

ŰRHAJÓS DIÉTA

ÉTREND: 5. HÉT

A receptek és pontszámok egy adagra vonatkoznak.

STARTOLJ EL VELÜNK!

HÉTFŐ 57 PONT

Reggeli: Update 3R meggyes párna 2 db **10 pont**, 1 pohár tej vagy tejeskávé **7 pont**

Tízórai: Update Tátra csúcs **4 pont**, 2 pohár Update Fruit Drink **2 pont**

Ebéd: Szezámcsirkemell falatok joghurtos salátával. Hozzávalók: 140 g csirkemell csíkokra vágva, Update Norbi liszt, Update morzsa (szezámaggal összekeverve), 1 db tojás, olaj sütéshez, só, bors. Update joghurtos dresszing, 80 g jégsaláta csíkokra vágva, 50 g reszelt répa, 80 g reszelt cukkini. A csirkemellet sózzuk, borsozzuk és Update lisztbe, felvert tojásba és a szezámagos morzsába forgatjuk, majd bő zsiradékban kisütjük. A zöldségeket összekeverjük és Update joghurtos dresszinggel leöntjük. Reszelt parmezánnal meghintjük tálalásnál **13 pont**, 2 pohár Update Szénsavas üdítőital **2 pont**.

Uzsonna: Coleslaw saláta. Hozzávalók: 200 g fejeskáposzta, 30 g update majonéz, 30 g reszelt sárgarépa, só, 20 g vöröshagyma, feketebors, őrölt kömény, 40 g tejföl. A káposztát, hagymát, répát összekeverjük és lesózzuk. 20 percig állni hagyjuk, majd kinyomkodjuk. Összekeverjük a többi hozzávalóval és tálaljuk. Tálaláskor 40 g pirított dióval meghintjük **7 pont**, 1 üveg Update Gyümölcslé **2 pont**

Vacsora: Tárkonyos pulykaraguleves. Hozzávalók: 60 g pulykacomb kocka, 10 g vöröshagyma, 40 g zöldborsó, 1 gerezd fokhagyma, 15 g sárgarépa, 40 g Update Norbi Liszt, só, őröltbors, tárkony, 1 db tojás, petrezselyemzöld, libazsír, 3 dl víz. A libazsírt megolvasztjuk, a kockára vágott vöröshagymát és 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 **9 pont**, 1 pohár víz **1 pont**

KEDD 62 PONT

Reggeli: Sonkás-gombás rántotta Update Ripszsel. Hozzávalók: 3 db tojás, 30 g gomba, 30 g Update csirkemell sonka, étolaj. 1 db zöldpaprikával tálaljuk **15 pont**, 1 pohár tej vagy tejeskávé **7 pont**

Tízórai: Update meggyes-mákos galuska **6 pont**, 2 pohár Update Fruit Drink **2 pont**

Ebéd: Csirkemell párizsian vajas zöldségekkel. Hozzávalók: 140 g csirkemell, 1 csapott kanál Update Norbi liszt, 1 db tojás, 3 teáskanál tej, só, bors, 150 g brokkoli, 2 evőkanál étolaj, 50 g zöldborsó, 50 g zöldbab, 40 g bébirépa, vaj, petrezselyemzöld. A tojást, lisztet és tejet összekeverjük beleforgatjuk a fűszerezett csirkemellet. Kevés zsiradékban készresütjük. A zöldségeket ízesítjük és vajon megpároljuk **14 pont** 1 üveg Update Gyümölcslé **2 pont**

Uzsonna: 1 csomag Update Sós pácika **10 pont**, 2 pohár Update szénsavas üdítőital **2 pont**

Vacsora: Update Roppanós virsli Update Mustárral és Update CH3 kefnivel, kígyóuborkával **3 pont**, 1 pohár víz **1 pont**

SZERDA 56 PONT

Reggeli: 2 db Update Virslis croissant, 50 g kígyóuborka **9 pont**, 1 pohár tej vagy tejeskávé **7 pont**

Tízórai: Update Kakaós-Rumos szelet **2 pont**, 2 pohár Update szénsavas üdítőital **2 pont**

