

ŰRHAJÓS DIÉTA

ÉTREND: 6. HÉT

A receptek és pontszámok egy adagra vonatkoznak.

STARTOLJ EL VELÜNK!

HÉTFŐ 59 PONT

Reggeli: Reggeli: Baconos tojásrántotta kígyóuborkával és Update Toasttal 2 szelet. Hozzávalók: 3 db tojás, 50 g bacon szalonna kocka, só, bors, 2 szelet Update toast, 1 db zöldpaprika **9 pont** 1 pohár tej vagy tejeskávé **7 pont**

Tízórai: Update Rostban gazdag kakaós csiga **9 pont** 2 pohár Update Fruit Drink **2 pont**

Ebéd: Fűszeres túróval töltött göngyölt csirkemell vajos francia babbal. Hozzávalók: 140 g csirkemell, 40 g túró, só, bors, kakukkfű, Update mustár, 30 g reszelt sajt, 10 g vaj, 200 g franciabab (lehet mirelit is). A csirkemellet kiklopfoljuk sózzuk, borsozzuk. A fűszerekkel, sajttal és Update mustárral kevert túrot beletöltjük, feltekerjük és hústüvel megtűzzük. 150°C-os előmelegített sütőben, 30 perc alatt készre sütjük. A vajat közepesen meleg serpenyőben megolvasztjuk, rátesszük a francia zöldbabot és közepes lángon pároljuk, közben ízesítjük. **12 pont** 2 pohár Update szénsavas üdítőital **2 pont**

Uzsonna: Update BrokkolikréMLEVES 1 szelet pirított Update CH3 veknival **3 pont** 1 üveg Update Gyümölcslé **2 pont**

Vacsora: Update Grízpuding csokoládé öntettel, hozzá 70 g eper **11 pont** 1 pohár víz **1 pont**

KEDD 58 PONT

Reggeli: Update fahéjas szilvás croissant **9 pont** 1 pohár tej vagy tejeskávé **7 pont**

Tízórai: Sajtos nassolnivaló. Hozzávalók: 50 g trappista sajt kocka, 30 g olajosmag keverék, 40 g alma kocka. **7 pont** 2 pohár Update szénsavas üdítőital **2 pont**

Ebéd: Tejszínes padlizsános Update penne csirkescikkokkal Hozzávalók: 100 g Update penne tészta, 140 g kockázott csirkemell, 40 g kockázott padlizsán, 10 g finomra vágott vöröshagyma, 100 ml tejszín, só, bors, petrezselyemzöld, étolaj. Előmelegített serpenyőben, zsiradékon megpirítjuk a vöröshagymát. Hozzáadjuk a csirkemellet és a padlizsánt. Ízesítjük és együtt készre pároljuk. Felöntjük a tejszínnel. Hozzákeverjük a külön főzött tésztát és reszelt sajttal tálaljuk. **22 pont** 2 pohár Update Fruit Drink **2 pont**

Uzsonna: Update Almás-fahéjas müzliszelet **3 pont** 1 üveg Update Gyümölcslé **2 pont**

Vacsora: Update Vanília ízű turmix ital (1adag), 70 g meggyel **4 pont** 1 pohár víz **1 pont**

SZERDA 60 PONT

Reggeli: Update Brownie 2 db **4 pont** 1 pohár tej vagy tejeskávé **7 pont**

Tízórai: Update Joghurtos saláta pirított dióval. Hozzávalók: 70 g jégsaláta, 30 g koktél paradicsom, 30 g Update Joghurtos öntet, 30 g pirított dió **4 pont** 2 pohár Update szénsavas üdítőital **2 pont**

