

KÖNNYEN, GYORSAN, FINOMAT

Tésztadiéta

Gyorsan elkészíthető,
változatos finomságok

TANJA DUSY



A siker garanciája: 10 biztos tipp

- Kedvünk szerint: három különböző tésztahét-program
- Pikáns és édes 100 kalóriás falatkák
- Kalóriatudatos dőzsölés tésztákkal és társaikkal

HOLLÓ ÉS TÁRSA

Tésztadiéta

Gyorsan elkészíthető, változatos finomságok

► Szerző: **Tanja Dusy** | Fotók: **Jörn Rynio**



Tartalom

Elmélet

- 4 Tészták – fogyhatunk elégedetten is!
- **6 Tésztadiéta – így fogunk**
- 8 Kis tésztaismertető
- **9 Karcsúsító alternatívák – mit vásároljunk?**
- 10 Alapreceptek:
pikáns 100 kalóriás snackek
- 11 Alapreceptek:
édes 100 kalóriás snackek



Receptek

- 12 Az olasz konyha rajongóinak – fedezzük fel a *pasta*-imádó olaszok karcsúságának titkát
- 28 Munkába járóknak – finom fogások, melyek pillanatok alatt elkészülnek
- 44 Húsmentes élvezet – nem csak vegetáriánus ínycsemegeknek

Extra

60 Tárgymutató

62 Impresszum

➤ **64 10 biztos tipp, melyekkel garantáltan sikerül fogyni**



Karcsún és boldogan

Mára tudományosan is bebizonyították: a tészta boldogít. De fogyaszt is? Nem azt hallottuk mindig, hogy hízlal...?

Ezt az előítéletet mostanra, hál'istennek, megcáfolták.

Épp az ellenkezője igaz!

Ha a megfelelő hozzávalókkal kombináljuk, például zöldséggel, sovány hússal és hallal, a tészta laktat és fogyaszt.

Düskéljünk hát benne, ahogy a *pastáért* rajongó olaszok is, élvezzük a munka után, gyorsan elkészíthető tésztaételeket, és fedezzük fel a változatos vegetáriánus tésztafinomságokat.

Fogyhatunk elégedetten is

Tészta = hízás?

No carbs! – „Semmi szénhidrát!” – így hangzik egy nagyon kedvelt amerikai fogyókúra program szlogenje. Ez a diéta következetesen számúzi a tányérról a szénhidrátokat – többek között a burgonyát, a rizst és a tésztát. Csakhogy az ilyen diéta nem alkalmas mindenki számára. Sokan nem bírják ki ezt a táplálkozást, mert a szénhidrátmegvonás rontja a hangulatukat.

A szénhidrátok

Nincs túl sok értelme teljesen lemondani a szénhidrátokról. Noha leolvadnak a kilók – ahogy minden más fogyókúránál is –, a tapasztalatok azt mutatják, hogy

– különösen a nők – fáradtnak, ingerültnek és rosszul érzik magukat a szélsőségesen szénhidrátszegény étrend hatására. A szénhidrátok ugyanis részt vesznek a „boldogsághormon”, a szerotonin termelésében. A szerotonin a triptofán nevű aminosavból épül fel, melyet hússal, hallal és tejtermékekkel veszünk magunkhoz. A triptofánnak azonban némi támogatásra van szüksége ahhoz, hogy eljusson az agyba, és ebben éppen a szénhidrátok segítenek. A test csak ekkor kapja meg a „jóllaktam” és a „boldog vagyok” jelzést!

„Jó” és „rossz” szénhidrátok

Másrészt viszont ajánlott takarékosan bánni a szénhidrátokkal. Elsősorban az úgynevezett egyszerű szénhidrátokkal, melyeket cukor, üdítőitalok, fehér kenyér vagy hasábburgonya formájában fogyasztunk el. Ha ugyanis egyszerű szénhidrátokat eszünk, hamar megemelkedik a vércukorszint, kicsivel később azonban

kritikusan alacsony szintre esik vissza. A következménye: egy átmeneti energialöklet után hamarosan újra jelentkezik az éhség. Gyakran az édességek iránti farkaséhség formájában! Ha tehát fogyni szeretnénk, csak kis mennyiséget együnk az éhségérzetet kiváltó egyszerű szénhidrátokból.

De tulajdonképpen mik is azok az „egyszerű szénhidrátok”? Kémiai szempontból nézve a szénhidrátok különböző hosszúságú cukorláncok: az egyszerűek csak egyetlenegy cukoralkotóból állnak, míg az összetett szénhidrátok több különböző építőelemből jönnek létre, melyek a gyöngysorhoz hasonlóan összekapcsolódnak. A testünk étkezés után a szénhidrátokat elkezd addig bontani, míg csupa egyszerű cukrot, glükózt nem tud juttatni a vérbe. Az összetett felépítésű szénhidrátok lassabban bomlanak le, tovább biztosítják az energiaellátásunkat, és kellemesen laktatnak. És amitől még jobb: a hosszú szén-



1

Az egyszerű szénhidrátok éhséget váltanak ki.

hidrátláncokkal rendelkező natúr élelmiszerek szinte mindig tartalmaznak ballasztanyagokat is. Ezek gondoskodnak arról, hogy a cukor lassan jusson be a vérbe. Az energia így hosszabb idő alatt szabadul fel, és csak sokkal később leszünk újra éhesek.

A helyes mérték

Az olaszok nagyon értenek hozzá: az olyan laktató szénhidrátokat, mint amilyen a tészta és a zöldségek, tradicionálisan sovány fehérjével, például hallal fogyasztják. Olívaolajjal főznek, ami a különösen jó olajok közé tartozik. Az így kombinált ételek segítenek megőrizni az egészségünket, karcsúvá és boldoggá tesznek. A fehérje, a szénhidrátok és a zsírok adják az energiát a szervezetünknek. A test ezeket „elégeti”, és közben energia szabadul fel. És függetlenül attól, hogy a kalóriák miből származnak: a test a felesleget zsírdepókban raktározza a szűkösebb időkre. Például a csípőn. Ezért ha fogyni szeretnénk, kényte-

lenek vagyunk csökkenteni a kalóriabevitelt, és fokoznunk kell a kalóriák égetését. Mottó: együnk tudatosan, és mozogjunk többet.

Az ideális ritmus

A tészta-diétával naponta kerekén 1000 kalóriát veszünk fel. Mindhárom főétkezés sok jó szénhidrátot tartalmaz zöldség, tészta és gyümölcs formájában, ízletesen kombinálva fehérjében gazdag hallal, sovány hússal és tejtermékekkel. Az ételek laktatók, és ellátják a testet mindennel, amire szüksége van. Ezenkívül zsírban szegények. Hogy jobban fogyjunk, a napi zsírbevitelt 30 grammra korlátoztuk. Különösen a telített zsírokkal takarékoskodunk, mert ezekre csak nagyon kis mennyiségben van szüksége a testnek (jóllehet, általában ebből áll táplálékunk zsírhányadának legnagyobb része). A három főétkezés közé tudatosan illesszünk be hosszabb szünetet. A test ezalatt apaszthatja a zsírraktárait. Ennek ellenére



2

Minél többet sportolunk, annál sikeresebb a diéta.

megengedhetünk magunknak naponta két snacket is (lásd a 6., 10., 11. oldalon). Igyunk sokat a tészta-diéta során, elsősorban vizet, gyógyteákat vagy gyümölcsteákat. A hosszú távú siker varázsigéje a mozgás! Járjunk gyalog a munkahelyre, vagy legalább szálljunk le előbb a buszról, használjuk gyakrabban a lépcsőt, reggelente végezzünk néhány térdhajlítást. Még többre jutunk, ha tudatosan időt szánunk a sportlásra. Ideálisak a könnyed, ízületeket kímélő sportágak, mint például a walking, az úszás vagy a kérekpározás.

A tésztadiéta

– így fogyunk

Három különböző tészta-hét-program közül választhatunk. Azt válasszuk, amelyik a leginkább fogunkra való! Ha úgy tetszik, egymás után kettőt is, vagy akár mindháromat végigpróbálhatjuk, vagy a recepteket újrakombinálhatjuk egymással. Minden nap van legalább egy tésztaétel – táplálék az idegeknek. Így lazán és boldogan fogyunk. Minden nap

eszünk reggelit, ebédet és vacsorát, és hozzá étvágy szerint két 100 kalóriás snacket. Akinek ez túl kevés, fogyasszon el még két adag gyümölcsöt is (lásd alább), ezek az extra kalóriák alig számítanak. A tésztadiéta alatt ugyanis sokkal fontosabb a pontos kalóriaszámlálásnál az, hogy a fogyáshoz ne fogyasztsunk naponta 30 gramm zsírnál sokkal többet.

A zsírok nem mind hizlalnak feltétlenül, elsősorban csak a telített zsírsavak töltik fel a zsírdepókat. Ezekkel takarékoskodik a tésztadiéta. A diéta után is ügyeljünk arra, hogy milyen zsírokat eszünk. És hogy mennyit: ahhoz, hogy megtartsuk a súlyunkat, naponta 60-70 gramm zsírt fogyaszthatunk. A hétköznapi életben ez gyakran a duplájára összegződik.

X Szárított kenyér (kb. 2 g zsír)

1 szelet teljes kiőrlésű szárított kenyeret
1 teáskanál mustárral vagy sűrített paradicsommal megkenünk, és megrakjuk például 1 szelet pulykamellel (2 dkg), 1 szelet főtt sonkával vagy 2 szelet karajsonkával (2 dkg, mindegyik széléről levágjuk a zsírt), vagy 1 szelet sajttal (1,5 dkg, 30% zsír a sz. a.-ban).

X Joghurt (kb. 2 g zsír)

1 pohár (15 dkg) zsírszegény natúr joghurtot (1,5% zsír) 1 teáskanál citromlével és egy kis reszelt citromhéjjal ízesítünk. Esetleg 1 teáskanál mézzel vagy negyed teáskanál őrölt fahéjjal vagy 3, kis kockákra vágott aszalt sárgabarackkal is.

X Gyümölcs (0 g zsír)

Kedv és étvágy szerint eszünk egy adag gyümölcsöt: 1 kis banánt, 1 almát, 1 körtét, 1 narancsot, 1 grépfrútot, 2 kivit, 2 mandarint, 12 dkg szőlőt, 1-2 őszibarackot vagy nektarint, 2-3 sárgabarackot, 20 dkg dinnyét vagy friss ananászt, 25 dkg friss bogyós gyümölcsöt.

X Frissítő italok

A folyadék is jót tesz és telít, ha jelentkezik az éhség. Igyunk például 3,5 dl tejsavót, 5 dl répa-, paradicsom- vagy zöldséglét, 2 dl narancs-, grépfrút- vagy almalét (hozzáadott cukor nélkül) vagy 1 csésze tejeskávét 2 dl zsírszegény tejjel.

Reggeli (kb. 200 kcal)

Akár kenyér, akár müzli vagy gyümölcs – szánjunk időt a reggelire! Ideális italok hozzá a gyógy- és a gyümölcsteák. A fekete tea és a kávé – kevés tejjel és cukorral, de még jobb, ha anélkül –, mértékkel fogyasztva szintén rendben van.

1



2

Ebéd (kb. 400 kcal)

A dél az ideális időpont a napi főétkezéshez. Akinek viszont nincs ideje ilyenkor főzni, a vacsorát részesítse előnyben. A legtöbb étel alkalmas arra, hogy magunkkal vigyük a munkahelyünkre. A jól záró műanyag dobozok és csavarosüvegek megkönnyítik a szállítást.

Vacsora (kb. 200 kcal)

Vacsoránál fókuszáljunk a szénhidrátokkal. Inkább zöldséget együnk, mint kenyeret. A meleg zöldséglevések, a gyümölcs- vagy gyógyteák csillapítják a farkaséhséget.

3



Kis tésztaismertető



Durumbúzatészta:

A tipikus olasz tészta vízből és durumbúzadarából áll – és semmi másból. Mivel ennyire gazdag szénhidrátokban, legjobb, ha mindig zöldséggel kombináljuk.



Teljes kiőrlésű tészta:

A teljes kiőrlésű gabonából készült, erőteljes ízű tészták még több egészséges vitamint, ásványi anyagot és rengeteg ballasztanyagot tartalmaznak. Ezáltal különösen egészségesek, és sokáig teltségérzetet biztosítanak.



Szójatészta:

A szójatésztánál a durumbúzadara egy részét szójaliszttel helyettesítik, így fehérjében gazdagabb és szénhidrátban szegényebb. És ezáltal ideális az esti tésztafogyáshoz (reformboltból).



Soba-tészta:

A búza- és durumbúzalisztből készült hosszú, vékony japán tészta finom diós ízű, és csak 4-6 percig kell főzni. Gyors levesekhez kiváló! Ázsiai és bioboltokban kapható.



Rizstészta:

A rizslisztből gyúrt ázsiai tészta könnyű, kalóriaszegény tészta, és nagyon hamar elkészül: forrásban lévő vízzel leöntjük, és 2-3 percig várunk. Mindegy, hogy cérnavékony vagy metélt szélességű.



Mie-tészta:

Ugyanilyen gyorsan elkészül a búzalisztből gyúrt kínai tészta. Lehetőleg tojásmentes fajtát válasszunk, így kalóriákat spórolunk. A mie-tészta az ázsiai üzletekben és a jól ellátott szupermarketekben kapható.

Karcsúsító alternatívák – mit vásároljunk?

Tészta

- ▶ Bátran felcserélhetjük egymással a tésztaféléket: a hosszút rövide, a vastagot vékonyra, a zöldet világosra. Ideálisak a teljes kiőrlésű tészták.

Diétás tipp: a tésztát lehetőleg mindig „al dente” főzzük meg, azaz ne legyen túl puha, hogy rágni kelljen.

Tejtermékek

- ▶ Hideg ételeknél váltogathatjuk a joghurtot, a sovány krémtúrót, túrót, az írót, a zsírszegény tejet, a sűrített tejet és a kefirt.

1 szelet sajt (30% zsír a sz. a.-ban) helyett például 1 teáskanál krémtúrót kenünk a kenyérre.

Zöldségek

- ▶ A friss zöldséget alapvetően helyettesíthetjük fagyasztott zöldséggel. Ezzel előkészítési időt takarítunk meg (vegyük figyelembe a csomagoláson megadott főzési időt).

Diétás tipp: csak zsírmentes fagyasztott zöldségkeveréket használjunk.

Gyümölcsök

- ▶ A gyümölcsöket is tetszés szerint cserélgethetjük. Legjobb, ha idénygyümölcsöt választunk.

A fagyasztott bogyós gyümölcsök mindig gyorsan kéznél vannak, és gyakran csak ki kell olvasztani őket.

Diétás tipp: a cukrozott gyümölcskonzerv tabu!

Hús és kolbász

- ▶ A csirke- és a pulykahúst felcserélhetjük egymással.

Megengedett zsírszegény húskészítmények: főtt sonka, karajsonka (mindkettő a zsíros széle nélkül), szárított hús, marhasült, pácolt marhahús vagy füstölt pulykamell.

Hal

- ▶ Különösen sovány és fehérjében gazdag a tőkehal (kabeljau), a menyhal, a fekete tőkehal, a vörös sügér vagy a lepényhal.

A lazac zsíros. Az ómega-3-zsírsavai viszont egészségesek, és a diéta alatt is fontosak!

Olajok és zsírok

- ▶ Egészséges, sokoldalú kiegészítő salátákhoz és főzéshez: az olívaolaj és a repceolaj.

Aki nem szeretne lemondani a vajról és a margarinról, naponta fél teáskanállal kenhet a kenyérre.

Zöldfűszerek

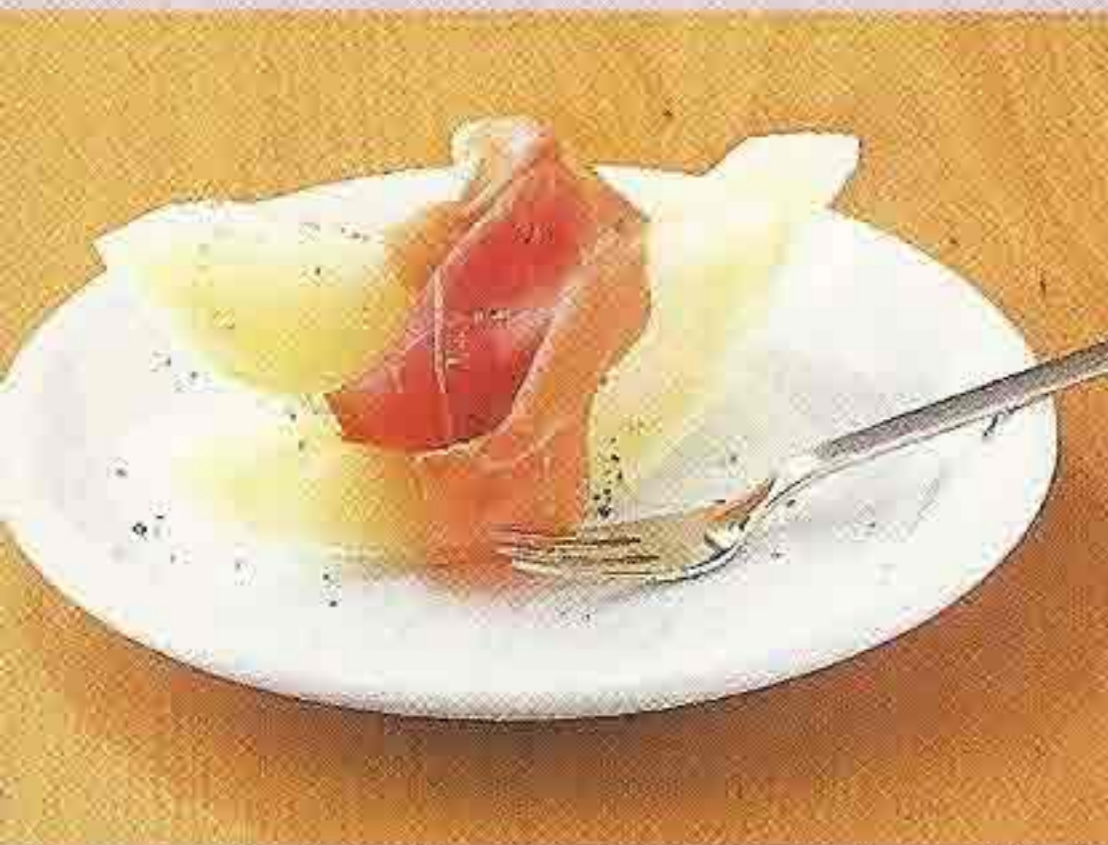
- ▶ A cserépben nevelt petrezselymet, metélőhagymát, bazsalikomot és koriandert szükség szerint frissen szedhetjük.