Ebéd: Kelkáposzta főzelék csirkemell csíkokkal. Hozzávalók: 220 g csíkozott kelkáposzta, 120 g csirkemell csíkokra vágva, 1 evőkanál kockázott vöröshagyma, 2 evőkanál étolaj, 1 evőkanál Update Norbi liszt, 1 gerezd zúzott fokhagyma, fűszerpaprika, majoránna, só, őrölt kömény, bors. Kevés zsiradékban megpirítjuk a vöröshagymát és a fokhagymát. Rászórjuk az Update Norbi lisztet és a fűszerpaprikát, elkeverjük és felöntjük 3 dl vízzel. Beletesszük a kelkáposztát, ízesítjük és készre főzzük. A csirkemell csíkot fűszerezzük, sózzuk és kevés étolajon készre sütjük **15 pont**, 1 üveg Update Gyümölcslé **2 pont**

Uzsonna: 50 g Camembert sajt, 40 g dió, 50 g kockázott alma **7 pont**, 2 pohár Update Fruit Drink **2 pont**

Vacsora: Update Sajtós-sonkás melegszendvics zöldségekkel. **Hozzávalók:** 2 szelet Update toast kenyér, 40 g reszelt sajt, 2 szelet Update csirkemell sonka, Update ketchup, 1 db zöldpaprika **9 pont**, 1 pohár víz **1 pont**

CSÜTÖRTÖK 63 PONT

Reggeli: Update epres zabkása **18 pont** 1 pohár tej vagy tejeskávé **7 pont**

Tízórai: 100 g ananász **9 pont**, 1 üveg Update Gyümölcslé **2 pont**

Ebéd: Kakukkfűves sertésnyárs grillezett zöldségekkel. Hozzá-

ÉTREND: 5. HÉT

valók: 140 g sertéskaraj kockára vágva, 30 g szalonna kockára vágva, 30 g vöröshagyma, 80 g cukkini, 80 g Tv paprika, 80 g padlizsán, 50 g sárgarépa, Update ketchup, Update mustár, só, bors, kakukkfű, étolaj. A sertéskarajt és a szalonnát nyársra húzzuk Update ketchuppal és Update mustárral megkenjük, fűszerezzük és közepes lángon készre sütjük. A zöldségeket előhevített serpenyőben olajon megpirítjuk, ízesítjük és azonnal tálaljuk **9 pont**, 2 pohár Update Fruit Drink **2 pont**

Uzsonna: Citromos krémtúró pirított mandulával. Hozzávalók: 140 g túró, 1 evőkanál tejföl, 1 citrom reszelt héja és leve, Update Stevia Zero édesítőszer. A hozzávalókat összekeverjük és egy órát állni hagyjuk **3 pont**, 2 pohár Update szénsavas üdítőital **2 pont**

Vacsora: Update paradicsomos húsgombóc **10 pont**, 1 pohár víz **1 pont**

PÉNTEK 57 PONT

Reggeli: Update kajsziarackos levél **8 pont**, 1 pohár tej vagy tejeskávé **7 pont**

Tízórai: Kolbászos szendvics. Hozzávalók: 2 szelet Update szeletelt rozsos vekni, 10 szelet Update csemege kolbász, 3 szelet Update trappista sajt, Update vajkrém, 2 szelet paprika, jégсалáta. **9 pont**, 2 pohár Update Fruit Drink **2 pont**

Ebéd: Halfilé csőben sült brokkolival Hozzávalók: 120 g halfilé, 300 g forrázott brokkoli, 20 g Update Norbi liszt, 2 dl tej, 30 g reszelt sajt, só, bors, szerecsendió, 20 g vaj. A halfilét fűszerezzük és sütőpapíron 10 percre, 160°C-os előmelegített sütőbe tesszük. Közben a vajat egy lábasban megolvasztjuk, rátesszük az Update Norbi lisztet elkeverjük és hozzáadjuk a tejet. Ízesítjük és összeforraljuk. Kivesszük a halat a sütőből, ráhalmozzuk a brokkolit és leöntjük a mártással, megszórjuk reszelt sajttal és visszatesszük a sütőbe, amíg a sajt megpirul a tetején **10 pont**, 2 pohár Update szénsavas üdítőital **2 pont**

Uzsonna: Joghurtos gyümölcssaláta pirított magokkal. Hozzávalók: 50 g joghurt, 50 g kockázott alma, 50g tisztított grapefruit, 30 g pirított dió, 20 g pirított mandula, 10 g pirított tökmag, Update Stevia Zero édesítőszer **7 pont**, 1 üveg Update Gyümölcslé **2 pont**

