °C-os bő zsiradékban kisütjük.) Update Hagymás törtburgonya (a burgonyapürét az Update Burgonyapüré pehelyből a csomagoláson található utasításnak megfelelően elkészítjük. 30 g finomra vágott vöröshagymát 20 g libazsíron megpirítunk, borssal és kakukkfűvel ízesítjük, majd a kész pürébe keverjük) **18 pont**, 2 pohár Update Szénsavas üdítőital **2 pont**.

**Uzsonna:** Update Élőflórás őszibarackos joghurt gyümölcsdarabokkal 125 g, 1 db Update Csokis tekercs **11 pont**, 2 pohár víz **2 pont**.

**Vacsora:** Avokádós pármái sonka saláta (hozzávalók: 120 g jégsaláta, 1/2 db kockára vágott avokádó, 30 g sonka, 40 g Update Joghurtos dresszing, 50 g mozzarella sajt, 1 teáskanál szeletelt mandula, oregáno, só. A hozzávalókat óvatosan összekeverve ízes salátát készítünk **5 pont**, 1 pohár víz **1 pont**.

## PÉNTEK 56 PONT

**Reggeli:** Update Proteinpalacsinta keverék Update Sárgabarack lekvárral **3 pont**, 1 pohár tej vagy tejeskávé **7 pont**

**Tízórai:** Update1 Tojásos krém 150 g, 3 szelet Update Ripsz **6 pont**, 2 pohár víz **2 pont**.

**Ebéd:** 1 doboz Update Bolognai spagetti **19 pont**, 2 pohár Update Fruit Drink **2 pont**.

**Uzsonna:** Update Vanília ízű turmix italpor, 1 adag **1 pont**, 2 pohár Update Szénsavas üdítőital **2 pont**.

**Vacsora:** Grillezett Update Halloumi sajt 140 g, zöld paprikával, Update Mustárral, 1 db Update Fehér zsemle, 1 adag Update Eper sorbet **13 pont**, 1 pohár víz **1 pont**.

## SZOMBAT 60 PONT

**Reggeli:** Túrófasírt Update Majonézzel (hozzávalók: 100 g túró, 100 ml olaj, 15 g vöröshagyma, 1 db tojás, 20 g Update

Panírmorzsa, só, feketebors, 30 g Update Majonéz. A túró, vöröshagymát, tojást és a fűszereket összekeverjük. Ha túl laza a szerkezete a morzsa egy részét is belekeverhetjük. Kis golyókat formázunk belőle, bele forgatjuk a zsemlemorzsa és előmelegített 180°C-os olajban készre sütjük, 100 g retekkel tálaljuk **6 pont**. 1 pohár tej vagy tejeskávé **7 pont**.

**Tízórai:** Update Tiramisu édesítőszerrel **4 pont**, 2 pohár víz **2 pont**.

**Ebéd:** Update Zöldbabfőzelék sertéspörkölttel 350 g, 1 adag Update Mini sajtos pogácsa **15 pont**, 2 pohár Update Szénsavas üdítőital **2 pont**.

**Uzsonna:** Update Grissino natúr 50 g, 4 szelet Update Trappista szeletelt sajt, 100 g angolzeller **13 pont**, 2 pohár Update Fruit Drink **2 pont**.

**Vacsora:** Csurgatott tojásleves kolbásszal (hozzávalók: 340 ml víz, 1 db tojás, 40 g karikázott füstölt kolbász, 15 g kockázott vöröshagyma, 10 g Norbi Liszt, 7 g sertésszír, 1 gerezd aprított fokhagyma, fűszerkömény, só, feketebors, fűszerpaprika. A sertésszírt megolvasztjuk, a kockára vágott vöröshagymát és finomra vágott fokhagymát megpirítjuk. Félrehúzzuk, rászórjuk a fűszereket, elkeverjük és 2 percig pihenni hagyjuk, hogy a fűszerpaprika kiadja a színét. Rászórjuk a Norbi Lisztet és elkeverjük, felöntjük vízzel és mikor felforrt, felvert tojást csurgatunk bele. Tálaláskor 1 db felkockázott és megpirított Update Schwarz zsemlet teszünk rá **8 pont**, 1 pohár víz **1 pont**.

## VASÁRNAP 57 PONT

**Reggeli:** Update Pizzás csiga édesítőszerrel, sárgarépa korongokkal (70 g) **13 pont**, 1 pohár tej vagy tejeskávé **7 pont**.

**Tízórai:** Update Kókuszgolyó meggyel, édesítőszerrel 50 g **2 pont**, 2 pohár víz **2 pont**.

**Ebéd:** Fűszeres sertésszűz pirított szalonnával (hozzávalók: 150 g sertésszűz, 40 g kockázott szalonna, 20 g kockázott vöröshagyma, 1 gerezd aprított fokhagyma, só, bors, kakukkfű, majoránna, rozmaryng. A szalonnát kiolvasztjuk, hozzáadjuk a vöröshagymát és a fokhagymát, megpirítjuk. Sózzuk, fűszerezük és rátesszük a karikázott sertésszűzet. Fedő alatt, közepes lángon, 20 perc alatt készre pároljuk. 250 g grillezett cukkinivel tálaljuk **7 pont**, 2 pohár Update Fruit Drink **2 pont**.

**Uzsonna:** Update Meggyes pite 13 pont, 2 pohár Update Szénsavas üdítőital **2 pont**.

**Vacsora:** Update Csokoládé ízű turmix, 70 g update kesudiós draszté **8 pont**, 1 pohár víz **1 pont**.