Gyors: friss zöldfűszerek helyett használjunk fagyasztottat.

Fűszerek

- ▶ Legyen néhány egzotikus fűszerünk a készletben: currypor, őrölt rómaikömény és esetleg sáfrány. A sambal oelek keverék csípős ízt ad, és szükség esetén helyettesíthetjük chilipaprikával vagy chiliporral.

Pikáns 100 kalóriás snackek



Dinnye sonkával:

2 vékony szelet sárgadinnyét meghámozunk (kb. 12 dkg), és borsot őrölünk rá. 1 szelet pármái sonkával (a zsírja nélkül, kb. 1,5 dkg) tálaljuk.



Zöldfűszeres-szezámagos tojás:

Fél teáskanál szezámagot zsíradék nélkül megpirítunk. 1 újhagymát összeaprítunk. A szezámaggal, sóval, borssal és 2 evőkanál aprított zöldfűszerrel összekeverjük. 1 főtt tojást megpucolunk, félbevágjuk, és megszórjuk a fűszerrel.



Cikória túróval:

4 cikória- vagy endívialevelet megmosunk. 1 mandarint meghámozunk és felkockázzuk. 2 evőkanál túróval, curryporral, sóval, 1 evőkanál apróra vágott metélőhagymával összekeverjük, és a salátalevelekbe töltjük.



Szárított kenyér zsázsás túróval:

1 evőkanál sovány túrot 1 evőkanál ásványvízzel és egy kis zsázsával elkeverünk. Sóval, borssal, pirospaprikával ízesítjük, és 1 szelet teljes kiőrlésű szárított kenyérré kenjük. 2 dkg uborkaszeletet teszünk rá.



Zöldség currys öntettel:

20 dkg zöldséget (pl. paprika, szárzeller, uborka) megtisztítunk, és csíkokra szeljük. 7 dkg sovány joghurtot (1,5% zsír) 1 evőkanál narancslével, fél teáskanál curryporral, egy kevés sóval, borssal kikeverünk, és a zöldséghez tálaljuk.



Gyors zöldségleves:

2 dl zöldséglét (magas paradicsomtartalmú), 3 evőkanál vizet, negyed teáskanál instant zöldséglevesport, negyed teáskanál szárított oregánót, egy kevés sóval és borssal 2-3 percig főzünk. 1 evőkanál aprított zöldfűszerrel megszórjuk.

Édes 100 kalóriás snackek



Bogyós túró:

12 dkg fagyasztott bogyós gyümölcsöt kiolvasztunk. A felét 2 késhegynyi vaníliával (vaníliarúd kikapart belseje), fél teáskanál mézzel és 2 evőkanál sovány túróval pürésítjük. A maradék gyümölcsöt rászórjuk.



Almakompót:

2 kis almát meghámozunk, kockákra vágjuk, a magházukat eltávolítjuk. 1 teáskanál mézzel, 2 cm-es fahéjdarabbal, 1 kis darab biocitromhéjjal és 0,5 dl vízzel 8 perc alatt puhára főzzük. Melegen és hidegen is finom.



Sült ananász:

2 szelet friss ananászt (tisztítva kb. 8 dkg) 1 teáskanál mézzel és 1 evőkanál citromlével meglocsolunk. Egy bevonatos serpenyőben felforrósítjuk, és kis lángon kb. 5 percig sütjük. 2 evőkanál joghurtal tálaljuk.



Málnás mokka krém:

5 dkg fagyasztott málnát kiolvasztunk. Negyed teáskanál instant kávéport 1 evőkanál forró vízben feloldunk, és 2 evőkanál sovány túróval elkeverjük. Kis tálkában a gyümölccsel és 2 babapiskótával tálaljuk.



Narancsos teapuncs:

3 szelet gyömbért 1 biocitrom levével és egy darabka citromhéjjal 1,5 dl vízben 3 percig főzünk. 1 filter gyümölcsteát 5 percig áztunk benne. 1 teáskanál mézzel édesítjük. Hozzá: 1 evőkanál dióbél.



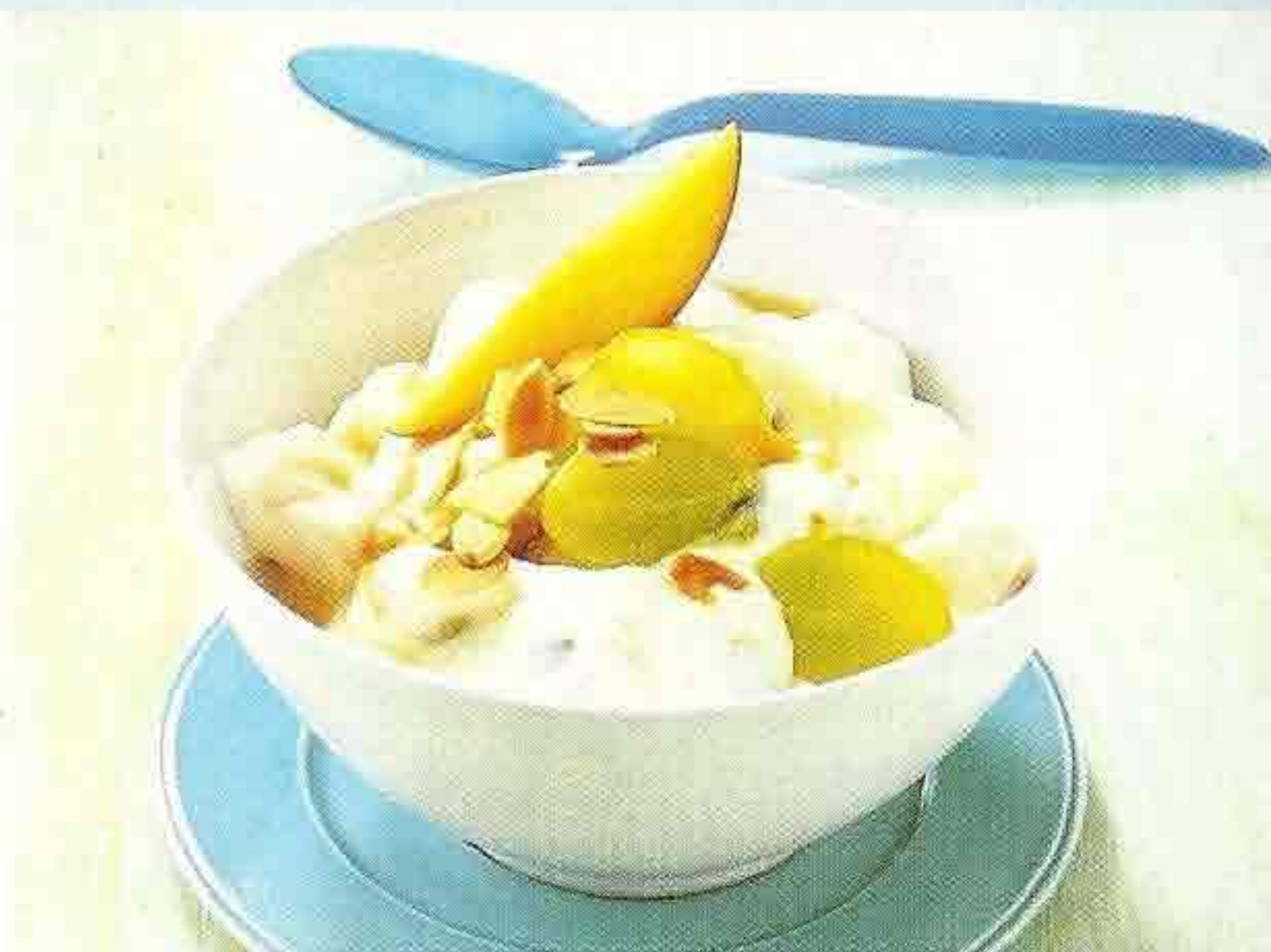
Sárgabarackos író:

2-3 sárgabarackot gerezdekre vágunk. Fél biocitrom héját lereszelve, a levét kifacsarjuk. A sárgabarackhoz adjuk, és 1 teáskanál mézzel, 15 dkg íróval és 3 jégkockával habosra pürésítjük.

Az olasz konyha rajongóinak

Tészta, sok zöldség, egy kis hal, kevés hús, olívaolaj és friss zöldfűszer – ez az olaszok karcsúságának titka. Válasszunk tetszésünk szerint a számtalan tésztafajtából: a pennétől a spagettiig, hosszút, rövidet vagy akár zöldet. Szintén nagyon finomak a teljes kiőrlésű tészták. Ezeket egyébként Olaszországban „pasta integrale” néven emlegetik.

- | | |
|------------------------------|------------------------|
| 13 Paradicsomos-túrós kenyér | 20 Zöld minestrone |
| 13 Mézes gyümölcsjoghurt | 20 Tonhalas tramezzini |
| 14 Padlizsános tészta | 23 Babos tészta hallal |
| 14 Zöld frittata | 23 Paradicsomleves |
| 17 Zöld spárgás tészta | 24 Bolognai spagetti |
| 17 Padlizsános crostini | 24 Halas tésztasaláta |
| 18 Tonhalas tészta | 26 Spenótos cannelloni |
| 18 Spárgás kenyérsaláta | 26 Babsaláta |



Mediterrán reggeliötletek

Paradicsomos-túrós kenyér

1 SZEMÉLYRE

- ▶ 1 szelet teljes kiőrlésű kenyér | 2 paradicsom | 2 evőkanál friss túró | 1 evőkanál aprított bazsalikom vagy fagyasztott olasz zöldfűszer | só | bors | 2-3 bazsalikomlevél

- ▶ 200 kcal, 1 g zsír

1 | A kenyeret megpirítjuk. A paradicsomokat megmossuk és felszeleteljük, közben kicsumázzuk. A túrot és a finomra vágott bazsalikomot összekeverjük, sóval, borssal ízesítjük.

2 | A pirított kenyeret megkenjük a túróval. Rátesszük a paradicsomkarikákat, megborsozzuk és megsózzuk. Bazsalikomlevelekkel díszítjük.

Mézes gyümölcsjoghurt

1 SZEMÉLYRE

- ▶ 15-20 dkg friss gyümölcs (pl. körte, sárgabarack, őszibarack, dinnye) | 15 dkg sovány joghurt (1,5%) | 1 késhegynyi reszelt narancshéj (kezeletlen vagy bionarancsról) | 1 teáskanál méz | 2 teáskanál gyalult mandula

- ▶ 210 kcal, 2 g zsír

1 | A gyümölcsöt megmossuk, megtisztítjuk, esetleg meghámozzuk, és falatnyi darabokra vágjuk. A joghurtot és a narancshéjat összekeverjük, a gyümölcsöt beleforgatjuk.

2 | A joghurtot egy tálkába öntjük, rácsepegtetjük a mézet, és megszórjuk gyalult mandulával.

ebéd

Padlizsános tészta

1 SZEMÉLYRE

- 2 közepes méretű padlizsán
- 1 vöröshagyma
- 1 fokhagymagerezd
- 1 teáskanál olívaolaj
- 40 dkg darabolt paradicsom (konzerv)
- fél teáskanál őrölt római-kömény | só | bors
- 6 dkg tészta (pl. penne)
- 1 evőkanál frissen aprított petrezselyem
- 1 teáskanál frissen reszelt parmezán sajt

- ⌚ Elkészítési idő: 35 perc
- Adagonként kb.: 410 kcal, 7 g zsír

1 | A padlizsánokat megmossuk, a végeiket levágjuk, és 1 cm-es kockákra aprítjuk. A vöröshagymát és a fokhagymát meghámozzuk, és finomra aprítjuk.

2 | Az olajat egy nagy serpenyőben felforrósítjuk, és a vöröshagymát, a fokhagymát meg a padlizsánt kis lángon, állandóan kevergetve kb. 8 percig sütjük benne.

3 | A paradicsomot hozzáadjuk, rómaiköménnyel, sóval, borssal ízesítjük. Fedő nélkül még 10-15 percig főzzük.

4 | Ezalatt a tészta vizét felforraljuk. Megsózzuk, a tésztát a csomagoláson olvasható utasítás szerint megfőzzük, leszűrjük, és lecsepegtetjük.

5 | A padlizsánmártás egyharmadát félretesszük a padlizsános crostinihez, a többit a tésztához keverjük. Megszórjuk petrezselyemmel és parmezán sajttal.

TIPP

A padlizsánmártás egyharmadára a padlizsános crostinihez van szükség (17. oldal). Másnapig a hűtőben tároljuk.

vacsora

Zöld frittata

1 SZEMÉLYRE

- 1 tojás | só | bors
- 2 evőkanál zsírszegény tej
- 2 evőkanál ásványvíz
- 2 evőkanál fagyasztott zöldfűszerkeverék
- 3 újhagyma
- 1 teáskanál olívaolaj
- 3 dkg kígyóuborka
- 1 szelet szárított kenyér

- ⌚ Elkészítési idő: 10 perc
- Darabonként kb.: 205 kcal, 13 g zsír

1 | A tojást a tejjel és az ásványvízzel habosra felferjük. A fagyasztott zöldfűszert belekeverjük, sóval, borssal ízesítjük. Az újhagymát megmossuk, és vékony karikákra vágjuk.

2 | Az olajat egy kis bevonatos serpenyőben felforrósítjuk, és az újhagymát 1 percig pároljuk benne. Ráöntjük a tojásos keveréket, és fedő alatt, kis lángon 3-5 percig sütjük, amíg megszilárdul. Az uborkát megmossuk, és felkarikázzuk. A frittatát a kenyérral és az uborkával tálaljuk.





ebéd

Zöld spárgás tészta

1 SZEMÉLYRE

- 30 dkg zöld spárga | só
- 6 dkg zöld tészta (pl. tagliatelle)
- 1 csokor bazsalikom
- 1 fokhagymagerezd
- 1 teáskanál tökmag
- 1 teáskanál olívaolaj
- 1 teáskanál frissen reszelt parmezán sajt | bors
- 2 szelet pármái sonka, zsír nélkül (kb. 3 dkg)

🕒 Elkészítési idő: 25 perc

- Adagonként kb.: 400 kcal, 10 g zsír

1 | A spárgát megmossuk, az alsó harmadát meghámozzuk, és 4 cm-es darabokra vágjuk. Forrásban lévő sós vízben 12-15 perc alatt közepes lángon nem túl puhára főzzük.

2 | Ezzel egy időben felforraljuk a tészta vizét. Megsózzuk, és a tésztát a csomagoláson olvasható utasítás szerint megfőzzük. Ezután leszűrjük és lecsepegtetjük.

3 | Közben a bazsalikom leveleit lecsipkedjük. A fokhagymát meghámozzuk és finomra aprítjuk. A fokhagymát a bazsalikommal, a tökmaggal, az olajjal és 4-5 evőkanál spárgavízzel együtt pürésítjük. A parmezán sajtot hozzákeverjük, majd az egészet sóval, borssal ízesítjük.

4 | A spárgát leszűrjük, lecsepegtetjük. A tésztát összekeverjük a pestóval és a spárgával. A pármái sonkát a spárgás tészta mellé fogyasztjuk.

TIPPEK

20 dekával több spárgát főzünk a spárgáskenyérsalátához (18. oldal).

Ha sietnünk kell, 1 evőkanál üveges bazsalikomos pestót használhatunk.

vacsora

Padlizsános crostini

1 SZEMÉLYRE

- 1/3 rész padlizsánmártás az előző napi padlizsános tésztából (14. oldal)
- 1 csipet őrölt fahéj
- 1 evőkanál balzsamecet
- 1 teáskanál frissen aprított menta vagy petrezselyem negyed csokor rukola (1-1,5 dkg)
- 2 szelet teljes kiőrlésű bagett vagy ciabatta (kb. 4 dkg)

🕒 Elkészítési idő: 10 perc

- Darabonként kb.: 185 kcal, 3 g zsír

1 | A padlizsánmártást botmixerrel vagy turmixban a fahéjjal és az ecettel finomra pürésítjük. A mentát belekeverjük.

2 | A rukolát megmossuk, lerázzuk, a szárait lecsipjük. A leveleket durvára aprítjuk.

