



norbi
update[®]
LOW CARB

ŰRHAJÓS DIÉTA

ÉTREND: 4. HÉT

A receptek és pontszámok egy adagra vonatkoznak.

STARTOLJ EL VELÜNK!

HÉTFŐ 57 PONT

Reggeli: Hagymás tojásrántotta Update CH3 kenyérral. Hozzávalók: 3 db tojás, 20 g vöröshagyma, só, bors, étolaj. Együnk mellé 1 db zöldpaprikát és 50 g kígyóuborka **10 pont** 1 pohár tej vagy tejeskávé **7 pont**

Tízórai: Update Kókuszos galuska **4 pont**, 2 pohár víz **2 pont**

Ebéd: Update Bolognai penne, Update Esti tésztával. Hozzávalók: 100 g Update Bolognai ragu, 100 g Update Esti tészta, 50 g reszelt sajt **12 pont**, 2 pohár Update Fruit Drink **2 pont**

Uzsonna: 1 pohár joghurt, 40 g mandula és 25 g Update Grissino **13 pont**, 2 pohár Update Szénsavas üdítőital **2 pont**

Vacsora: Update Vanília ízű turmix 70 g málnával összekeverve **4 pont**, 1 pohár víz **1 pont**

KEDD 60 PONT

Reggeli: Update Sertés párizsi, Update Trappista sajt, Update Vajkrém, 70 g százzeller, 1 db Update Fehér zsemle **13 pont**, 1 pohár tej vagy tejeskávé **7 pont**

Tízórai: 1 szelet Update Málnás sajtorta **8 pont**, 2 pohár víz **2 pont**

Ebéd: Óvári sertésborda serpenyős zöldségekkel. Hozzávalók: 150 g brokkoli, 140 g sertéskaraj, 50 g csiperkegomba, 30 g Update Csirkemell sonka, 20 g reszelt sajt, vöröshagyma, 2 evőkanál étolaj, 50 g zöldborsó, 50 g zöldbab, 40 g bébirépa, só, feketebors, petrezselyemzöld. A sertéskarajt kevés zsiradékon megsütjük. Egy sütőpapírra tesszük. Sonkát, gombát, reszelt sajtot halmozunk rá és 200 °C-os előmelegített sütőben 5-6 percig sütjük. A zöldségeket egy forró serpenyőben megpirítjuk és ízesítjük **10 pont**, 2 pohár Update Szénsavas üdítőital **2 pont**

Uzsonna: Update Grízpuding eper öntettel **5 pont**, 2 pohár Update Fruit Drink **2 pont**

Vacsora: Kelkáposzta leves pirított virsli karikával. Hozzávalók: 3 dl víz, 70 g csíkokra vágott kelkáposzta, 1 szál Update Roppa-nos virsli, 1 teáskanál Update Norbi liszt, 1 evőkanál finomra vágott vöröshagyma, 1 evőkanál étolaj, só, fűszerpaprika, 1 gerezd zúzott fokhagyma, őrölt kömény, fekete bors. Zsiradékon a fokhagymát, vöröshagymát megpirítjuk. Rászórjuk a lisztet és a fűszerpaprikát félrehúzzuk és elkeverjük. Felöntjük vízzel és beletesszük a káposztát, a külön megpirított virslikarikákat és ízesítjük. 5 perc forrás után tálaljuk. 1 adag Update sajtkoronggal tálaljuk **10 pont**, 1 pohár víz **1 pont**

SZERDA 60 PONT

Reggeli: 2 db Update Füstölt sajtos croissant paradicsommal **10 pont** 1 pohár tej vagy tejeskávé **7 pont**

Tízórai: Update Puding, csokis tejszínhabbal **3 pont**, 2 pohár Update Fruit Drink **2 pont**

Ebéd: Tejszínes zöldséges csirkeragu Update Zsemlegombóccal. Hozzávalók: 140 g csirkemell, 30 g szelet cukkini, 100 g Update toast kenyér felkockázva, 0,5 dl tej, 1 db tojás, 10 g vaj, 1 evőkanál Update Panírmorzsa, petrezselyemzöld, 3 evőkanál tejszín, 20 g sárgarépa csík, póréhagyma, vöröshagyma, zöldborsó, fokhagyma, só, bors, petrezselyemzöld, 1 csapott teáskanál Update Norbi liszt, kacsza zsír. Zsiradékon a hagymákat, fokhagymát és a csirkemellet megpirítjuk. Rászórjuk a lisztet, beletesszük a zöldségeket. Ráöntünk 1 dl vizet, a tejszínt, ízesítjük és készre főzzük. Az Update Toast kockát, zsemlemorzsat, tojást, tejet, petrezselyemzöldet, olvasztott vaját összekeverjük. Sózzuk, borsozzuk és 10 percet állni hagyjuk. Gombócokat formázunk belőle és sós vízben készre főzzük 16 pont, 2 pohár víz **2 pont**