Ebéd: Bakonyi sertéstokány Update Galuskával Hozzávalók: 140 g kockázott sertéskaraj, 30 g cikkezett csiperkegomba, 1 evőkanál tejföl, 60 g Update Norbi liszt, 1 db tojás, étolaj, 10 g finomra vágott vöröshagyma, 1 gerezd zúzott fokhagyma, só, bors, fűszerpaprika. Előmelegített serpenyőben, kevés zsiradékon, megpirítjuk a vöröshagymát és a fokhagymát. Rátesszük a sertéshúst és tovább pirítjuk. Félrehúzzuk és megszórkjuk fűszerpaprikával. Felöntjük 2 dl vízzel és készre pároljuk. Ízesítjük és hozzáadjuk a gombát. Tejfölös habarással sűrítjük (10 g Norbi liszt, 1 ek tejföl, 2 ek víz). Külön megfőzött galuskával tálaljuk **16 pont** 1 üveg Update Gyümölcslé **2 pont**

Uzsonna: 100 g eper **8 pont** 2 pohár Update Fruit Drink **2 pont**

Vacsora: Karfiol krémleves Update virslikarikákkal. Hozzávalók: 100 g karfiol, 10 g finomra vágott vöröshagyma, 1 evőkanál tejszín, 2,5 dl víz, só, bors, szerezsendió, 20 g vaj, 50 g karikázott Update roppanós virsli. A vajat megolvasztjuk és megpároljuk rajta a hagymát. A virsli kivételével minden hozzávalót belete-szünk és összefőzzük. Botmixerrel összetörjük és pirított virslikarikákkal tálaljuk. Hozzá 1 db Update pizzás csiga. **14 pont** 1 pohár víz **1 pont**

CSÜTÖRTÖK 61 PONT

Reggeli: Update melegszendvics. Hozzávalók: 2 szelet Update szeletelt rozskenyér, 4 szelet Update csirkemell sonka, 4 szelet Update trappista sajt, Update vajkrém. Az Update rozskenyeret megkenjük vajkrémmel, rátesszük a sonkát, majd a sajtot és 180 fokos előmelegített sütőben 5 perc alatt megsütjük. 50g kígyóuborkával tálaljuk. **9 pont** 1 pohár tej vagy tejeskávé **7 pont**

Tízórai: Natúr joghurt Update Fahéjas-mandulás, aszalt szilvás müzliivel 30 g **9 pont** 2 pohár Update Fruit Drink **2 pont**

Ebéd: Fűszeres kéregben sült csirkemell Update Burgonyapürével. Hozzávalók: 140 g csirkemell, só, bors, kakukkfű, 20 g vaj, 1

ÉTREND: 6. HÉT

teáskanál Update panírmorzsa, Update burgonyapüré pehely. A vaját, sót, Update morzsát és fűszereket összedolgozzuk. Beborítjuk vele a csirkemellet és sütőpapíron, 160°C-os előmelegített sütőben készre sütjük. 1 adag Update burgonyapürével tálaljuk. **10 pont** 2 pohár Update szénsavas üdítőital **2 pont**

Uzsonna: Update GombakréMLEVES 1 adag (50 g) Update sajtkorong **7 pont** 1 üveg Update Gyümölcslé **2 pont**

Vacsora: Mozzarella-saláta Update Ripszel. Hozzávalók: 50 g jégsaláta, 50 g paradicsom, 80 g mozzarella, olívaolaj, balsam-ecet, só, bazsalikom, 50 g Update Ripsz **12 pont** 1 pohár víz **1 pont**

PÉNTEK 59 PONT

Reggeli: 200 g Update Tiroli túrós rétes **10 pont** 1 pohár tej vagy tejeskávé **7 pont**

Tízórai: Update tojás saláta, 1 db zöldpaprika, 50 g angol zeller **10 pont** 1 üveg Update Gyümölcslé **2 pont**

Ebéd: Bőrén sült lazacfilé Update Milánói roston sült zöldségekkel. Hozzávalók: 150 g bőrös lazac, só, bors, étolaj, 100 g Update Milánói alap, 60 g sárgarépa, 60 g póréhagyma, 60 g cukkini, 60 g padlizsán, kakukkfű, citromlé, kapor. A halat serpenyőben, kis lángon, sütőpapíron és kevés olajon, bőrrel lefelé sütjük, míg a hús 1/3-ig ki nem világosodik. Sóval borssal ízesítjük. Ekkor megfordítjuk és 3 percig sütjük. A zöldségeket megpirítjuk, sózzuk, fűszerezzük, majd rátesszük az Update Milánói alapot és 2 percig, kis lángon forraljuk **15 pont** 2 pohár Update Fruit Drink **2 pont**