3 | A kenyérszeleteket megpirítjuk. Rátesszük a rukolát, és megkenjük a padlizsánpürével.

ebéd

Tonhalas tészta

1 SZEMÉLYRE

- 2 kis paradicsom
- 1 kis cukkini
- 1 kis vöröshagyma
- 1 fokhagymagerezd
- 1 teáskanál olívaolaj
- 2 evőkanál citromlé
- 1 evőkanál kapribogyó
- 6-8 evőkanál zöldségleves
- 6 dkg tészta (pl. farfalle) | só
- 8 dkg tonhal saját levében (konzerv, 135 g nettó súly)
- 2 evőkanál aprított petrezselyem

- ⌚ Elkészítési idő: 30 perc
- Adagonként kb.: 400 kcal, 9 g zsír

1 | A paradicsomokat megmossuk és felkockázzuk, a csomójukat közben eltávolítjuk. A cukkinit megmossuk, megtisztítjuk, hosszában kettévágjuk, és felszeleteljük.

2 | A tésztahoz vizet forralunk. A vöröshagymát és a fokhagymát meghámozzuk, kockákra vágjuk, aztán a forró olajban megpirítjuk. Hozzáadjuk a paradicsomot, és nagy lángon, kevergetve, kb. 3 percig pároljuk.

3 | A cukkinit, a citromlét, a kapribogyót meg a levest hozzáadjuk, és fedő alatt, közepes lángon kb. 12 percig főzzük. A tészta vizét megsózzuk, a tésztát a csomagoláson olvasható utasítás szerint megfőzzük, leszűrjük és lecsepegtetjük. A tonhalat lecsepegtetjük, és villával szétszedetjük. A petrezselyemmel együtt a mártásba keverjük, és felmelegítjük. Végül a tésztahoz keverjük.

TIPPEK

A maradék tonhalat hűtőben tartjuk a tonhalas tramezzinihez (20. oldal). Összesen 6 dkg-mal több tésztát főzzünk meg: 4 dkg-ot (főzve kb. 10 dkg) a zöld minestronehoz (20. oldal) és 2 dkg-ot (főzve 5 dkg) a paradicsomleveshez (23. oldal).

vacsora

Spárgás kenyérsaláta

1 SZEMÉLYRE

- 1 teáskanál mustár
- fél teáskanál méz
- 5 evőkanál zöldségleves

- 1 evőkanál balzsamecet | só
- fél teáskanál olívaolaj | bors
- 20 dkg főtt spárga
- 2 evőkanál aprított bazsalikom
- 4 koktélpáradicsom
- negyed csokor rukola (1-1,5 dkg)
- 1 fokhagymagerezd
- 1 szelet teljes kiőrlésű kenyér
- 1 teáskanál frissen reszelt parmezán sajt

- ⌚ Elkészítési idő: 15 perc
- Adagonként kb. 205 kcal, 5 g zsír

1 | A mustárt, a mézet, a levest és az ecetet, sóval, borssal összekeverjük, az olajat beledolgozzuk. A spárgát 3 cm-es darabokra vágjuk, és a bazsalikommal együtt beleforgatjuk.

2 | A paradicsomokat megmossuk, félbevágjuk, közben kicsumázzuk. A rukolát megmossuk, lerázzuk, a szárat lecsípjük. A leveleket egy tányérra terítjük.

3 | A fokhagymagerezdet félbevágjuk. A kenyeret bedörzsöljük vele, megpirítjuk, és kockákra vágjuk. A paradicsommal együtt a spárgához keverjük. Ráhalmozzuk a rukolalevelekre, és megszórjuk parmezán sajtjal.



ebéd

Zöld minestrone

1 SZEMÉLYRE

- 12 dkg fehér bab (egy kis konzerv fele)
- 1 sárgarépa | 1 ág szárzeller
- 1 paradicsom
- 3 szál friss kakukkfű (vagy 1 teáskanál szárított)
- 2,5 dl zöldségleves
- 8 dkg fagyasztott zöldbab
- 10 dkg főtt tészta (nyersen 4 dkg) só | bors
- 2 evőkanál aprított bazsalikom
- 1 teáskanál parmezán sajt frissen reszelve

- 🕒 Elkészítési idő: 25 perc
- Adagonként kb.: 385 kcal, 5 g zsír

1 | A babot egy szűrőben lecsepegtetjük. A répát és a zellert megtisztítjuk, megmossuk, és mindkettőt kis kockákra vágjuk. A paradicsomot megmossuk és nyolcfelé vágjuk, közben kicsumázzuk. A kakukkfűvet megmossuk, a leveleket lecsipkedjük és finomra aprítjuk.

2 | A zöldséglevest felmelegítjük. A répát, a zellert,

a paradicsomot, a fagyasztott zöldbabot és a kakukkfűvet fedő alatt 10-15 percig lassan főzzük. A fehér babot meg a tésztát hozzáadjuk, és megmelegítjük. A levest sóval, borssal ízesítjük, és bazsalikommal meg a parmezán sajtal megszórva tálaljuk.

TIPPEK

Ha sietünk: használjunk fagyasztott zöldségkeveréket.

Parmezán sajt és bazsalikom helyett 1 teáskanál (üveges) bazsalikomos pestót keverünk bele.

A többi fehér babot a hűtőben tároljuk a babsalátához (26. oldal).

vacsora

Tonhalas tramezzini

1 SZEMÉLYRE

- 1 ág szárzeller
- fél teáskanál kapribogyó
- 1 teáskanál citromlé
- 2 evőkanál sovány túró
- 5 dkg tonhal saját levében (konzerv)

- 2 teáskanál friss sajt (5% zsír)
- 1 evőkanál frissen aprított petrezselyem
- 1 evőkanál frissen aprított bazsalikom | só | bors
- 4 nagy salátalevél
- 2 szelet teljes kiőrlésű toastkenyér
- 1 paradicsom

- 🕒 Elkészítési idő: 15 perc
- Adagonként kb. 205 kcal, 3 g zsír

1 | A szárzelleit megmossuk, megtisztítjuk, és kis kockákra vágjuk, a kapribogyót finomra aprítjuk. Mindkettőt jól összekeverjük a citromlével, a túróval, a friss sajtal, a tonhallal és a zöldfűszerekkel. Sóval, borssal ízesítjük.

2 | A salátaleveleket megmossuk és lerázzuk. Az egyik kenyérré 2 salátalevelet teszünk, és megkenjük a tonhalkrémmel. 2 salátalevelet terítünk rá, befedjük a másik kenyérszelettel, kicsit rányomjuk, és a szendvicset átlósan kettévágjuk.

3 | A paradicsomot megmossuk, négyfelé vágjuk, közben kicsumázzuk, sózzuk, borsozzuk, és a szendvicshez esszük.





ebéd

Babos tészta hallal

1 SZEMÉLYRE

- fél csokor petrezselyem
fél bio citrom
1 gerezd fokhagyma
5 dkg spagetti | só
10 dkg fagyasztott zöldbab
12 dkg sovány halfilé
(pl. fekete tőkehal vagy
vörös sügér) | bors
5 szál kakukkfű (legjobb
a citromillatú kakukkfű;
helyettesíthetjük szárítottal)
1 teáskanál olívaolaj
0,8 dl zöldségleves

- ⌚ Elkészítési idő: 30 perc
- Adagonként kb.: 380 kcal,
8 g zsír

1 | A tésztához vizet forralunk. Ezalatt a petrezselymet megmossuk, és lerázzuk. A megmosott citrom héját vékonyan lehámozzuk, a fokhagymát meghámozzuk. Mindet összeaprítjuk, és lefedve félretesszük.

2 | A tészta vizét megsózzuk, és a tésztát a zöldbabbal együtt a tészta csomagolásán olvasható utasítás szerint megfőzzük.

3 | Közben a citromot kifacsarjuk. A halat nyolc darabra vágjuk, meglocsoljuk egy kis citromlével, sózzuk és borsozzuk. A kakukkfűvet megmossuk, a leveleit lecsipkedjük, finomra aprítjuk, és megszórjuk vele a halat.

4 | Egy bevonatos serpenyőt vékonyan kikenünk olajjal. A halat 5-7 percig kis lángon sütjük benne, közben egyszer megfordítjuk. Kivesszük a serpenyőből, és melegen tartjuk. A hal szaftjához adjuk a levest, és nagy lángon 2 perc alatt besűrítjük. A petrezselymes keveréket belekeverjük.

5 | A tésztát és a babot leszűrjük, lecsepegtetjük. Összekeverjük a zöldfűszeres mártással, és a hallal együtt tányérra szedjük.

TIPP

Süssünk mindjárt 20 dkg halat: ebből 8 dkg-ra a halas tésztasalátához lesz szükség (24. oldal).

vacsora

Paradicsomleves

1 SZEMÉLYRE

- 2 ág szárzeller
fél gerezd fokhagyma
1 teáskanál olívaolaj
20 dkg darabolt paradicsom (konzerv)
1 dl zöldségleves | só | bors
negyed teáskanál szárított oregánó | kb. 5 dkg főtt tészta (nyersen 2 dkg)

- ⌚ Elkészítési idő: 25 perc
- Adagonként kb.: 200 kcal,
8 g zsír

1 | A szárzellert megtisztítjuk, és vékonyan felszeleteljük. A fokhagymát meghámozzuk és finomra aprítjuk. Az olajban megpároljuk a zellert és a fokhagymát.

2 | A paradicsomot és a levest hozzáadjuk. Sóval, borsal és oregánóval fűszerezük. Fedő alatt kb. 15 percig lassan főzzük. A tésztát felmelegítjük a levesben.

TIPP

A maradék paradicsomot a bolognaihoz használjuk (24. oldal).

ebéd

Bolognai spagetti

1 SZEMÉLYRE

- 1 kis vöröshagyma
- 1 fokhagymagerezd
- 2 ág szárzeller
- 1 sárgarépa
- 1 teáskanál olívaolaj
- 7 dkg darált hús
- 20 dkg darabolt paradicsom (konzerv)
- 1 dl zöldségleves
- fél teáskanál szárított oregánó
- só | bors
- 6 dkg spagetti

- 🕒 Elkészítési idő: 35 perc
- Adagonként kb. 405 kcal, 5 g zsír

1 | A vöröshagymát és a fokhagymát meghámozzuk, majd kis kockákra vágjuk. A zellert és a répát megtisztítjuk, megmossuk és finomra aprítjuk. Az olajat egy bevonatos serpenyőben felforrósítjuk, és megpároljuk benne a vöröshagymát, a fokhagymát és a zöldségkockákat.

2 | Hozzáadjuk a darált húst, és morzsásra sütjük. A paradicsomot, a zöldség-

levest meg az oregánót belekeverjük, sózzuk, borsozzuk, és lefedve, kis lángon 20-25 percig főzzük.

3 | Ezalatt a tésztahoz vizet forralunk. Megsózzuk, a tésztát a csomagoláson olvasható utasítás szerint megfőzzük, leszűrjük, és lecsepegtetjük. A mártással tálaljuk.

TIPP

Mindjárt 2 dkg-mal több tésztát (főve 5 dkg) főzünk a halas tésztasaláthoz.

vacsora

Halas tésztasaláta

1 SZEMÉLYRE

- 5 koktélpáradicsom
- negyed csokor rukola (1-1,5 dkg)
- 2 zöld olajbogyó, mag nélkül (sós lében)
- 1 teáskanál kapribogyó
- fél teáskanál mustár
- 4 evőkanál zöldségleves
- 1 evőkanál citromlé
- só | bors
- 3 evőkanál aprított bazsalikom

- 1 teáskanál olívaolaj
- 5 dkg főtt tészta (nyersen)
- 2 dkg)
- 8 dkg főtt halfilé

- 🕒 Elkészítési idő: 25 perc
- Adagonként kb. 210 kcal, 7 g zsír

1 | A paradicsomot megmossuk, megtöröljük és félbevágjuk, közben kicsumázzuk. A rukolát megmossuk, lerázzuk, a szárát lecsípjük, a leveleket vékony csíkokra szeljük. Az olajbogyót karikákra vágjuk, a kapribogyót finomra aprítjuk.

2 | A mustárt és a levest elkeverjük a citromlével, a sóval és a borssal. Az olajat beledolgozzuk. Az olajbogyót, a kapribogyót és a bazsalikomot beleforgatjuk.

3 | A tésztát – a spagettit esetleg rövidre aprítjuk –, a paradicsomot, a rukolát és az öntetet összekeverjük. A halat falatnyi darabokra vágjuk, és óvatosan beleforgatjuk.



ebéd

Spenótos cannelloni

1 SZEMÉLYRE

- 1 kis vöröshagyma
- 1 fokhagymagerezd
- 1 teáskanál olaj
- 15 dkg fagyasztott leveles spenót finomra aprítva
- 1 teáskanál instant zöldség-levespor | só | bors
- fél csokor bazsalikom
- fél csokor petrezselyem
- másfél evőkanál sovány túró (5 dkg) | 6 cannelloni (vastag tésztacső, 6 dkg)
- szerecsendió frissen reszelve
- 37 dkg darabolt paradicsom bazsalikkal (késztermék)
- 2 teáskanál frissen reszelt parmezán sajt

⌚ Elkészítési idő: 20 perc

⌚ Sütési idő: 40 perc

- Adagonként kb.: 390 kcal, 2 g zsír

1 | A sütőt 200 °C-ra előmelegítjük. A vöröshagymát és a fokhagymát meghámozzuk, kockákra vágjuk, és a forró olajon megpároljuk. A spenótot fagyosan hozzáadjuk, sóval, borssal meg a levesporral ízesítjük, és közepes lángon, keverge-

tés közben felolvasztjuk. Lehűtjük.

2 | A bazsalikomot és a petrezselymet megmossuk, lerázzuk és finomra aprítjuk. A túróval együtt a spenóthoz keverjük. Sóval, borssal, szerecsendióval erősen befűszerezzük, és a tésztacsövekbe töltjük.

3 | A darabolt paradicsom felét egy kis felfűjtformába tesszük, és hozzáadunk 5 evőkanál vizet. A töltött cannellonikat ráfektetjük, és a maradék paradicsomot a tetejére simítjuk. A forró sütőben (középen, légkeverésnél 175 °C) 25 percig sütjük, közben esetleg sütőpapírral letakarjuk, ha túl gyorsan barnulna. A cannellonit megszórjuk parmezán sajtval, és még 10-15 percig sütőpapír nélkül sütjük.

vacsora

Babsaláta

1 SZEMÉLYRE

- 12 dkg fehér bab (egy kis konzerv fele)
- fél fokhagymagerezd
- 5 zsályalevél
- 1 teáskanál olívaolaj

5 evőkanál zöldségleves
1 evőkanál balzsamecet
negyed csokor rukola
(1-1,5 dkg) | 2 dkg szárított marhahús vagy sonka

⌚ Elkészítési idő: 10 perc

- Adagonként kb.: 170 kcal, 9 g zsír

1 | A babot szűrőben lecsepegtetjük. A fokhagymát meghámozzuk, és finomra aprítjuk. A zsályaleveleket szárazon megtörölgetjük, és csíkokra vágjuk. A fokhagymát a zsályával a forró olajban közepes lángon világosbarnára pirítjuk.

2 | Felöntjük a levessel és a balzsamecettel, azután beleforgatjuk a babot. Levesszük a tűzről, és az egészet kb. 5 percig állni hagyjuk.

3 | A rukolát megmossuk, lerázzuk, a szárat lecsípjük, és a leveleket keresztben háromfelé vágjuk. A szárított húst csíkokra szeljük, és a rukolával együtt a babhoz keverjük.

TIPP

Ez is finom: ízesítsük a babot zsálya helyett egy kis szárított kakukkfűvel vagy oregánóval.



Munkába járóknak

Nincs időnk, állandósult a rohanás? A helyes táplálkozás vagy akár az ételek élvezete ilyenkor sokszor háttérbe szorul. Mostantól nincs több kifogás: ezeket a fogásokat pillanatok alatt összeállíthatjuk, a bevásárlást beszámítva is. Könnyen elkészíthetők, finomak, laktatók és kalóriában szegények. Ha úgy tetszik, felcserélhetjük a fogásokat, például a vacsorát visszük magunkkal az irodába, és este otthon élvezzük a meleg ebédet.

29 Húsos és édes zsemle

29 Bogyós turmix

30 Sonkás tészta

30 Almás madársaláta sajttal

32 Csípős tészta tengeri rákkal

32 Virslis tésztasaláta

35 Marhaszelet mangós tésztával

35 Kukoricasaláta

36 Kukoricás-cukkinis tészta

36 Mangós sárgarépa leves

38 Halleves

38 Marhasültes szendvics

40 Zöldséges-húsos tészta

40 Zöldségfalatok túróöntettel

43 Thai tészta csirkével

43 Serpenyős paradicsom



Gyors reggeli

Húsos és édes zsemle

1 SZEMÉLYRE

- 1 teljes kiőrlésű zsemle | fél teáskanál vaj vagy margarin | 1 szelet főtt sonka a zsírja nélkül (kb. 2 dkg) | hónapos retek (ízlés szerint) | 2 teáskanál sovány túró | fél teáskanál lekvár
- 200 kcal, 3 g zsír

1 | A zsemlet félbevágjuk. Az egyik felét megkenjük margarinnal vagy vajjal, és rátesszük a sonkát. A retket megmossuk, megtöröljük, felszeleteljük, és elrendezzük a sonkán. A zsemle másik felét megkenjük túróval, és lekvárt teszünk rá.