Vacsora: Tejszínes gombaleves csirkehússal. Hozzávalók: 55 g csirkemell kockázva, 2 kanál tejszín, 13 g kockázott sárgarépa, 12 g zöldborsó, 50 g cikkezett csiperkegomba, 10 g vöröshagyma, 1 csapott teáskanál Update Norbi liszt, étolaj, 1 gerezd zúzott fokhagyma, só, bors, kakukkfű, petrezselyemzöld. Olajon a hagymát, fokhagymát, csirkemellet és a sárgarépát megpirítjuk. Ízesítjük, Update Norbi liszttel szórjuk. Felöntjük 3 dl vízzel, beletesszük a zöldségeket és készre főzzük. Tálalás előtt elkeverjük benne a joghurtot. 1 db Update Schwarz zsem-lével **9 pont**, 1 pohár víz **1 pont**

SZOMBAT 58 PONT

Reggeli: Update Fonott kalács (100 g) Update Mogyorókrém-mel (50 g) **13 pont** 1 pohár tej vagy tejeskávé **7 pont**

Tízórai: Update Élőflórás epres joghurt gyümölcsdarabok-

kal és Update Bépipiskóta 50 g **9 pont**, 2 pohár Update szénsavas üdítőital **2 pont**

Ebéd: Sült csirkemell ánizsos káposztával. Hozzávalók: 1db csirkecomb, 300g gyalult fehérkáposzta, sertészsír, só, Update Stevia Zero édesítőszer, ételecet, fűszerkömény, csillagánizs, majoránna, kakukkfű, bors. A csirkecombot fűszerezzük és sütőpapíron előmelegített sütőben 160°C-on 50 percig sütjük. A sertészsírt megolvasztjuk, rátesszük a sózott kinyomkodott káposztát, fűszerezzük és felöntjük 2dl vízzel. A vizet hagyjuk leforni. Kivesszük az ánizst, nehogy túl intenzív legyen az íze és újra felöntjük. Ezt addig ismételtjük, míg a káposzta teljesen meg nem puhul. Desszertnek 1 db Update zserbó **13 pont** 2 pohár Update Fruit Drink **2 pont**

Uzsonna: Update Kókuszos müzliszelet **3 pont**, 1 üveg Update Gyümölcslé **2 pont**

Vacsora: Körözött Update CH3 Veknival, zöldségekkel. Hozzávalók: 120 g túró, 1 evőkanál tejföl, só, bors, fűszerkömény, Update mustár, 50 g Update CH3 kenyér, 50g paprika, 50g kígyóuborka. **6 pont**, 1 pohár víz **1 pont**

VASÁRNAP 58 PONT

Reggeli: Füstölt sajtos-hagymás omlett Update Toasztal. Hozzávalók: 3 db tojás, sertészsír, 30g finomra vágott hagyma, 30g reszelt füstölt sajt, 4 db nagyobb hónapos retek. **8 pont**, 1 pohár tej vagy tejeskávé **7 pont**

Tízórai: Update Tiramisu **4 pont** 1 üveg Update Gyümölcslé **2 pont**

Ebéd: Hortobágyi húsos palacsinta Hozzávalók: 1 db csirkecomb, 30 g vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 50 g Update Norbi liszt, 1 db tojás, 2 kanál tej, szóдавíz, só, fűszerpaprika, libazsír. Libazsíron a hagymát és a fokhagymát megpirítjuk és megszórjuk fűszerpaprikával. Rátesszük a félbe vágott csirkecombokat és ízesítjük. Felöntjük 1,5 dl vízzel és fedő alatt készre pároljuk. A többi hozzávalóból palacsintát sütünk. Mikor a csirke elkészült kivesszük az edényből és egy tányéron hagyjuk kihűlni. Közben a mártást összeturmixoljuk és egy kanál tejfölt adunk hozzá. A csirkét kicsontozzuk és késsel összevágjuk. Beletöltjük a palacsintákba és a tejfölös mártással leöntve tálaljuk **19 pont** 2 pohár Update szénsavas üdítőital **2 pont**

Uzsonna: Franciasaláta Update Párizsival. Hozzávalók: 30 g tejföl, 30 g Update majonéz, 30 g párolt petrezselyem kocka, 30 g párolt sárgarépa kocka, 30 g párolt zöldborsó, 30g cukormentes csemegeuborka, 30 g almakocka, citromlé, só, bors. A hozzávalókat összekeverjük és ízesítjük. **6 pont** 2 pohár Update Fruit Drink **2 pont**

Vacsora: Update Vaníliaízű turmix 1 adag, 1 db kivi kockára vágva **7 pont** 1 pohár víz **1 pont**