Uzsonna: 1 db Update Protein túródesszert **4 pont** 2 pohár Update szénsavas üdítőital **2 pont**

Vacsora: Update Grill natúr sovány savósajt salátával. Hozzávalók: 100 g Update Grill savósajt megpirítva, 80 g jégsaláta, 30 g paradicsom, 50 g kgyóuborka, citromlé, extraszűz olívaolaj, só, bors **6 pont** 1 pohár víz **1 pont**

SZOMBAT 61 PONT

Reggeli: Update Protein palacsinta (50 g Update palacsinta alapból), Update kajszibarack extra dzsemmel, hozzáadott cukormentes tejszínhabbal és 70 g málnával. A pancake sütésénél ügyeljünk, hogy a serpenyő ne legyen túl forró 5-6-os fokozaton süssük **11 pont** 1 pohár tej vagy tejeskávé **7 pont**

Tízórai: 1 db Update sajtos roló **7 pont** 2 pohár Update szénsavas üdítő ital **2 pont**

Ebéd: Makói hagymás szűzérme mandulás brokkolival. Hozzávalók: 140 g sertésszűz, 280 g brokkoli, 10 g szeletelt mandula, 20 g karikára vágott vöröshagyma, 3 evőkanál tejszín, mangalicaszír, 1 gerezd zúzott fokhagyma, 30 g kockára vágott szalonna, Update Mustár, só, fűszerpaprika, fűszerkömény, bors, vaj. Mangalicaszíron a szalonnát, vöröshagymát, fokhagymát megpirítjuk. Hozzáadjuk a karikára vágott, Update Mustárral megkent szűzermét. Mikor körbe pirítottuk, fűszerezzük, sózzuk és hozzáadunk 0,5 dl vizet. Készre pároljuk és beleteszük a tejszín. Vajon párolt mandulás brokkolival tálaljuk. **10 pont** 1 üveg Update Gyümölcslé **2 pont**

Uzsonna: 1 adag Update Rizspuding eper öntettel **10 pont**

2 pohár Update Fruit Drink **2 pont**

Vacsora: 1 adag Update zöldséges csirkés aprópecsenye **12 pont** 1 pohár víz **1 pont**

VASÁRNAP 59 PONT

Reggeli: Update CH3 vekniből bundás kenyér tejföllel és sajttal. Hozzávalók: 100 g Update CH3 vekni szeletelve, 1 db tojás, 40g tejföl, 50g reszelt sajt, napraforgó olaj, vaj, só, 100 g kígyóuborkával tálaljuk **7 pont** 1 pohár tej vagy tejeskávé **7 pont**

Tízórai: Update Somlói galuska **6 pont** 2 pohár Update Fruit Drink **2 pont**

Ebéd: Update Rántott csirkemell kertészsalátával. Hozzávalók: 140 g csirkemell szeletelve, 1 db tojás, Update Panírmorzsa, Update Norbi liszt, só, 80 g jégsaláta, 30 g ruccola, 1 db paradicsom, 30 g reszelt sárgarépa, 30 g Update Amerikai salátaöntet, libazsír. A csirkemellet sózzuk, Update lisztbe, tojásba majd Update morzsába forgatjuk és bő zsiradékban kisütjük. Update Amerikai dresszingsel ízesített salátával tálaljuk **16 pont** 1 üveg Update Gyümölcslé **2 pont**

Uzsonna: Gyümölcssaláta. Hozzávalók: 80 g kockázott alma, 70 g eper, 70 g málna. Ízesítéshez 1 kanál citromlé, Update Juliska Bodzavirág ízű gyümölcsszörp **9 pont** 2 pohár Update szénsavas üdítőital **2 pont**

Vacsora: Update Csokoládéízű turmix 6g vegyes pirított magokkal (dió, kesudió, mogyoró, mandula) **7 pont** 1 pohár víz **1 pont**