Bogyós turmix

1 SZEMÉLYRE

- 1 kis banán | 10 dkg fagyasztott áfonya | 10 dkg író (vagy zsírszegény kefir vagy joghurt) | késhegynyi Bourbon-vanília | 3 jégkocka | 1 teáskanál darált lenmag
- 185 kcal, 3 g zsír

1 | A banán héját lehúzzuk, a gyümölcsöt feldaraboljuk. A fagyasztott áfonyával, a vaníliával és a jégkockákkal turmixgépben 1-2 perc alatt habosra pürésítjük. Az italt megszórjuk lenmaggal.

- Tipp az elvitelhez: Az italt jégkocka nélkül pürésítjük. Áttöltjük egy jól zárható csavaros üvegbe, és beletesszük a jégkockákat.

ebéd

Sonkás tészta

1 SZEMÉLYRE

- 5 dkg tészta (pl. orsótészta)
- 1 vöröshagyma
- fél teáskanál olívaolaj
- 2 dl zöldségleves
- 15 dkg vegyes fagyasztott zöldség
- 5 evőkanál kávétejzín (4% zsír)
- só | bors
- frissen reszelt szerecsendió
- 2 szelet főtt sonka a zsírja nélkül (kb. 5 dkg)
- 1 teáskanál frissen reszelt parmezán sajt
- 2 evőkanál frissen aprított petrezselyem

- 🕒 Elkészítési idő: 15 perc
- Adagonként kb.: 405 kcal, 8 g zsír

1 | A tésztához vizet forralunk. Megsózzuk, és a tésztát a csomagoláson olvasható utasítás szerint megfőzzük.

2 | Ezalatt a vöröshagymát meghámozzuk, felkockázzuk, és a forró olajban megpirítjuk. Felöntjük a zöldséglevessel, és fedő nélkül, közepes lángon 2 perc alatt besűrítjük.

3 | Hozzáadjuk a fagyasztott zöldséget, és kis lángon, lefedve, 3-5 percig főzzük. Hozzáöntjük a tejszínt, és 2-3 perc alatt fedő nélkül besűrítjük. Sóval, borssal és szerecsendióval fűszerezzük.

4 | A sonkát vékony csíkokra szeljük, és a parmezán sajttal meg a petrezselyemmel együtt a mártáshoz keverjük. A tésztát leszűrjük, lecsepegtetjük, és a mártásba forgatjuk.

TIPP

Főzzünk mindjárt összesen 9 dkg tésztával többet: 6 dkg-ra (főzve kb. 15 dkg) a tengeri rákkal készült csipős tésztához (32. oldal) és 3 dkg-ra (főzve kb. 8 dkg) a virslis tésztasalátához (32. oldal) van szükség.

vacsora

Almás madársaláta sajttal

1 SZEMÉLYRE

- 5 dkg madársaláta
- 3 dkg sajt (30% zsír a sz. a.-ban) | só | bors

- 5 hónapos retek | 1 kis alma
- 1 teáskanál mustár
- 4 evőkanál zöldségleves
- 1 teáskanál balzsamecet
- 1 teáskanál olívaolaj
- 1 teáskanál frissen aprított metélőhagyma
- 1 szelet teljes kiőrlésű kenyér

- 🕒 Elkészítési idő: 10 perc
- Adagonként kb.: 200 kcal, 10 g zsír

1 | A salátát megtisztítjuk, megmossuk, szárazra centrifugázzuk. A sajtot vékony csíkokra szeljük. A retek megmossuk, megtisztítjuk, felszeleteljük. Az almát megmossuk, négyfelé vágjuk, a magházát közben eltávolítjuk, és gyufaszálnyi csíkokra vágjuk. Ezeket a hozzávalókat kis tálban összekeverjük.

2 | A mustárt, a levest, az ecetet sóval és borssal összekeverjük. Az olajat beledolgozzuk. Összekeverjük a metélőhagymával, ráöntjük a salátára, és beleforgatjuk. Kenyeret eszünk mellé.

TIPP

Ez a saláta rukolával vagy radicchióval is finom.



ebéd

Csípős tészta tengeri rákkal

1 SZEMÉLYRE

- fél piros kaliforniai paprika
- 10 dkg póréhagyma
- 1 fokhagymagerezd
- 1 teáskanál olívaolaj
- 1 dl zöldségleves
- 1 teáskanál sűrített paradicsom
- fél teáskanál sambal oelek
- 1 evőkanál szójaszószt | só
- 15 dkg főtt tészta (nyersen 6 dkg)
- 7 dkg előfőzött, tisztított jeges-tengeri rák vagy garnéla
- 2 evőkanál frissen aprított korianderzöld vagy petrezselyem

⌚ Elkészítési idő: 20 perc

- Adagonként kb.: 400 kcal, 8 g zsír

1 | A paprikát és a póréhagymát megtisztítjuk és megmossuk. A paprikát vékony csíkokra, a pórétkarikákra vágjuk. A fokhagymát meghámozzuk és finomra aprítjuk.

2 | A fokhagymát a forró olajon kevergetve 1 percig

pirítjuk. A paprikát meg a póréhagymát hozzáadjuk, és kevergetve még 2 percig pirítjuk. Hozzáöntjük a levest. A sűrített paradicsomot, a sambal oeleket és a szójaszószt belekeverjük. Megsózzuk, és fedő nélkül 8-10 percig, közepes lángon főzzük.

3 | A tésztát meg a rákot hozzákeverjük, és felmelegítjük. Megszórjuk korianderzölddel.

TIPPEK

A paprika másik felét félretesszük a kukoricasalátához (35. oldal).

Ha nem főztük meg előre a tésztát, főzzünk 3 dkg-mal többet (főzve kb. 8 dkg) a virslis tésztasalátához.

vacsora

Virslis tésztasaláta

1 SZEMÉLYRE

- 1 pulykavirslis (vagy 1 alacsony kalóriatartalmú virsli, 5 dkg)
- 5 hónapos retek
- 2 kis csemegeuborka

fél csokor metélőhagyma
8 dkg előre megfőzött tészta (nyersen 3 dkg)
3 evőkanál zöldségleves
az uborka leve ízlés szerint
só | bors

⌚ Elkészítési idő: 20 perc

- Adagonként kb.: 155 kcal, 2 g zsír

1 | A virslit felkarikázzuk. A retket megmossuk, megtisztítjuk, és felszeleteljük. Az uborkát felszeleteljük. A metélőhagymát megmossuk, lerázzuk, és finomra vágjuk.

2 | A virslit, a retket, az uborkát, a metélőhagymát és a főtt tésztát összekeverjük. A zöldséglevesből és az uborka levéből öntetet keverünk, megsózzuk, megborsozzuk, és a salátához keverjük. Egy kicsit még állni hagyjuk.

TIPP

A virsli helyett választhatunk 5 dkg füstölt pulykamellet is ehhez a színes tésztasalátához.





ebéd

Marhaszelet mangós tésztával

1 SZEMÉLYRE

- ▶ fél csokor rukola (2,5-3 dkg)
- 2 újhagyma
- fél érett mangó (tisztítva mérve kb. 9 dkg) | só | bors
- 5 dkg tészta (pl. tagliatelle)
- 1 kis rózsaszín grépfrút
- 1 fokhagymagerezd
- 8 dkg-os marhaszelet
- 1 teáskanál olívaolaj
- negyed teáskanál sambal oelek | 1 teáskanál méz

- ⌚ Elkészítési idő: 25 perc
- ▶ Adagonként kb.: 405 kcal, 5 g zsír

1 | A rukolát megmossuk, lerázzuk, a szárait lecsípjük, a leveleket keresztben háromfelé vágjuk. Az újhagymát megmossuk, megtisztítjuk, 2 cm-es darabokra vágjuk. A mangót megmossuk, meghámozzuk, a húsát levágjuk a magról, és finomra pürésítjük.

2 | A tésztához vizet forralunk. Megsózzuk, és a tésztát a csomagoláson olvas-

ható utasítás szerint megfőzzük.

3 | Ezalatt a grépfrútot hosszában kettévágjuk, az egyik felének a levét kifacsarjuk. A másik feléből kivágjuk a gerezdeket. A fokhagymát meghámozzuk és finomra aprítjuk.

4 | Egy bevonatos serpenyőben a forró olajban a hússzelet mindkét oldalát 3-4 percig sütjük. Megsózzuk, megborsozzuk, kivesszük a serpenyőből, és melegen tartjuk.

5 | A fokhagymát és az újhagymát megpároljuk a pecsenyelében. A mangópürét és a grépfrútlét 1-2 percig melegítjük benne. Sambal oelekkel, mézzel, sóval, borssal ízesítjük. A tésztát leszűrjük, összekeverjük a rukolával és a mártással. A hús mellé fogyasztjuk.

TIPPEK

A maradék fél mangót a mangós sárgarépa-levéshez használjuk fel (36. oldal).

Süssünk 10 dkg-os hússzeletet – 2 dkg-ra a húsos szendvicshez van szükség (38. oldal).

vacsora

Kukoricasaláta

1 SZEMÉLYRE

- ▶ fél piros kaliforniai paprika
- 1 újhagyma | 2 paradicsom
- 5 zöld olajbogyó (sós lében eltett) | 5 dkg csemegekukorica (konzerv)
- 2 evőkanál zsírszegény joghurt | 1 evőkanál citromlé
- 1 csipet őrölt rómaikömény
- 2 szelet teljes kiőrlésű szárított kenyér | só | bors

- ⌚ Elkészítési idő: 15 perc
- ▶ Adagonként kb.: 185 kcal, 5 g zsír

1 | A paprikát és az újhagymát megtisztítjuk, és megmossuk. A paprikát kockákra, az újhagymát karikákra aprítjuk. A paradicsomot megmossuk, nyolcfelé vágjuk, és kicsumázzuk. Az olajbogyót karikákra szeljük, és összekeverjük a paprikával, az újhagymával és a kukoricával.

2 | A joghurtot a citromlével, sóval, borssal és a rómaiköménnyel elkeverjük, a salátába forgatjuk, és kicsit állni hagyjuk. Szárított kenyérral esszük.

ebéd

Kukoricás-cukkinis tészta

1 SZEMÉLYRE

- 5 dkg teljes kiörlésű tészta (pl. penne) | 1 kis cukkini só | 9 dkg csemegekukorica (konzerv) | 1 nagy paradicsom 6 dkg sovány túró | bors 2 evőkanál frissen aprított bazsalikom 1 kis vöröshagyma 1 fokhagymagerezd 1 teáskanál olívaolaj

⌚ Elkészítési idő: 15 perc

- Adagonként kb. 390 kcal, 9 g zsír

1 | A tésztához vizet forralunk. Megsózzuk, és a tésztát a csomagoláson olvasható utasítás szerint megfőzzük.

2 | Ezalatt a cukkinit megmossuk, hosszában négyfelé vágjuk, és vékonyan felszeleteljük. A kukoricát lecsepegtetjük. A paradicsomot megmossuk, nyolc felé vágjuk, közben kicsumázzuk. A paradicsomot a túróval együtt pürésítjük, ízlés szerint megsózzuk, megborsozzuk. A bazsalikomot belekeverjük.

3 | A vöröshagymát és a fokhagymát meghámozzuk, finomra aprítjuk, és a forró olajban megpároljuk. A cukkinit hozzáadjuk, és 3-5 percig sütjük. A kukoricát hozzákeverjük, és felmelegítjük. Levesszük a tűzről, és belekeverjük a paradicsomos túróval.

4 | A tésztát leszűrjük, lecsepegtetjük, és összekeverjük a zöldséges mártással.

vacsora

Mangós sárgarépa leves

1 SZEMÉLYRE

- 1 vöröshagyma fél érett mangó (tisztítva mérve kb. 9 dkg) 12 dkg sárgarépa fél teáskanál olívaolaj 2,5 dl zöldségleves 3 evőkanál kókusztej (konzerv) | só | bors 1 csapott teáskanál currypor 1 teáskanál citromlé 1 evőkanál aprított korianderzöld vagy petrezselyem

⌚ Elkészítési idő: 20 perc

- Adagonként kb.: 180 kcal, 9 g zsír

1 | A vöröshagymát meghámozzuk, felkockázzuk. A mangót meghámozzuk, a húsát levágjuk a magról, és kockákra vágjuk. A répát megtisztítjuk, megmossuk, és felszeleteljük.

2 | Az olajat egy lábosban megmelegítjük, és megpároljuk benne a hagymát. Hozzáadjuk a répát, és 1-2 percig együtt pároljuk. Felöntjük a levessel meg a kókusztejjel, és hozzáadjuk a mangódarabok felét. Curryvel, sóval, borsal ízesítjük, és közepes lángon, lefedve, 8-10 perc alatt puhára főzzük.

3 | A levest pürésítjük, és hozzáadjuk a maradék mangót. Még 1 percig lassú tűzön főzzük, citromlével ízesítjük, és korianderzölddel megszórva tálaljuk.

TIPPEK

Kókusztejre a csirkés thai tésztához (43. oldal) is szükség van.

Összesen 10 dkg tésztával többet főzünk: 5-5 dkg-ot (főzve kb. 12 dkg) a halleshez (38. oldal) és a zöldséges-húsos tésztához (40. oldal).



ebéd

Halleves

1 SZEMÉLYRE

- 1 kis édesköménymagó
- 1 sárgarépa
- 3 dkg zellergumó
- 1 bionarancs
- 2,5 dl zöldségleves
- késhegynyi édesköménymag (elhagyható)
- néhány szál sáfrány (vagy egy kis currypör)
- 10 dkg sovány halfilé (pl. tőkehal)
- 12 dkg főtt tészta (nyersen)
- 5 dkg | só | bors

- 🕒 Elkészítési idő: 25 perc
- Adagonként kb. 395 kcal, 5 g zsír

1 | Az édesköményt, a répát és a zellert megtisztítjuk, megmossuk, és finomra aprítjuk. Az édeskömény zöldjét félretesszük. A narancsot forró vízzel megmossuk, megtöröljük. Egy kis héjat vékonyan levágunk róla, a levét kifacsarjuk.

2 | A levest a narancshéjjal, az édesköménymaggal és a sáfránnyal felforraljuk. A zöldséget fedő alatt, közepes lángon 6-8 percig főzzük benne.

3 | Ezalatt a halat falatnyi darabokra vágjuk. A narancslével és a főtt tésztával együtt a zöldséghez adjuk. 3-5 perc alatt, kis lángon megfőzzük. Sóval, borssal ízesítjük. Az édeskömény zöldjét finomra aprítjuk, és megszórjuk vele a levest.

TIPP

Ha nincs se időnk, se lehetőségünk friss halat venni, használjunk egyszerűen fagyasztott halat. A fagyasztott filét csak kicsit kiolvasztjuk, kockákra vágjuk, és a levesbe tesszük. Ezt esetleg 2-3 perccel tovább főzzük.

vacsora

Marhasültes szendvics

1 SZEMÉLYRE

- 10 dkg zellergumó
- 1 evőkanál citromlé
- 5 dkg szőlő
- 1 evőkanál sovány joghurt
- fél teáskanál reszelt torma (üveges) | só | bors
- 1 teljes kiőrlésű zsemle
- 2 dkg marhasült szeletelve

- 🕒 Elkészítési idő: 15 perc
- Adagonként kb.: 210 kcal, 1 g zsír

1 | A zellert meghámozzuk, megmossuk, durvára reszeljük, és beleforgatjuk a citromlébe. A szőlőt megmossuk, a szemeket félbevágjuk és kinagozzuk.

2 | A joghurtot és a tormát elkeverjük, sóval, borssal ízesítjük. A zellert és a szőlőt belekeverjük. Az egészet pár percre állni hagyjuk.

3 | A zsemlet félbevágjuk, egyenletesen ráhalmozzuk a zellersalátát, és rátesszük a marhasültet.

TIPP

Szőlő helyett fél kis alma is finom a salátában: az almát vékony csíkokra reszeljük, és a zellerrel együtt a joghurtba keverjük. A maradék almát még aznap elrágcsáljuk.



ebéd

Zöldséges-húsos tészta

1 SZEMÉLYRE

- 1 sárgarépa
- 5 dkg póréhagyma
- 5 dkg zellergumó
- 1 vöröshagyma
- 1 fokhagymagerezd
- 1 teáskanál olívaolaj
- 7 dkg darált marhahús
- negyed teáskanál sambal oelek
- 1 teáskanál sűrített paradicsom
- 1,2 dl zöldségleves
- fél teáskanál szárított kakukkfű | só
- kb. 12 dkg főtt tészta (nyersen 5 dkg)
- 1 teáskanál parmezán sajt frissen reszelve

- 🕒 Elkészítési idő: 25 perc
- Adagonként kb.: 410 kcal, 11 g zsír

1 | A répát, a póré és a zellert megtisztítjuk, megmossuk, és kis kockákra vágjuk. A vöröshagymát és a fokhagymát meghámozzuk, finomra aprítjuk, és a forró olajban megpirítjuk. A zöldséget kevergetve 2 percig sütjük a hagymával.

2 | Ezután hozzáadjuk a darált húst, és kevergetés közben morzsásra pirítjuk. A sambal oeleket, a sűrített paradicsomot, a zöldséglevest meg a kakukkfűvet belekeverjük, megsózzuk, és lefedve, kis lángon 8-10 percig főzzük.

