



norbi
update[®]
LOW CARB

ŰRHAJÓS DIÉTA

ÉTREND: 3. HÉT

A receptek és pontszámok egy adagra vonatkoznak.

STARTOLJ EL VELÜNK!

HÉTFŐ 58 PONT

Reggeli: 1 db Update Túrós-rikottás táska **6 pont**, 1 pohár tej vagy tejeskávé **7 pont**

Tízórai: 80 g sós pirított kesudió, 60 g Update Trappista sajttal **8 pont**, 2 pohár víz **2 pont**

Ebéd: Sajtos csirkeropogós tejfölös brokkolival. Hozzávalók: 100 g darált csirkemell, 25 g Update Panírmorzsa, 300 g brokkoli, 50 g tejföl, 25 g sajt, 1 db tojás, 1 kanál Update Norbi liszt, olívaolaj, só bors, szerecsendió. A tojást felverjük. A feléhez hozzáadjuk a húst, a sajtot, a morzsa és a liszt felét, majd ízesítjük. Hengereket formázunk belőle és bepanírozzuk. Forró zsiradékban kisütjük. A brokkolit megpároljuk, rózsáira szedjük, tejfölt adunk hozzá és sóval borssal ízesítjük **15 pont**, 2 pohár Update Fruit Drink **2 pont**

Uzsonna: 1 db Update Isler **8 pont**, 1 üveg Update Gyümölcsital **2 pont**

Vacsora: Borscs leves. Hozzávalók: 70 g cékla kockára vágva, 60 g sertéscomb kockázva, 1 kanál tejföl, 15 g sárgarépa kocka, 15 g petrezselyem kocka, 1 kanál finomra vágott vöröshagyma, 1 csapott kanál sertézsír, 1 teáskanál Update Norbi liszt, 1 gerezd fokhagyma finomra vágva, só, ételectet, őrölt kömény, bors. Sertézsíron a hagymát és a fokhagymát megpirítjuk, hozzáadjuk a sertéshúst. Rövid pirítás után beletesszük az Update lisztet és elkeverjük. Beletesszük a többi hozzávalót a tejföl kivételével és készre főzzük. Tálaláskor tejfölt teszünk bele, 70 g Update CH3 veknival tálaljuk. **7 pont**, 1 pohár Update szénsavas üdítőital **1 pont**

KEDD 56 PONT

Reggeli: 2 szelet Update Rozsos vekniből bundás kenyér tejföllel, reszelt sajttal és 1 db paradicsommal **10 pont**, 1 pohár tej vagy tejeskávé **7 pont**

Tízórai: Update Élőflórás epres joghurt gyümölcsdarabokkal **3 pont**, 2 pohár Update Szénsavas üdítőital **2 pont**

Ebéd: Spenót főzelék főtt tojással. Hozzávalók: 2 db főtt tojás, 200g paraj, víz, 0,5 dl tej, 3 kanál tejszín, 2 evőkanál olaj, 1 csapott evőkanál Update Norbi liszt, só, 1 gerezd zúzott fokhagyma, bors. Az alajon a fokhagymát megpirítjuk rászórjuk a lisztet és elkeverjük. Beletesszük a többi hozzávalót, csomómentesen elkeverjük. Ha szükséges öntünk rá vizet. 10 percre főzzük. Főtt tisztított tojással tálaljuk. **9 pont**, 2 pohár Update Fruit Drink **2 pont**

Uzsonna: 1 db Update Fánk vaníliás töltelékkel **10 pont**, 1 üveg Update gyümölcsital **2 pont**

Vacsora: 1 üveg Update Zöldséges marhagulyás Update Dr. Schwarz zsemlével **10 pont**, 1 pohár víz **1 pont**

SZERDA 59 PONT

Reggeli: Update Kenőmájas 1 db Update Magvas kifli **14 pont**, 1 pohár tej vagy tejeskávé **7 pont**

Tízórai: Gyümölcssláta dióval. Hozzávalók: 80 g alma kockázva, 50 g kivi kockázva, 50 g grapefruit tisztítva és darabolva, 30 g dióbél, citromlé, Update Stevia Zero. A hozzávalókat összekeverjük. **9 pont**, 2 pohár Update szénsavas üdítőital **2 pont**