Uzsonna: Update Sajtkrémes párna **9 pont**, 2 pohár Update Szénsavas üdítőital **2 pont**

Vacsora: Update csirke eddessavanyú mártásban 1 adag (200 g) Update Rizstésztával **8 pont**, 1 pohár víz **1 pont**

CSÜTÖRTÖK 62 PONT

Reggeli: Kolbásos tojásrántotta Update Ripsszel (4 db) Hozzávalók: 3 db tojás, 50 g karikázott kolbász, 1 teáskanál mangalica zsír **12 pont**, 1 pohár tej vagy tejeskávé **7 pont**

Tízórai: 1 db Update sajtos roló **7 pont**, 2 pohár víz **2 pont**

Ebéd: Tárkonyos kínaiel főzelék baconos csirkemelles fasírttal. Hozzávalók: 150 g kínaiel csíkokra vágva, 30 g vöröshagyma, étolaj, 1 ek. Update Norbi liszt, Update Panírmorzsa, 1 db tojássárgája, fűszerpaprika, 120 g darált csirkemell, 40 g darált szalonna, bors 1 gerezd zúzott fokhagyma, só, gyömbér, ételecet, feketebors, tárkony. A csirkemellet, a bacon szalonnát, tojássárgáját, Update Panírmorzsat, sót, borsot, fűszerpaprikát összekeverjük. Húspogácsát csinálunk belőle és közepes lángon készre sütjük. Zsiradékon a vöröshagymát és a fokhagymát megpirítjuk rátesszük a kínaielt. Felöntjük 3 dl vízzel, ízesítjük és készre főzzük. Habarással sűrítjük. **9 pont**, 2 pohár Update Fruit Drink **2 pont**

ÉTREND: 4. HÉT

Uzsonna: Update Coco Dream - Kókuszos szeletek belga tejszokoladéba mártva **4 pont** 2 pohár Update szénsavas üdítőital **2 pont**

Vacsora: Update Csirkemellsonkás burrito. Hozzávalók: Update Csirkemell sonka, Update Trappista sajt, Update Amerikai dresszing, Update Tortilla lap, 50 g jégsaláta csikokra vágva. A tortilla lapot kiterítjük, rátesszük a sajt és sonka szeleteket, sütőben kissé megmelegítjük, hogy megolvadjon a sajt. Finoman meglocsoljuk Update Amerikai dresszingsel és rátesszük a jégsalátát. Felcsavarjuk és melegen fogyasztjuk. **16 pont**, 1 pohár víz **1 pont**

PÉNTEK 61 PONT

Reggeli: Update Epres csiga **10 pont**, 1 pohár tej vagy tejeskávé **7 pont**

Tízórai: 1 db natúr joghurt zöldségekkel és fűszerekkel Hozzávalók: 120 g natúr joghurt, 40 g reszelt sárgarépa, 60 g reszelt uborka, 30 g szeletelt angolzeller, só, bors, kapor **4 pont**, 2 pohár Update Fruit Drink **2 pont**

Ebéd: Halfilé tejszínes lime mártással vajos párolt zöldségekkel. Hozzávalók: 120 g halfilé, 1 dl tejszín, 1 db lime, 40 g vaj, 150 g brokkoli, 60 g zöldbab, 60 g zöldborsó, 40 g sárgarépa karika, 80 g karfiol, só, bors, 1 csapott teáskanál Update Norbi liszt. A halat fűszerezzük és kevés vajon megpároljuk. 20 g vajat megolvasztjuk, rászórjuk az Update Norbi lisztet, felöntjük a tejszínnel. Lime lével, sóval, borssal ízesítjük. A zöldségeket vajon megpároljuk és ízesítjük **10 pont**, 2 pohár víz **2 pont**

Uzsonna: 1 db alma **11 pont**, 2 pohár Update Szénsavas üdítőital **2 pont**

Vacsora: Pikáns Tojáskrém Update Ripsszel. Hozzávalók: 2 db főtt tojás, Update Majonéz, 15 g karikázott újhagyma, só, bors. Ízlés szerint friss chilivel, korianderrel, churry porral és lime lével ízesíthetjük, 50 g Update Rípsz **12 pont**, 1 pohár víz **1 pont**