3 | A főtt tésztát belekeverjük, és felmelegítjük. Evés előtt megszórjuk a sajttal.

TIPP

Ahelyett, hogy külön vennénk meg a répát, a póré és a zellert, használhatunk hozzá egy adag levezöldséget is. Vagy készítsük fagyasztott levezöldséggel – ekkor viszont először a húst pirítjuk meg.

vacsora

Zöldségfalatok túróöntettel

1 SZEMÉLYRE

- 2 sárgarépa
- 10 dkg kígyóuborka
- 1 piros kaliforniai paprika
- 1 teáskanál sűrített paradicsom

12 dkg sovány túró

1 csipet currypor | só | bors

1 evőkanál finomra vágott metélőhagyma

1 szelet szárított kenyér

- 🕒 Elkészítési idő: 25 perc
- Adagonként kb.: 200 kcal, 1 g zsír

1 | A zöldségeket megtisztítjuk, megmossuk. A répát és az uborkát gyufaszálnyi csíkokra vágjuk. A paprika egyik felét csíkokra, a másik felét kis kockákra vágjuk.

2 | A paprikakockákat a túróval, a sűrített paradicsommal és esetleg egy kis ásványvízzel krémesre keverjük. Curryporral, sóval, borssal ízesítjük, majd belekeverjük a metélőhagymát. Az öntetet a répa-, uborka- és paprikacsíkokhoz tálaljuk. Szárított kenyérral fogyasztjuk.

TIPP

A túróöntet tökéletes a maradék zöldségekhez. A nyers karalábé, hónapos retek, retek, szárzeller vagy koktélparadicsom szintén nagyon finom ezzel az öntettel.





ebéd

Thai tészta csirkével

1 SZEMÉLYRE

- 6 dkg rizsmetélt
- 10 dkg csirkemellfilé
- 1 fokhagymagerezd
- kb. 1 cm friss gyömbér
- fél teáskanál olívaolaj | só
- 15 dkg fagyasztott „ázsiai zöldségkeverék” (nem fűszerezett)
- 1 evőkanál szójaszós
- 0,5 dl zöldségleves
- 5 evőkanál kókusztej
- negyed teáskanál sambal oelek
- 1 evőkanál frissen aprított korianderzöld

- 🕒 Elkészítési idő: 25 perc
- Adagonként kb.: 400 kcal, 11 g zsír

1 | A rizstésztát a csomagoláson olvasható utasítás szerint beáztatjuk, illetve kicsit főzzük, majd leszűrjük és lecsepegtetjük.

2 | Ezalatt a húst vékony csíkokra vágjuk. A fokhagymát meg a gyömbért meghámozzuk, nagyon apró kockákra vágjuk, és összekeverjük a hússal.

3 | Az olajat egy bevonatos serpenyőben felforrósítjuk, a húst kevergetve megpirítjuk, végül megsózzuk. A fagyasztott zöldséggel még 1-2 percig kevergetve sütjük.

4 | A szójaszószt, a levest és a kókusztejet hozzáöntjük, az egészet sambal oelekkel fűszerezük, majd közepes lángon, lassú tűzön, fedő nélkül 3-5 percig főzzük. A tésztát megmelegítjük benne. Korianderzölddel megszórva tálaljuk.

vacsora

Serpenyős paradicsom

1 SZEMÉLYRE

- 1 fokhagymagerezd
- 2 kis paradicsom
- 1 teáskanál olívaolaj
- só | bors
- fél teáskanál szárított kakukkfű
- 5 dkg túró vagy szemcsés friss sajt
- édes-nemes pirospaprika
- 1 teáskanál aprított bazsalikom
- 1 szelet teljes kiőrlésű, magos kenyér

- 🕒 Elkészítési idő: 15 perc
- Adagonként kb.: 200 kcal, 6 g zsír

1 | A fokhagymát meghámozzuk. A paradicsomot megmossuk, felszeleteljük, közben kicsumázzuk.

2 | Az olajat egy kis bevonatos serpenyőben felforrósítjuk. Beletesszük a paradicsomot, a fokhagymát összeüzva hozzáadjuk, és a paradicsomkarikák mindkét oldalát 2-3 percig kis lángon sütjük. Megsózzuk, megborsozzuk, és megszórjuk kakukkfűvel.

3 | A túrot sóval, borssal, pirospaprikával és a bazsalikommal összekeverjük. Rákenjük a kenyérre, és a fokhagymás paradicsom mellé esszük.

TIPP

Ha szeretjük, a túrot a sült paradicsomon is elrendezhetjük, és a serpenyőben fedő alatt átmelegítjük. A túrós paradicsomot teljes kiőrlésű kenyérral tálaljuk.

Húsmentes élvezet

Nem kell mindig húst enni. Zöldség, tej- vagy szójatermékek és teljes kiőrlésű gabonából készült tészták kombinációjával is játszva fogyunk. Ezenkívül a tésztáinkkal is igazán jól teszünk. Fedezzük fel a különböző országok tésztaételeinek sokféle aromáját. Felhőtlenül boldoggá és karcsúvá varázsolnak!

45 Uborkás kenyér tojással

45 Körtés müzli

46 Tavaszi tészta lencsével

46 Langyos zöldbabsaláta

49 Borsós-gombás tészta

49 Céklás tofucarpaccio

50 Japán tésztaleves

50 Narancsos-lencsés saláta

52 Rakott brokkoli

52 Gyümölcsös kínaikeel-saláta

55 Bami goreng

55 Savanyúkáposzta-leves

56 Paprikás tészta feta sajttal

56 Brokkolisaláta

58 Savanyú káposztás tészta

58 Tarka tésztasaláta



Vegetáriánus reggeliötletek

Uborkás kenyér tojással

1 SZEMÉLYRE

- 1 tojás | 2 evőkanál sovány túró | 1 evőkanál aprított zöldfűszer (friss vagy fagyasztott) | só | bors | 6 dkg kígyóuborka | 2 szelet teljes kiőrlésű szárított kenyér

- 160 kcal, 6 g zsír

1 | A megmosott tojást tetszés szerint lágyra vagy keményre főzzük (5-8 perc), és hideg vízzel leöblítjük. A túrót elkeverjük a zöldfűszerrel, sóval, borssal ízesítjük.

2 | Az uborkát megmossuk, meghámozzuk, és felszeleteljük. A szárított kenyeret megkenjük túróval, rátesszük az uborkát, sóval, borssal ízesítjük. A tojással fogyasztjuk.

Körtés müzli

1 SZEMÉLYRE

- 1 aszalt sárgabarack | 1 érett körte (kb. 10 dkg) | 3 evőkanál négymagos gabonavagy zabpehely | fél teáskanál lenmag | 7,5 dkg sovány joghurt | 1-1 csipet őrölt szegfűszeg és fahéj

- 220 kcal, 4 g zsír

1 | A sárgabarackot kis kockákra vágjuk. A körtét megmossuk, felkockázzuk, közben eltávolítjuk a magházat. A gyümölcsöket elkeverjük a gabonapehellyel, a lenmaggal és a joghurttal. Fahéjjal és szegfűszeggel ízesítjük.

- Változat: Bármely más gyümölccsel is finom. Válasszuk a kedvenc fajtánkat! A joghurtot helyettesíthetjük sovány, cukrozatlan sűrített tejjel, kefirrel vagy tejjel.

ebéd

Tavaszi tészta lencsével

1 SZEMÉLYRE

- 1 sárgarépa | 1 kis karalábé
3 dkg póréhagyma | só
5 dkg zöld tészta (pl. tagliatelle) | 3 evőkanál vörös lencse (3 dkg) | fél biocitrom
negyed teáskanál currypor
2 teáskanál tejföl (12% zsír)
2 evőkanál frissen aprított tavaszi zöldfűszer vagy bazsalikom | 2,5 dl zöldségleves

- ⌚ Elkészítési idő: 25 perc
- Adagonként kb.: 400 kcal, 5 g zsír

1 | A zöldséget megtisztítjuk, megmossuk. A répát és a karalábét gyufaszálnyi csíkokra, a póréhagymát széles karikákra szeljük.

2 | A tésztahoz vizet forralunk. Megsózzuk, és a tésztát a csomagoláson olvasható utasítás szerint megfőzzük. A főzési idő vége előtt 8 perccel hozzáadjuk a zöldséget, és a tésztaival puhára főzzük.

3 | Ezzel egy időben a zöldséglevest a lencsével és

a curryvel egy fazékban felforraljuk, és kb. 8 perc alatt puhára főzzük.

4 | A citromot forró vízzel megmossuk, megtöröljük, a héját lereszeljük, a levét kifacsarjuk. A citromhéjat, 1 teáskanál citromlét, a tejfölt és a zöldfűszereket összekeverjük.

5 | A tésztát és a zöldséget leszűrjük, lecsepegtetjük. A lencsét leszűrjük, a levét felfogjuk, 5 evőkanálnyi főzővízzel elkeverjük a fűszerkrémet, majd összekeverjük a lencsével, a zöldséggel és a tésztaival.

TIPP

Főzzünk 4 evőkanál vörös lencsével többet (4 dkg, főzve 5 dkg), és a maradék levessel tegyük félre a narancsos-lencsés salátához (50. oldal).

vacsora

Langyos zöldbabsaláta

1 SZEMÉLYRE

- fél teáskanál szárított kakukkfű (vagy borsikafű)

- 2,5 dl zöldségleves
- 20 dkg fagyasztott zöldbab
- 1 kis lila hagyma
- másfél teáskanál mustár
- 1 teáskanál balzsamecet
- 1 teáskanál olívaolaj
- 1 szelet teljes kiőrlésű szárított kenyér | só | bors
- fél szelet sajt (30% zsír a sz. a.-ban, kb. 1 dkg)

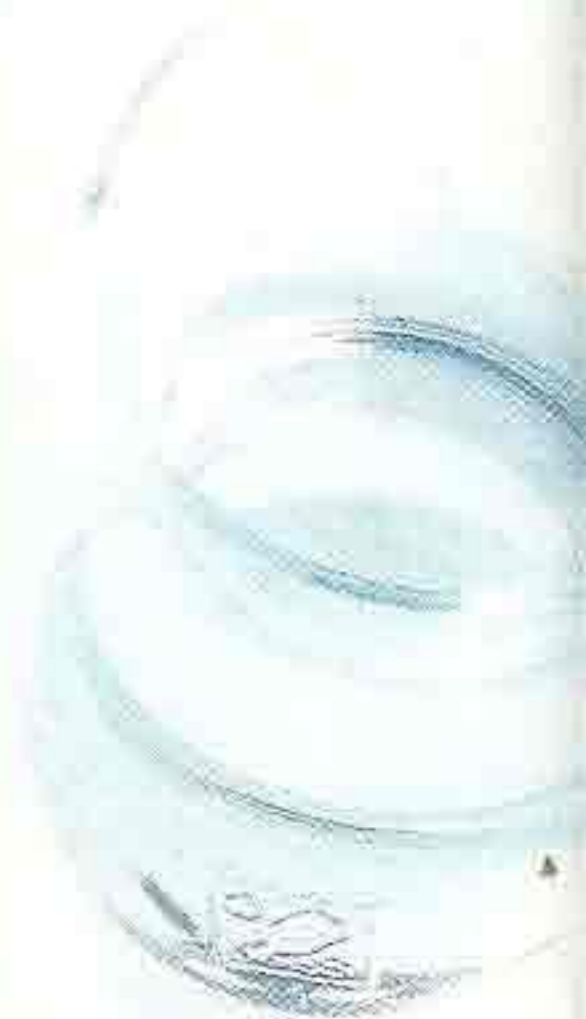
- ⌚ Elkészítési idő: 25 perc
- Adagonként kb.: 220 kcal, 8 g zsír

1 | A levest felforraljuk a kakukkfűvel. A zöldbabot kb. 5 percig kis lángon, lefedve főzzük benne. Ezután leszűrjük, a levest felfogjuk.

2 | A hagymát meghámozzuk, megmossuk, finomra aprítjuk, majd összekeverjük 1 teáskanál mustárral, 6 evőkanál levessel, az ecettel, valamint sóval és borsal. Az olajat beledolgozzuk. Beleforgatjuk a babot, és pár percig állni hagyjuk.

3 | A kenyeret megkenjük fél teáskanál mustárral, rátesszük a sajtot, és a langyos salátához fogyasztjuk.





ebéd

Borsós-gombás tészta

1 SZEMÉLYRE

- 6 dkg teljes kiőrlésű tészta (pl. kagylótészta vagy rigati) 20 dkg csiperkegomba (sampinyon) | só 1 kis vöröshagyma fél teáskanál olívaolaj 10 dkg fagyasztott zöldborsó 1 dl zsírszegény tej negyed teáskanál instant levespor 1 diétás kockasajt (kb. 2,5 dkg) 1 evőkanál aprított petrezselyem | bors 2 teáskanál frissen reszelt parmezán sajt

- 🕒 Elkészítési idő: 30 perc
- Adagonként kb.: 410 kcal, 10 g zsír

1 | A tésztához vizet forralunk. Megsózzuk, és a tésztát a csomagoláson olvasható utasítás szerint megfőzzük. Ezután leszűrjük, és lecsepegtetjük.

2 | Közben a gombát szárazon letöröljük, a tönk végét levágjuk, és felszeleteljük. A hagymát meghámozzuk, kis kockákra vág-

juk, és megpároljuk a forró olajban. A gombát 1-2 percig együtt sütjük a hagymával.

3 | A fagyasztott borsót a tejjel, 5 evőkanál vízzel és a levesporral hozzáadjuk. Fedő nélkül, nagy lángon besűrítjük.

4 | Az ömlesztett sajtot belekeverjük, és még 2 percig lassú tűzön főzzük. Sóval, és borssal ízesítjük, és belekeverjük a petrezselymet. A mártást a tésztához keverjük, és megszórjuk parmezán sajtjal.

TIPP

4 dkg-mal több tésztát főzünk (főzve kb. 10 dkg) a rakott brokkolihoz (52. oldal).

vacsora

Céklás tofucarpaccio

1 SZEMÉLYRE

- 10 dkg cékla (előfőzött vagy üveges) 5 dkg tofu 1 kezeletlen vagy bionarancs 1 teáskanál balzsamecet

- 2 evőkanál aprított bazsalikom | só | bors fél teáskanál olívaolaj 1 szelet teljes kiőrlésű kenyér

- 🕒 Elkészítési idő: 15 perc
- Adagonként kb.: 195 kcal, 5 g zsír

1 | A céklát és a tofut vékonyan felszeleteljük. A narancsot forró vízzel megmossuk, egy kis héjat lereszelünk róla, azután késsel meghámozzuk, és keresztben vékony szeletekre vágjuk. A levét közben felfogjuk!

2 | A céklát, a tofut és a narancsot felváltva, kör alakban elrendezzük egy tányéron.

3 | A narancslét és az ecetet a bazsalikommal összekeverjük, sózzuk, borsozzuk. Az olajat beledolgozzuk. Rácsepegtetjük a carpaccióra, és kenyérral fogyasztjuk.

TIPP

A sonkát kedvelők a tofut helyettesíthetik azonos mennyiségű karajsonkával (zsír nélkül) vagy szárított hússal.

ebéd

Japán tésztaleves

1 SZEMÉLYRE

- 5 dkg soba-tészta (japán hajdinatészta)
- 15 dkg kínai kel
- 1 cm-es friss gyömbérdarab
- 1 újhagyma
- 2,5 dl zöldségleves
- 5 dkg fagyasztott zöldborsó
- 8 dkg mungbabcsíra
- 8 dkg tofu
- 2 evőkanál sherry vagy száraz fehérbor
- 1-2 evőkanál szójaszósó

- 🕒 Elkészítési idő: 20 perc
- Adagonként kb.: 405 kcal, 9 g zsír

1 | A tésztát a csomagoláson olvasható utasítás szerint megfőzzük, majd leszűrjük és lecsepegtetjük.

2 | Ezalatt a kínai kelt megmossuk, megtisztítjuk, a leveleit hosszában kettévágjuk, és csíkokra szeljük. A gyömbért meghámozzuk és finomra aprítjuk. Az újhagymát megmossuk, megtisztítjuk, és vékony karikákra szeljük.

3 | A levest felforraljuk, és a gyömbért meg a borsót közepes lángon 3 percig főzzük benne. Hozzáadjuk a kínai kelt, és 2 perc alatt megfőzzük.

4 | A babcsírat hideg vízzel leöblítjük. A tofut kockákra vágjuk. Mindkettőt a tészta-hoz keverjük, és egy levestálba tesszük.

5 | A levest sherryvel, szójaszósszal, esetleg sóval ízesítjük, és forrón a tészta-ra öntjük. Megszórjuk újhagymakarikákkal.

vacsora

Narancsos- lencsés saláta

1 SZEMÉLYRE

- 1 narancs | 1 sárgarépa
- fél csokor rukola (2,5-3 dkg)
- 1 paradicsom | 5 dkg főtt vörös lencse (nyersen 4 dkg)
- 6 evőkanál zöldségleves
- 1 evőkanál balzsamecet
- 1 teáskanál olívaolaj
- késhegynyi sambal oelek
- fűszerkeverék | só | bors
- 1 evőkanál aprított korianderzöld vagy petrezselyem
- 1 szelet teljes kiőrlésű kenyér

- 🕒 Elkészítési idő: 15 perc
- Adagonként kb.: 210 kcal, 5 g zsír

1 | A narancsot forró vízzel megmossuk, megtöröljük, éles késsel meghámozzuk, és a gerezdeket kivágjuk a hártyák közül. A levét közben felfogjuk! A sárgarépat megtisztítjuk, megmossuk, és durvára reszeljük. A rukolát megmossuk, szárazra centrifugázzuk, a szárait lecsipkedjük. A paradicsomot megmossuk és nyolcfelé vágjuk, a csu-máját közben eltávolítjuk.