Ebéd: Borsos sertéstokány Update Burgonyapürével. Hozzávalók: 150g sertéscomb, 20 g finomra vágott vöröshagyma, 1 teáskanál paradicsompüré, 1 teáskanál sertézsír, 1 csapott teáskanál Update Norbi liszt, 1 gerezd fokhagyma finomra vágva, só, bors, majoránna. A zsiradékban a hagymát a paradicsompürét és a fokhagymát megpirítjuk, rátesszük a húst, majd tovább hevítjük. Ízesítjük, majd megszórjuk a liszttel. Elkeverjük és felöntjük fél deci vízzel. Készre főzzük, majd Update Burgonyapürével tálaljuk. 1 db proteines túródesszert. **15 pont**, 1 üveg Update gyümölcsital **2 pont**

Uzsonna: Update Almás-fahéjas müzliszelet **3 pont**, 2 pohár Update Fruit Drink **2 pont**

Vacsora: Karfiolkrémleves pirított Update Roppanós virslikarikával. Hozzávalók: 100 g karfiol, 1 evőkanál fokhagyma, 15 g vaj, só, bors, 1 csomag Update Virsli. Vajon, a vöröshagymát megpirítjuk, hozzáadjuk a karfiolt és felöntjük 2 dl vízzel. Ízesítjük és készre főzzük. Turmixoljuk és tálaláskor külön pirított virslikarikákat teszünk bele **4 pont**, 1 pohár víz **1 pont**

CSÜTÖRTÖK 58 PONT

Reggeli: Update Fonott kalács (3 szelet) Update Sárgabarack-lekvárral **12 pont**, 1 pohár tej vagy tejeskávé **7 pont**

Tízórai: Update Majonéz csikóriás retkesaláta pirított mandulával és Update Trappista sajttal. Hozzávalók: 50 g cikória, csíkokra vágva, 80 g jégsaláta csíkokra vágva, 50 g hónapos retek karikára vágva, 1 evőkanál pirított mandula, 1 evőkanál tejföl, Update Majonéz, Update Trappista sajt. **3 pont** 1 üveg Update Gyümölcsital **2 pont**

Ebéd: Tejszínes gombás csirkemell grillezett cukkinivel. Hozzávalók: 140 g csirkemell szeletelve, 20 g kockázott vöröshagyma, 0,5 dl tejszín, 1 teáskanál Update Norbi liszt, 50 g cikkezett csiperkegomba, 1 gerezd aprított fokhagyma, víz, 30 g vaj, 200 g szeletelt cukkini, só, bors, kakukkfű. 15 g vajon

ÉTREND: 3. HÉT

megpirítjuk a vöröshagymát, a fokhagymát és a gombát. Megszórjuk Update Norbi liszttel és ráöntjük a tejszínt. Ízesítjük, ha szükséges, vizet adunk hozzá. A csirkemellet és a cukkinit sózzuk, fűszerezzük, majd előmelegített sütőben a maradék vajon megsütjük őket. **13 pont**, 2 pohár Update szénsavas üdítőital **2 pont**

Uzsonna: 100 g Update túrós rétes **8 pont**, 2 pohár Update Fruit Drink **2 pont**

Vacsora: 1 adag Update Alma-fahéj ízű turmix 120 g almakockával **8 pont**, 1 pohár víz **1 pont**

PÉNTEK 63 PONT

Reggeli: Update Ripsz (4 db) Update Vajkrémmel Update csirkemell sonkával, 100 g kígyóuborkával **10 pont**, 1 pohár tej vagy tejeskávé **7 pont**

Tízórai: 50 g Update Bébi piskóta Gyümölcssteával **5 pont**
2 pohár Update Fruit Drink **2 pont**

Ebéd: Tejfölös harcsapaprikás. Update galuskával. Hozzávalók: 140 g harcsafilé kockára vágva, 1 kanál tejföl, 20 g vöröshagyma kockára vágva, 2 kanál olaj, 1 teáskanál Update Norbi liszt, 1 gerezd fokhagyma finomra vágva, só, fűszerpaprika (ízles szerint csípős is lehet) Galuska: 3 evőkanál Update Norbi liszt, só, 1 db tojás. A galuskát hagyományosan elkészítjük. Olajon a hagymát és a fokhagymát megpirítjuk és rátesszük a halat és a fűszereket. Félrehúzzuk, hozzáadjuk az Update lisztet és felöntjük 1 dl vízzel. Ha megfőtt tejföllel meglocsoljuk és tálaljuk. **12 pont**, 1 üveg Update gyümölcsital **2 pont**

Uzsonna: Erdei gyümölcsös vaníliás krémtúró. Hozzávalók: 100 g túró, 50 g mirelit erdei gyümölcs keverék, 1 csomag Update vaníliás hideg krémpor, 175 ml víz. A hozzávalókat összekeverjük és 5 perc pihentetés után fogyaszthatjuk. **8 pont**
2 pohár Update szénsavas üdítőital **2 pont**