SZOMBAT 57 PONT

Reggeli: Update Sajtos-magvas csavart **11 pont**, 1 pohár tej vagy tejeskávé **7 pont**

Tízórai: Csirkemell falatok uborkával. Hozzávalók: 100 g csirkemell, 1 evőkanál olaj, só, bors, 100 g kígyóuborka. A csirkemellet fűszerezzük és készre sütjük **2 pont** 2 pohár víz **2 pont**

Ebéd: Sertéspörkölt pirított tarhonyával. Hozzávalók: 120 g sertéscomb kockázva, 20 g finomra vágott vöröshagyma, 1 gerezd zúzott fokhagyma, 100 g Update Tarhonya, fűszerpaprika, mangalica zsír, só, erőspaprika, 1 csapott kávé kanál Update Norbi Liszt. Zsivadékon a hagymát és a fokhagymát megpirítjuk. Rátesszük a húst és tovább pirítjuk, ízesítjük, liszttel és fűszerpaprikával szórjuk. Felöntjük 1dl vízzel és készre főzzük. A vizet folyamatosan pótoljuk. Zsivadékon az Update tarhonyát megpirítjuk, sózzuk. 2,2 dl vízzel felöntjük és kis lángon, fedő alatt készre pároljuk **17 pont**, 2 pohár Update Szénsavas üdítőital **2 pont**

Uzsonna: Update Sacher torta 70 g eperrel **8 pont**, 2 pohár Update Fruit Drink **2 pont**

Vacsora: Joghurtos csirkeleves. Hozzávalók: 55 g csirkemell kockázva, 1 kanál natúr joghurt, 13 g kockázott sárgarépa, 12 g zöldborsó, 10 g Update Tarhonya, 10 g vöröshagyma, 1 csapott teáskanál Update Norbi liszt, étolaj, 1 gerezd zúzott fokhagyma, só, bors, petrezselyemzöld. Olajon a hagymát, fokhagymát, csirkemellet és a sárgarépát megpirítjuk. Ízesítjük, Update Norbi liszttel szórjuk. Felöntjük 3 dl vízzel, beletesszük az Update Tarhonyát, a zöldségeket és készre főzzük. Tálalás előtt elkeverjük benne a joghurtot **6 pont**, 1 pohár víz **1 pont**

VASÁRNAP 59 PONT

Reggeli: Fűszeres krémtúró fél csomag Update Grissinoval Hozzávalók: 80 g túró, 30 g tejföl, rozmaring, só, bors, rozmaring, Update Mustár, fűszerkömény, egy csomag Update Grissino. **13 pont**, 1 pohár tej vagy tejeskávé **7 pont**

Tízórai: Update Kókuszkočka **4 pont**, 2 pohár Update Fruit Drink **2 pont**

Ebéd: Barbár csirke pirított cukkínivel és Update Hagymás tört krumplival. Hozzávalók: 120 g csirkemell csík, 30 g cukkini, 30 g bacon szalonna kocka, 20 g finomra vágott vöröshagyma, libazsír, Update ketchup, 1 gerezd zúzott fokhagyma, Update Mustár, petrezselyemzöld, só, feketebors, kakukkfű. Zsivadékon a szalonnát kiolvasztjuk, a vöröshagymát, fokhagymát megpirítjuk. A csirkemellet és a cukkinit hozzá adjuk. Ízesítjük és készre pároljuk. Köretnek 1 adag Update Burgonyapüréhez 20 g pirított vöröshagymát keverünk **12 pont**, 2 pohár víz **2 pont**

Uzsonna: 50 g Update Pizzás kocka **8 pont**, 2 pohár Update Szénsavas üdítőital **2 pont**

Vacsora: Joghurtos padlizsánsaláta pirított dióval. Hozzávalók: 180 g kockára vágott padlizsán, 60 g joghurt, 20 g finomra vágott vöröshagyma, libazsír, Update Majonéz, 50 g dió, citromlé, petrezselyemzöld, só, bors, szárított oregáno. A diót és a padlizsánt szárazon megpirítjuk. Zsivadékon a hagymát megpirítjük, hagyjuk kihűlni. Hozzáadunk minden összetevőt. Ízesítjük és hidegen tálaljuk **8 pont**, 1 pohár víz **1 pont**