2 | A lencsét a levessel, a narancslével, az ecettel, az olajjal és a sambal oelekkel elkeverjük. Megsózzuk, megborsozzuk, és hozzákeverjük a korianderzöldet meg a répat. A rukolát, a paradicsomot és a narancsgerezdeket elrendezzük egy tányéron. Rátesszük a lencsesalátát, és a kenyérral fogyasztjuk.

TIPP

Még finomabb a saláta, ha a lencsét kicsit felmelegítjük a levestben, és langyosan tesszük a salátára.



ebéd

Rakott brokkoli

1 SZEMÉLYRE

- 20 dkg brokkoli (friss vagy fagyasztott) | só
- 1 újhagyma
- 1 tojás
- 6 evőkanál zsírszegény tej
- bors
- frissen reszelt szerecsendió kb. 10 dkg főtt tészta (nyersen 4 dkg)
- 1 szelet jól olvadó sajt (45% zsír a sz. a.-ban, kb. 2 dkg)
- esetleg olaj vagy vaj a formához

- ⌚ Elkészítési idő: 15 perc
- ⌚ Sütési idő: 25 perc
- Adagonként kb.: 380 kcal, 14 g zsír

1 | A brokkolit megtisztítjuk, megmossuk, és kis rózsákra szedjük. Sós vízben 5-7 perc alatt, közepes lángon puhára főzzük (a fagyasztott brokkolit fagyosan tesszük a vízbe). Ezután leszűrjük, lecsepegtetjük.

2 | A sütőt 200 °C-ra előmelegítjük. Az újhagymát megtisztítjuk, megmossuk, és vékony karikákra szel-

jük. A tojást a tejjel jól felverjük, és belekeverjük a hagymát. Sóval, borssal és szerecsendióval jól megfűszerezzük.

3 | A brokkolit és a tésztát összekeverjük, és egy vékonyan kiszírozott kis felfűjtformába töltjük. Ráöntjük a tojásos tejet. A sajtot csíkokra vágjuk, és elosztjuk rajta. A sütőben (középen, légkeverésesnél 175 °C) kb. 25 perc alatt aranybarnára sütjük.

TIPP

15 dkg brokkolival többet főzünk meg a brokkolisaláthoz (56. oldal).

vacsora

Gyümölcsös kínaikeel-saláta

1 SZEMÉLYRE

- 10 dkg kínai keel
- 3 dkg kígyóuborka
- 6 dkg friss ananász (tisztítva mérve)
- 1 evőkanál citromlé
- 1 teáskanál szójaszós
- fél teáskanál méz
- késhegynyi sambal oelek

- 1 evőkanál sovány joghurt
- 2 dkg csökkentett zsírtartalmú camembert sajt (30% zsír a sz. a.-ban)
- 1 szelet szárított kenyér

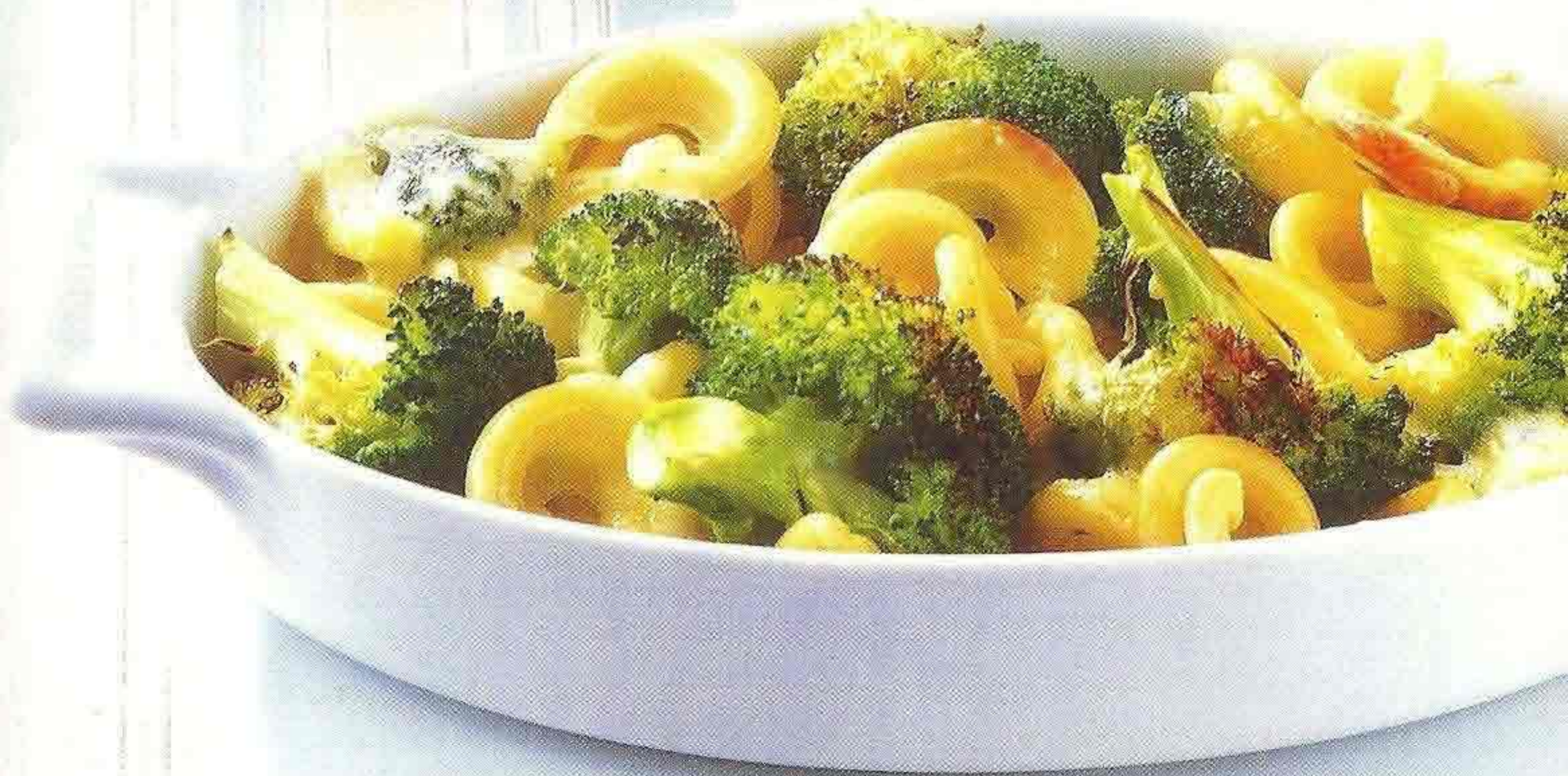
- ⌚ Elkészítési idő: 30 perc
- Adagonként kb.: 210 kcal, 3 g zsír

1 | A kínai keel megmossuk, lerázzuk, és vékony laskákra vágjuk. Az uborkát meghámozzuk, megtöröljük, és vékony karikákra gyaluljuk. Az ananászhúst falatnyi darabokra vágjuk, a kicsurgó levét közben felfogjuk.

2 | Az ananászlét, a citromlét, a szójaszószt, a mézet, a sambal oeleket és a joghurtot elkeverjük. A kínai kellel, az uborkával és az ananással összekeverjük. A kenyérré rátesszük a sajtot, és a salátával fogyasztjuk.

TIPP

Mindazoknak, akik nem esznek húst, de szeretik a halat: keverjük 5 dkg tisztított, főtt garnélát a salátába, és a sajtos szárított kenyér helyett együnk hozzá 1 szelet teljes kiőrlésű kenyeret.





ebéd

Bami goreng

1 SZEMÉLYRE

- 10 dkg tofu
- 2 evőkanál szójaszós
- 5 dkg mie-tészta (kínai búzatészta)
- 1 fokhagymagerezd
- fél piros kaliforniai paprika
- 1 teáskanál olívaolaj
- 10 dkg fagyasztott zöldbab
- negyed teáskanál sambal oelek
- 0,8 dl zöldségleves
- 5 dkg friss ananászhus (tisztítva mérve)
- 10 dkg mungbabcsíra
- 1 teáskanál paradicsom-ketchup
- fél teáskanál szezámag

- 🕒 Elkészítési idő: 25 perc
- Adagonként kb.: 410 kcal, 11 g zsír

1 | A tofut felkockázzuk, és beleforgatjuk 1 evőkanál szójaszósba. A tésztát a csomagoláson olvasható utasítás szerint megfőzzük, leszűrjük, lecsepegtetjük.

2 | A fokhagymát meghámozzuk, és finomra aprítjuk. A paprikát megtisztítjuk, megmossuk, és csíkokra szeljük. Az olajat felfor-

rósítjuk, a tofukockákat körös-körül megpirítjuk benne, majd kiszedjük.

3 | A fokhagymát, a paprikát és a fagyasztott babot a visszamaradt olajban 1-2 percig pirítjuk. Hozzáadjuk a maradék 1 evőkanál szójaszószt, a sambal oeleket meg a levest, és lefedve 5-7 percig főzzük.

4 | Az ananászt feldaraboljuk, és a csírával, a ketchuppal, a tésztával meg a tofival együtt a zöldséghez adjuk. Fedő nélkül még 1-2 percig főzzük. Szezámaggal megszórva tálaljuk.

TIPP

Fél paprika megmarad; ezt felhasználhatjuk a káposztaleveshez.

vacsora

Savanyú-káposzta-leves

1 SZEMÉLYRE

- fél piros kaliforniai paprika
- 2,5 dl zöldségleves
- 14 dkg savanyú káposzta (fél kis konzerv)

- 1 teáskanál sűrített paradicsom | só | bors
- édes-nemes pirospaprika
- 1 teáskanál tejföl (10% zsír, helyettesíthetjük sovány tejszínnel)
- 1 szelet teljes kiőrlésű kenyér

- 🕒 Elkészítési idő: 20 perc
- Adagonként kb.: 210 kcal, 4 g zsír

1 | A paprikát megtisztítjuk, megmossuk, és kis kockákra vágjuk. A savanyú káposztával és a levestel egy fazékban felforraljuk. A sűrített paradicsomot belekeverjük, majd sóval, borssal és pirospaprikával pikánsra ízesítjük. Fedő alatt 10 percig közepes lángon főzzük.

2 | A levest egy tányérba merjük, és egy kis tejfölt teszünk a tetejére. Meghintjük pirospaprikával. A kenyérral fogyasztjuk.

TIPP

A maradék savanyú káposztát a savanyú káposztás tésztához (58. oldal) használjuk fel.

ebéd

Paprikás tészta feta sajttal

1 SZEMÉLYRE

► 2 kis paradicsom

2 szál kakukkfű (vagy 1 teáskanál szárított kakukkfű)

1 fokhagymagerezd | só

1 piros kaliforniai paprika

6 dkg tészta (pl. szélesmetélt)

1 teáskanál olívaolaj

1 dl zöldségleves

1 narancs leve | bors

1 csipet őrölt rómaikömény

3 dkg juhsajt (feta)

🕒 Elkészítési idő: 25 perc

► Adagonként kb.: 405 kcal,
11 g zsír

1 | A tésztához vizet forralunk. A paradicsomot megmossuk, kis kockákra vágjuk, a csomóját közben eltávolítjuk. A kakukkfűvet megmossuk, a leveleit lecsepkedjük, és finomra aprítjuk. A fokhagymát meghámozzuk és finomra vágjuk. A paprikát megtisztítjuk, megmossuk, és kockákra vágjuk.

2 | A tészta vizét megsózzuk, és a tésztát a csomagoláson olvasható utasítás

szerint megfőzzük. Ezalatt a paprikát és a fokhagymát a forró olajban, kevergetés közben 1-2 percig sütjük. A paradicsomot, a kakukkfűvet, a zöldséglevest és a narancslét hozzáadjuk, sóval, borssal és rómaiköménnyel fűszerezünk. Fedő nélkül, közepes lángon, 5-7 percig főzzük.

3 | A tésztát leszűrjük, lecsepegtetjük. Összekeverjük a zöldséggel, és rámorzsoljuk a feta sajtot.

TIPP

Összesen 9 dkg tésztával többet főzünk: 6 dkg-ot (főzve kb. 15 dkg) a savanyú káposztás tésztához (58. oldal), és 3 dkg-ot (főzve kb. 8 dkg) a tarka tésztasalátához (58. oldal).

vacsora

Brokkolisaláta

1 SZEMÉLYRE

► 15 dkg főtt brokkoli (vagy fagyasztott) | 1 újhagyma

1 keményre főtt tojás

1 teáskanál kapribogyó

1 teáskanál mustár

1 evőkanál balzsamecet

4 evőkanál zöldségleves
só | bors

fél teáskanál olívaolaj

1 szelet teljes kiőrlésű
szárított kenyér

🕒 Elkészítési idő: 20 perc

► Adagonként kb.: 180 kcal,
9 g zsír

1 | Ha fagyasztott brokkolit használunk, forrásban lévő sós vízben 5 percig főzzük, majd lecsepegtetjük.

2 | A brokkolit felszeleltjük, és mutatósan elrendezzük egy tányéron. Az újhagymát megtisztítjuk, megmossuk, és karikákra szeljük. A tojást megpucoljuk, félbevágjuk, a fehérjét finomra aprítjuk. A tojásfehérjét és az újhagymát rászórjuk a brokkolira.

3 | A kapribogyót felaprítjuk. A tojássárgáját villával szétnyomkodjuk, és elkeverjük a mustárral, az ecettel meg a levessel, sóval, borssal ízesítjük. Az olajat beledolgozzuk, a kapribogyót belekeverjük, majd rácsepegtetjük a brokkolira. Néhány percig állni hagyjuk, mielőtt a szárított kenyérral elfogyasztjuk.



ebéd

Savanyú káposztás tészta

1 SZEMÉLYRE

- 10 dkg póréhagyma
- 1 alma
- 1 vöröshagyma
- 1 teáskanál olívaolaj
- 14 dkg savanyú káposzta (kis konzerv fele)
- 1 dl zöldségleves
- negyed teáskanál köménymag
- só | bors
- 15 dkg főtt tészta (nyersen 6 dkg)
- 1 evőkanál tejföl (10% zsír)

⌚ Elkészítési idő: 15 perc

- Adagonként kb.: 390 kcal, 8 g zsír

1 | A póréhagymát megmossuk, megtisztítjuk, és vékony karikákra szeljük. Az almát megmossuk, felkaraboljuk, a magházát közben eltávolítjuk. A vöröshagymát meghámozzuk, és finomra aprítjuk.