Vacsora: Csirkegyros salátával 100 g jégsaláta csíkokra vágva, 100g paradicsom karikára vágva, 100 g joghurt, 30 g Update fokhagymás dresszing, só, kapor, petrezselyemzöld, 1 gerezd fokhagyma finomra vágva, olaj, gyros fűszerkeverék, 140 g csíkozott csirkemell. A csirkemellet fűszerezzük és megsütjük, majd a zöldségekre helyezük. A fokhagymát megpirítjuk a csirke serpenyőjében, az Update dresszingsel és a zöldfőzelékkel együtt a joghurthoz adjuk. Pirított Update Pitával tálaljuk. **14 pont**, 1 pohár víz **1 pont**

SZOMBAT 58 PONT

Reggeli: 1 db Update sajtos baconos csavart, 1 db zöldborsó **12 pont**, 1 pohár tej/tejeskávé **7 pont**

Tízórai: Pármai sonkasaláta. Hozzávalók: 50 g szeletelt sonka, 50 g csíkozott jégsaláta, 50 g karikázott retek, 50 g kockázott uborka. Öntet: 1 teáskanál citromlé, 5 teáskanál olaj, kevés Update mustár, só, Stevia Zéro édesítőszer. Az öntet hozzávalóit alaposan összekeverjük és a salátára öntjük. **3 pont**
2 pohár Update szénsavas üdítőital **2 pont**

Ebéd: Cigánypecsenye Update Hagymás burgonyapürével. Hozzávalók: 150 g sertéskaraj, 1 gerezd fokhagyma, 20 g kockázott vöröshagyma, só, bors, fűszerpaprika, Update Norbi liszt, olaj. A karajt beleforgatjuk a fűszerekkel összekevert Update Norbi lisztbe. Serpenyőben a fokhagymát megpirítjuk,

rátesszük a karaj szeletet, sózzuk. Mindkét oldalát kissé megsütjük, majd 3 evőkanál vizet öntünk rá (ez adja a szaftját is). Külön hagymát pirítok és azt egy adag Update Burgonyapüréhez keverjük **14 pont** 2 pohár Update Fruit Drink **2 pont**

Uzsonna: 1 db Update Muffin **8 pont**, 1 üveg Update gyümölcsital **2 pont**

Vacsora: Thai kókuszos csirkeleves Update sajtkoronggal. Hozzávalók: 60g kockázott csirkemell, 15 g finomra vágott vöröshagyma, olaj, 1 gerezd fokhagyma, 3 cl kókusztej, só, szezámolaj, lime lé, Stevia Zero édesítőszer, chili. Olajon a fokhagymát, a vöröshagymát, a chilit és a csirkét megpirítjuk. Sózzuk, felöntjük 2,5 dl vízzel, beletesszük a többi hozzávalót és készre főzzük. **8 pont**, 1 pohár víz **1 pont**

VASÁRNAP 57 PONT

Reggeli: Tárkonyos cukkinis rántotta paprikával. Hozzávalók: 3db tojás, 60 g kockázott cukkini, olaj, 1db közepes töltelivelő paprika, só 70 g Update CH3 veznivel tálaljuk **7 pont**, 1 pohár tej vagy tejeskávé **7 pont**

Tízórai: 2 db Update Napi Fini, 40 g mandula **6 pont**, 1 üveg Update gyümölcsital **2 pont**

Ebéd: Rozmaringos sült csirkecomb párolt káposztával. Hozzávalók: 1 db csirkecomb, só, olaj, rozmaring, bors. A csirkét fűszerezzük és 160 °C-os előmelegített sütőben 60 perc alatt készre sütjük. Káposzta: 300 g gyalult fehérekáposzta, só, 30 g szalonna, ecet, Stevio Zero édesítőszer. A szalonnát kiolvasztjuk, rátesszük a káposztát és a sót. Pirítani kezdjük, majd 3 evőkanál vizet adunk hozzá. Hagyjuk, hogy elforrja a vizet és kissé megpiruljon. Ezt még kétszer megismételjük. Ízesítjük és tálaljuk **12 pont**, 2 pohár Update szénsavas üdítőital **2 pont**

Uzsonna: 70 g Update Dr. Schwarz mini sajtos pogácsa **6 pont**
2 pohár Update Fruit Drink **2 pont**

Vacsora: Körözött 100 g Update Sajtos bagettel. Hozzávalók: 50 g túró, 1 evőkanál tejföl, 1 db finomra vágott újhagyma, Update Mustár, só, fűszerpaprika, fűszerkömény **12 pont**
1 pohár víz **1 pont**