2 | Az olajat felforrósítjuk, a vöröshagymát a póréval világosbarnára pároljuk rajta. Hozzáadjuk a sava-

nyú káposztát, az almát, a levest meg a köményt, és megsózzuk, megborsozzuk. 10-12 percig kis lángon, lefedve főzzük. A tésztát megmelegítjük benne. Ezután leöntjük a levét, és az ételbe belekeverjük a tejfölt.

vacsora

Tarka tésztasaláta

1 SZEMÉLYRE

- 1 teáskanál sűrített paradicsom
- 3 evőkanál zöldségleves
- 1 teáskanál balzsamecet
- negyed teáskanál szárított kakukkfű
- só | bors
- 1 teáskanál olívaolaj
- 6 kockaparadicsom
- 1 csokor rukola (5-6 dkg)
- fél csokor bazsalikom
- 8 dkg főtt tészta (nyersen 3 dkg)
- 2 dkg juhsajt (feta)

⌚ Elkészítési idő: 30 perc

- Adagonként kb.: 205 kcal, 7 g zsír

1 | A sűrített paradicsomot a levessel, az ecettel meg

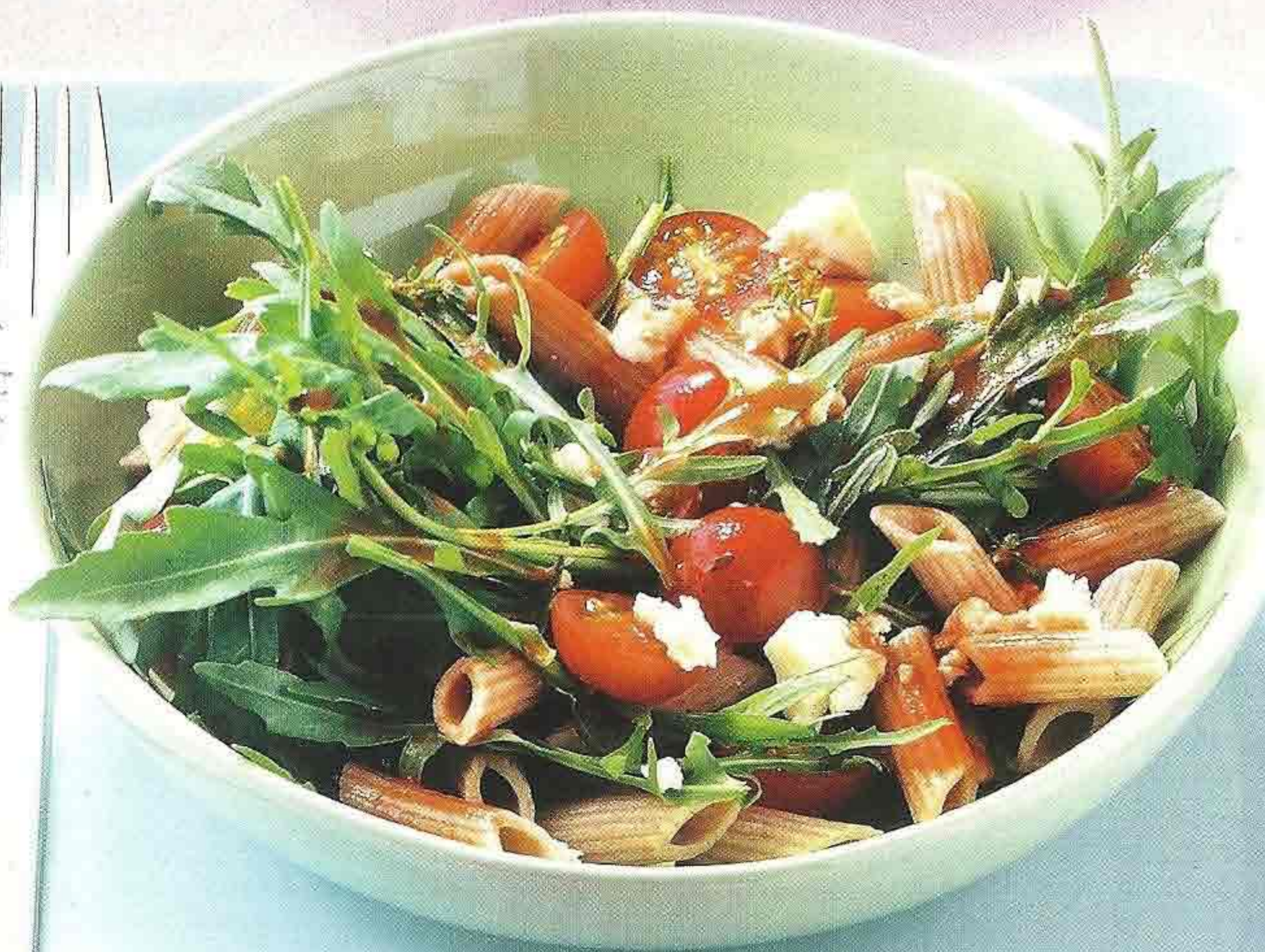
a kakukkfűvel elkeverjük, sóval, borssal ízesítjük, és beledolgozzuk az olajat.

2 | A paradicsomokat megmossuk, megtöröljük és félbevágjuk, a csomójukat közben eltávolítjuk. A rukolát megmossuk, szárazra centrifugázzuk, a szárakat lecsípjük, és a leveleket keresztben csíkokra szeljük. A bazsalikomot megmossuk, lerázzuk, és csíkokra vágjuk.

3 | A paradicsomot, a rukolát, a bazsalikomot és az öntetet a tésztával összeforgatjuk, és pár percig állni hagyjuk. Evés előtt a juhsajtot a salátára morzsoljuk.

TIPP

Ha a feta sajt helyett natúr vagy füstölt tofut használunk, akár 5 dkg-ot is tehetünk a salátába. Ez esetben jobb, ha az öntetet kicsit erősebben sózzuk és borsozzuk.



Hogy a bizonyos összetevőket tartalmazó recepteket még gyorsabban megtalálja, a mutatóban az egyes recepteket a – szintén ábécésorrendben és **félkövéren** nyomtatott – kedvelt összetevőknél, mint például az **ananász** vagy a **paradicsom** is felsoroltuk.

A

Almakompót	11
Almás madársaláta sajttal	30

Ananász

Bami goreng	55
Gyümölcsös kínaikelesaláta	52
Sült ananász	11

B

Babsaláta	26
Bami goreng	55
Bogyós turmix	29
Bogyós túró	11
Bolognai spagetti	24
Borsós-gombás tészta	49

Brokkoli

Brokkolisaláta	56
Rakott brokkoli	52

C, CS

Cannelloni, spenótos	26
Céklás tofucarpaccio	49
Cikória túróval	10
Crostini, padlizsános	17

Cukkini

Kukoricás-cukkinis tészta	36
Tonhalas tészta	18
Csípős tészta tengeri rákkal	32
Csirke: Thai tészta csirkével	43

D

Dinnye sonkával	10
-----------------	----

F

Fehér bab

Babsaláta	26
Zöld minestrone	20

Feta sajt

Paprikás tészta feta sajttal	56
Tarka tésztasaláta	58
Frittata, zöld	14

G, GY

Gombás tészta, borsós	49
Gyors zöldségleves	10
Gyümölcsjoghurt, mézes	13
Gyümölcsös kínaikelesaláta	52

H

Hal

Babos tészta hallal	23
Halas tésztasaláta	24
Halleves	38

J

Japán tésztaleves	50
-------------------	----

Joghurt

Körtés müzli	45
Kukoricasaláta	35
Marhasültes szendvics	38
Mézes gyümölcsjoghurt	13

K

Kenyérsaláta, spárgás	18
Kínaikelesaláta, gyümölcsös	52
Körtés müzli	45
Kukoricasaláta	35
Kukoricás-cukkinis tészta	36

L

Langyos zöldbabsaláta	46
-----------------------	----

Lencse

Narancsos-lencsés saláta	50
Tavaszi tészta lencsével	46

Levesek

Halleves	38
Japán tésztaleves	50
Mangós sárgarépa-leves	36
Paradicsomleves	23
Savanyúkáposzta-leves	55
Zöld minestrone	20

M

Madársaláta sajttal, almás	30
Málnás mokkalkrém	11

Mangó

Mangós sárgarépa-leves	36
Marhaszelet mangós tésztával	35

Marhasültes szendvics	38
-----------------------	----

Marhaszelet mangós tésztával	35
------------------------------	----

Mézes gyümölcsjoghurt	13
-----------------------	----

Minestrone, zöld	20
------------------	----

Mokkalkrém, málnás	11
--------------------	----

Müzli, körtés	45
---------------	----

N

Narancs

Céklás tofucarpaccio	49
Halleves	38

Narancsos-lencsés saláta	50
--------------------------	----

Narancsos teapuncs	11
--------------------	----

Paprikás tészta feta sajttal	56
------------------------------	----

P

Padlizsános crostini	17
----------------------	----

Padlizsános tészta	14
--------------------	----

Paprika

Bami goreng	55
Csípős tészta tengeri rákkal	32
Kukoricasaláta	35
Paprikás tészta feta sajttal	56
Savanyúkáposzta-leves	55
Zöldségfalatok túróöntettel	40

Paradicsom

Bolognai spagetti	24
Halas tésztasaláta	24
Kukoricasaláta	35
Kukoricás-cukkinis tészta	36
Narancsos-lencsés saláta	50
Padlizsános tészta	14
Paprikás tészta feta sajttal	56
Paradicsomleves	23
Paradicsomos-túrós kenyér	13
Serpenyős paradicsom	43
Spárgás kenyérsaláta	18
Spenótos cannelloni	26
Tarka tésztasaláta	58
Tonhalas tészta	18
Tonhalas tramezzini	20
Zöld minestrone	20

R

Rák: Csípős tészta tengeri rákkal	32
-----------------------------------	----

Rakott brokkoli	52
-----------------	----

Rukola

Babsaláta	26
Halas tésztasaláta	24
Narancsos-lencsés saláta	50
Padlizsános crostini	17
Spárgás kenyérsaláta	18
Tarka tésztasaláta	58

S, SZ**Saláták**

Almás madársaláta sajttal	30
Babsaláta	26
Brokkolisaláta	56
Gyümölcsös kínaikelesaláta	52
Kukoricasaláta	35
Langyos zöldbabsaláta	46
Spárgás kenyérsaláta	18

Sárgarépa

Bolognai spagetti	24
Halleves	38
Mangós sárgarépa-leves	36
Narancsos-lencsés saláta	50
Tavaszi tészta lencsével	46
Zöldséges-húsos tészta	40
Zöldségfalatok túróöntettel	40

Savanyúkáposzta-leves	55
-----------------------	----

Savanyú káposztás tészta	58
--------------------------	----

Sonkás tészta	30
---------------	----

Spárgás kenyérsaláta	18
----------------------	----

Spárgás tészta, zöld	17
----------------------	----

Spenótos cannelloni	26
---------------------	----

Sült ananász	11
--------------	----

Szárított kenyér zsázsás túróval	10
----------------------------------	----

Szendvics, marhasültes	38
------------------------	----

T

Tarka tésztasaláta	58
--------------------	----

Tavaszi tészta lencsével	46
--------------------------	----

Teapuncs, narancsos	11
---------------------	----

Tésztaleves, japán	50
--------------------	----

Tésztasaláták

Halas tésztasaláta	24
--------------------	----

Tarka tésztasaláta	58
--------------------	----

Virslis tésztasaláta	32
----------------------	----

Thai tészta csirkével	43
-----------------------	----

Tofu

Bami goreng	55
-------------	----

Céklás tofucarpaccio	49
----------------------	----

Japán tésztaleves	50
-------------------	----

Tojás, uborkás szárított kenyérral	45
------------------------------------	----

Tonhalas tészta	18
-----------------	----

Tonhalas tramezzini	20
---------------------	----

Turmix, bogyós	29
----------------	----

Túró, friss sajt

Bogyós túró	11
-------------	----

Cikória túróval	10
-----------------	----

Paradicsomos-túrós	
--------------------	--

kenyér	13
--------	----

Serpenyős paradicsom	43
----------------------	----

Szárított kenyér zsázsás túróval	20
----------------------------------	----

Zöldségfalatok túróöntettel	40
-----------------------------	----

U

Uborkás szárított kenyér tojással	45
-----------------------------------	----

V

Virslis tésztasaláta	32
----------------------	----

Z, ZS

Zöld frittata	14
---------------	----

Zöld minestrone	20
-----------------	----

Zöld spárgás tészta	17
---------------------	----

Zöldbab

Babos tészta hallal	23
---------------------	----

Bami goreng	55
-------------	----

Langyos zöldbabsaláta	46
-----------------------	----

Zöld minestrone	20
-----------------	----

Zöldfűszeres-szezámos tojás	10
-----------------------------	----

Zöldség currys öntettel	10
-------------------------	----

Zöldséges-húsos tészta	40
------------------------	----

Zöldségfalatok túróöntettel	40
-----------------------------	----

Zöldségleves, gyors	10
---------------------	----

Zsemle, húsos és édes	29
-----------------------	----

A szerző

Tanja Dusy Münchenben él. Korábban a „Kochduell” című tévéműsor szerkesztőjeként, szabadúszó újságíróként, majd egy étteremben szakácsként dolgozott, végül főzési szenvedélye arra indította, hogy hobbiját a hivatásává tegye. Tanja Dusy 2001 eleje óta a Gräfe und Unzer Verlag szerkesztője.

A fotós

Jörn Rynio fényképészként dolgozik Hamburgban. Megbízói közé hazai és nemzetközi lapok, könyvkiadók és reklámügynökségek tartoznak. Az ő stúdiójában készültek a könyv fotói. Munkájában Petra Speckmann és Diane Dittmer ételstylist és Michaela Suchy rekvizitumstylist segítette.

Képek jegyzéke

4. o.: Harry Bischof, München
5. o.: Tom Roch, München
minden más fénykép:
Jörn Rynio

Címlapkép

A „Spenótos cannelloni” receptjét a 26. oldalon találja.

Impresszum

A magyar fordítás az alábbi kiadás alapján készült:
Tanja Dusy: Nudeldiät schlank und glücklich

© 2006 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München

Minden jog fenntartva. Utánn nyomás, akár csak kivonatolva is, valamint megfilmesítés, rádiós és televíziós feldolgozás, kép- és hanghordozón vagy bármilyen adatfeldolgozó rendszeren történő tárolás csak a kiadó írásos engedélyével lehetséges.

Kiadói programvezető:
Doris Birk
Vezető szerkesztő:
Birgit Rademacker
Szerkesztette:
Sabine Schlimm
Lektorálta: Anne Lenk
Tipográfia és borítóterv:
Independent Medien Design,
München

Magyarországon kiadja:
a Holló és Társa Könyvkiadó
© Holló és Társa Könyvkiadó

www.hollobooks.hu

Felelős kiadó:
a Holló és Társa ügyvezetője

Fordította:
Kiszlinger Henrietta
Szerkesztette:
Justh Szilvia
Műszaki szerkesztő:
Csere Tamás

ISSN 1586 0205
ISBN 978 963 684 516 2

Nyomtatta és kötötte:
Kaposvári Nyomda Kft. – 280972
Felelős vezető:
Pogány Zoltán igazgató

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

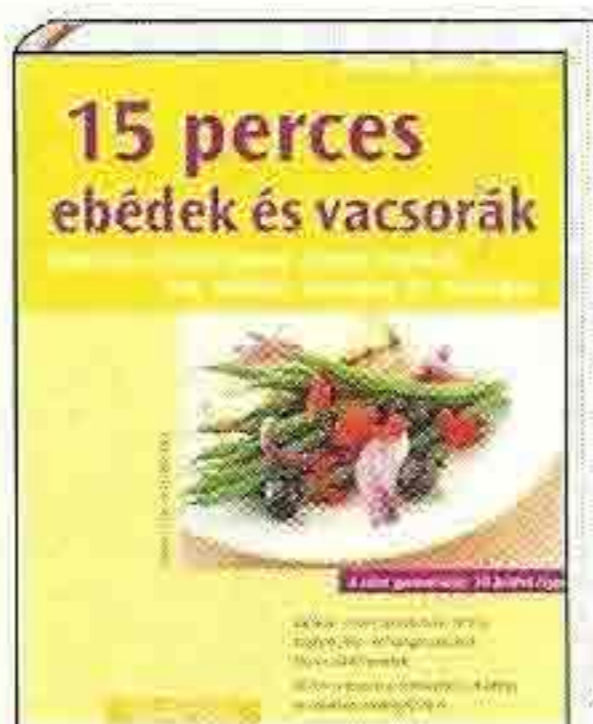
SÜTÉSI HŐMÉRSÉKLET

A gázsütők hőmérsékleti fokozatai gyártóról gyártóra eltérnek. Azt, hogy az Ön sütőjénél melyik fokozat felel meg a megadott hőmérsékletnek, a tűzhely használati útmutatójából tudhatja meg.

A sorozat legújabb kötetei:



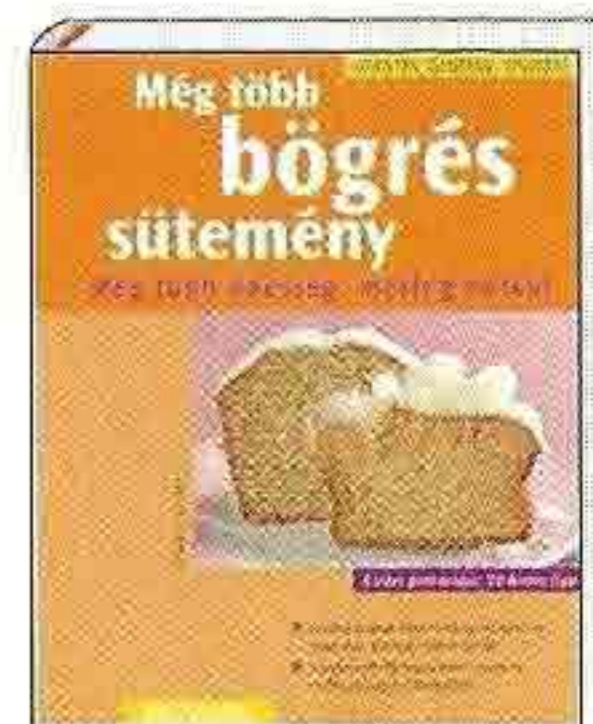
Kis torták és minisütemények



15 perces ebédek és vacsorák



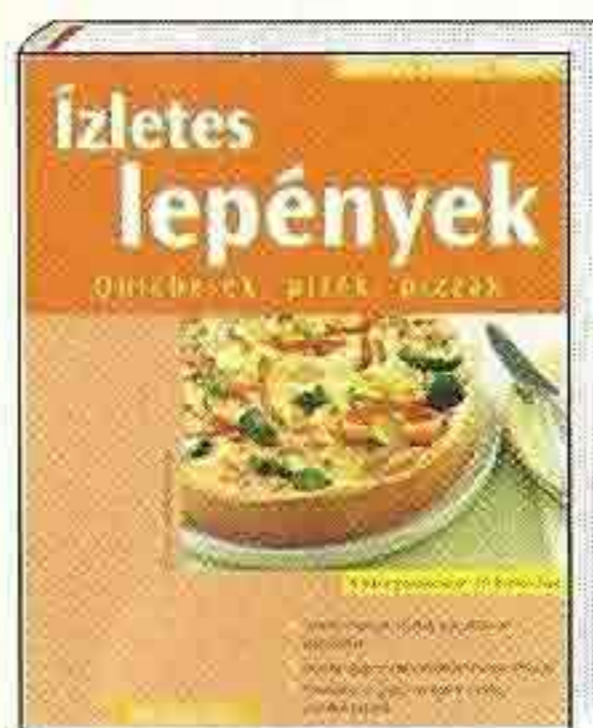
Sütemények cukorbetegnek



Még több bögrés sütemény



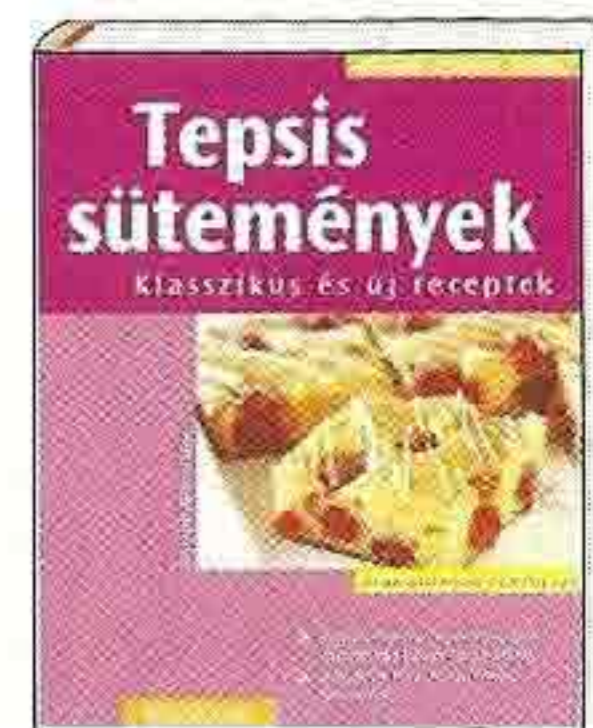
Ingyenc ételek



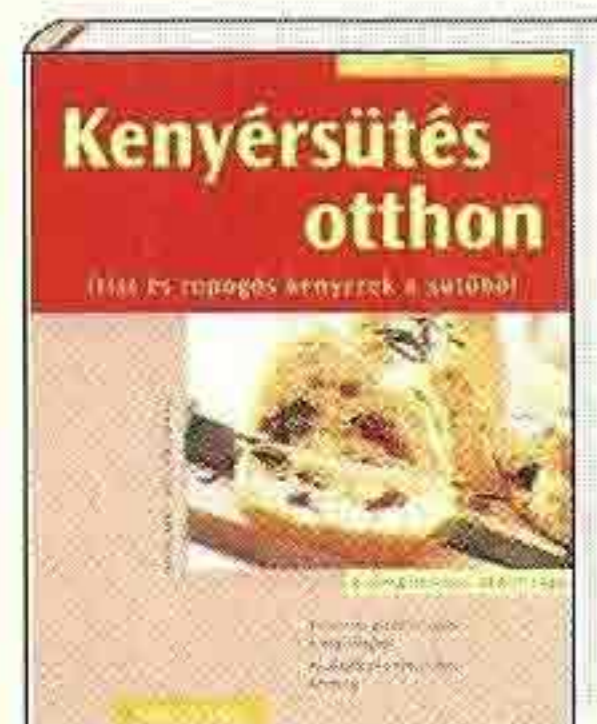
Ízletes lepények



1 forma – 50 muffin



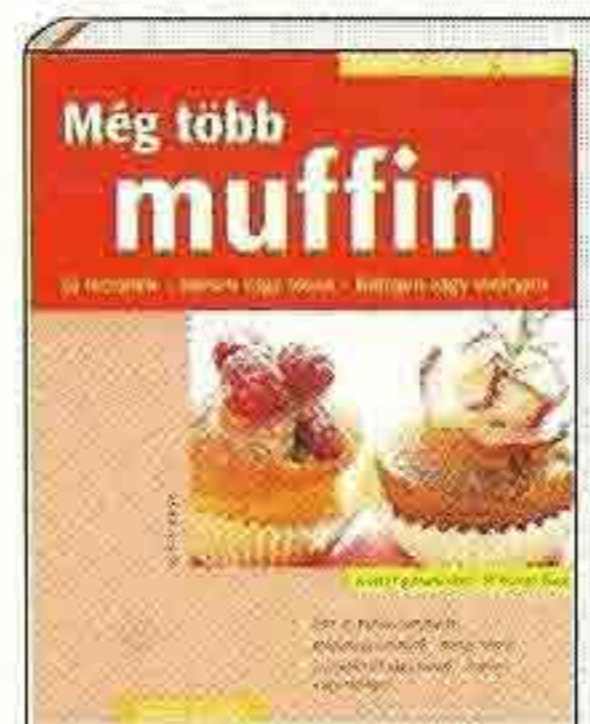
Tepsis sütemények



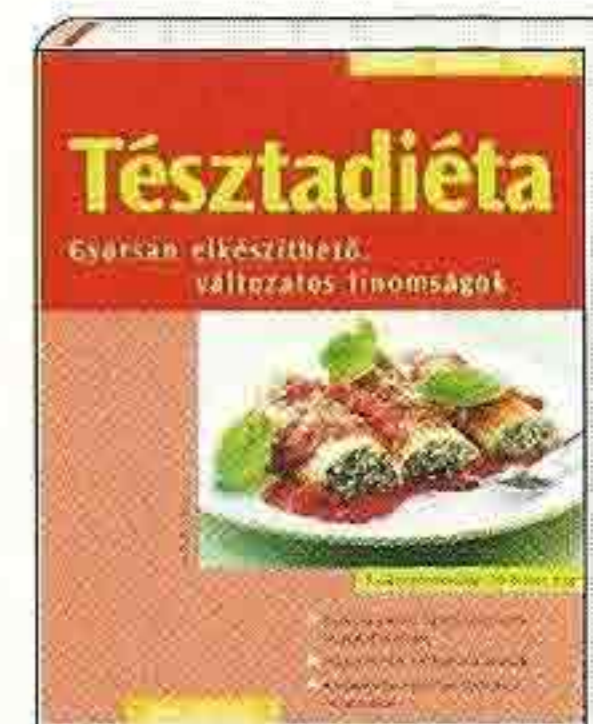
Kenyérsütés otthon



1 tészta – 50 torta



Még több muffin



Tésztadiéta

Sorozatunkban megtalálhatja a legjobb recepteket, elolvashatja fogyókúraötleteinket és tájékozódhat a korszerű táplálkozásról.

A sorozat kötetei megrendelhetők telefonon, faxon, e-mailben, postai úton vagy személyesen a Holló és Társa Könyvkiadónál (7400 Kaposvár, Múzeum utca 2., Pf. 104., tel./fax: 06-82/416-944, 06-82/315-179, e-mail: hollobook@axelero.hu)

5-SZÖR NAPONTA

- Naponta ötször eszünk: reggel, délben és este, s közben két rágcsálnivalót.
- Szinte minden étkezéshez van gyümölcs, egy adag zöldség vagy saláta.
- Legjobb, ha az étkezések között semmit sem eszünk: így a testünk kénytelen a zsírtartalékaihoz nyúlni – és a kilók olvadni fognak.

A tésztadiéta sikerének garanciája

JÓ TERVEZÉS

- A tésztákat és más tartós hozzávalókat már a diéta megkezdése előtt szerezzük be.
- Gyümölcsöt, zöldséget és tejtermékeket minden harmadik napon vásároljunk.
- A húst és a halat lehetőleg mindig frissen vásároljuk – hal esetében a fagyasztott is megteszi.
- Figyeljünk a tippekre: segítenek, mit érdemes egyszerre nagyobb mennyiségben előre megfőzni.

ZÖLDFŰSZEREK

- A friss fűszernövényeket cserépben neveljük az ablakpárkányon, és mindig frissen szedjük.
- A megmaradt zöldfűszert lefagyasztjuk, vagy nedvesen egy fagyasztózacskóba tesszük, így még két napig eláll a hűtő zöldséges polcán.
- A készen vásárolt fagyasztott zöldfűszerek kitűnően elállnak a fagyasztóban, és mindig kéznél vannak.

MUNKÁBA JÁRÓKNAK

- A hideg vacsorát visszük magunkkal, és este fogyasztjuk el a meleg ebédet.
- Szállításhoz jól és biztosan csomagoljunk: műanyag dobozokba vagy csavaros tetejű üvegekbe.
- A salátát vagy a zöldséget előkészítjük, nejlonzacskóba tesszük, és csiptetővel lezárjuk. A salátaöntetet külön visszük magunkkal.



IVÁS

- Az egész nap folyamán igyunk, amennyit csak tudunk: legalább két liter folyadékot.
- Megengedett: a víz, a gyümölcs- vagy a gyógyteák.
- Mértékkel lehet: kávé vagy fekete tea – lehetőleg tej és cukor nélkül.
- Nem megengedett: az olyan cukros italok, mint a limonádé vagy a kóla, valamint az alkohol, utóbbi lassítja a zsírbontást!

MOZGÁS

- Hogy az elfogyasztott táplálékkal bevitt energia ne alakuljon kellemetlen kilókká: a rövid távolságokat következetesen gyalog tegyük meg. A lépcsőzés vagy a gyors séta is jó kezdet.
- Az ízületkímélő sportok, például a gyaloglás vagy az úszás, mindenkinek alkalmasak. Nem kell hozzá speciális felszerelés.

10 biztos tipp

MÉRTÉKTARTÁS

- A gyümölcsök vagy a zöldségek pontos méregetésére nincs szükség – pár grammal több vagy kevesebb nem árt az alakunknak. Ha nagyon éhesek vagyunk, akár meg is növelhetjük az adagunkat.
- A zsíros hozzávalóknál tartsuk be a megadott mennyiséget: az olajat, sajtot és a felvágottat pontosan mérjük le.
- Hús és felvágott esetében a soványabb fajtát válasszuk, és a látható zsírt távolítsuk el.

TÉSZTÁK

- A tésztát mindig „al dente”, azaz csak annyira puhára főzzük, hogy még rágni kelljen.
- A teljes kiőrlésű lisztből készült vagy a szójatészta mindig a legjobb: sokáig telítenek, és sok fontos tápanyagot és vitaminokat tartalmaznak.
- A tésztából többet főzzünk meg előre, így időt spórolunk. Hűtőben jól tárolható két napig.

HA RÁNK TÖR AZ ÉHSÉG

- Igyunk egy nagy pohár vizet.
- Együnk egy kis adag gyümölcsöt vagy pár zöldségszeletet egy kis joghurttal vagy túróval.
- Ha eluralkodik rajtunk az édesség utáni vágy: fogyasszunk egy darabka keserű csokoládét (legalább 70% kakaótartalom).

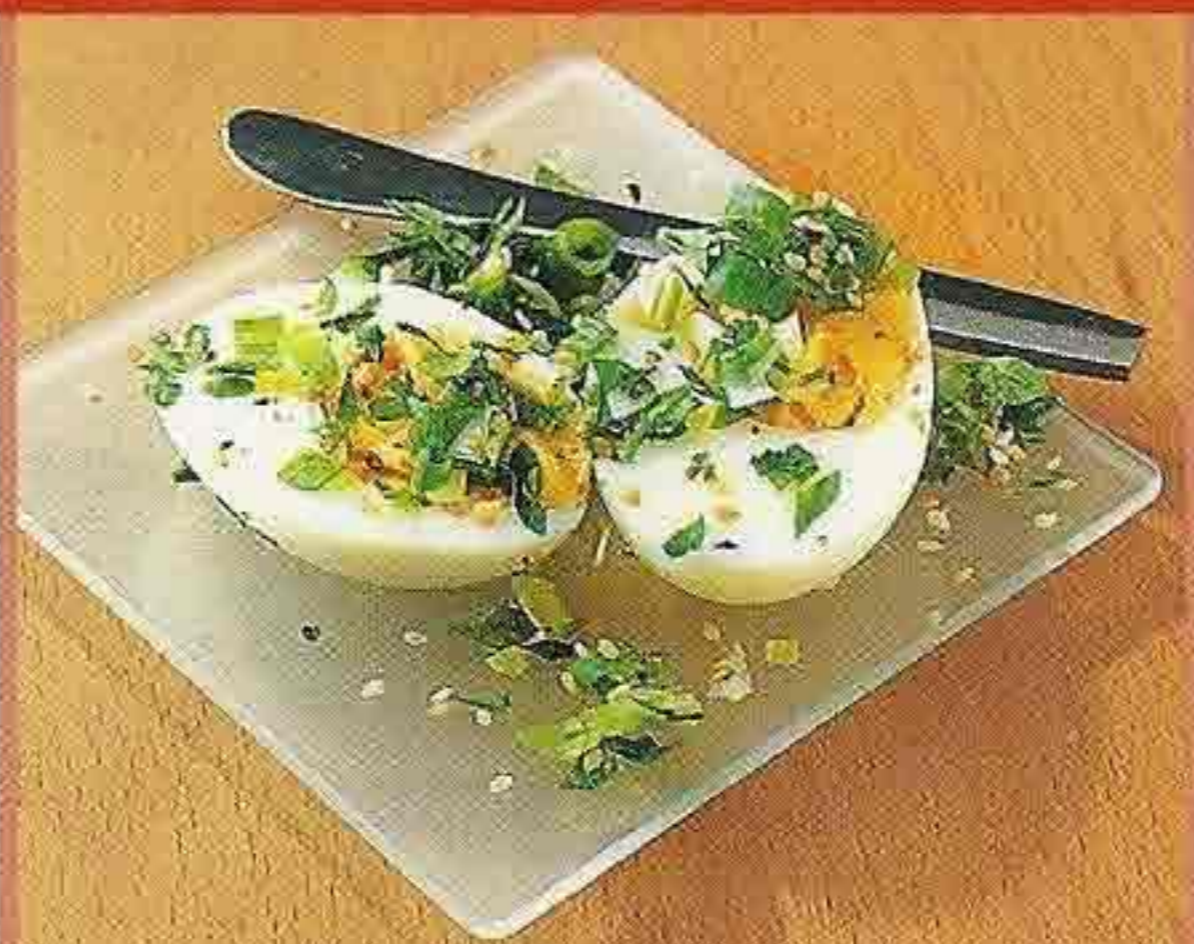
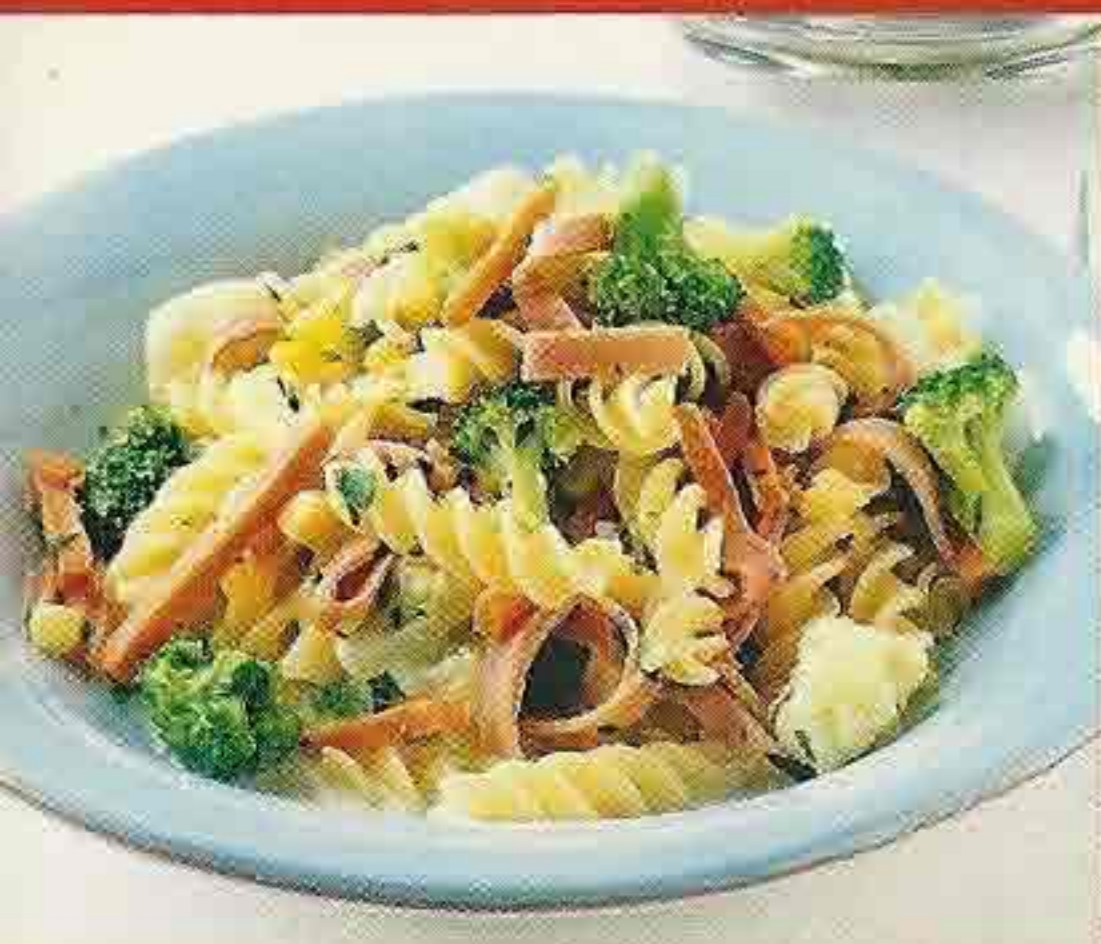
A SÚLY MEGTARTÁSA

- A zsírral továbbra is takarékoskodjunk. Ha kicsit többet eszünk, mint a diéta alatt, még rendben van.
- Együnk tudatosan, figyeljünk az evésre, élvezzük a fogásokat, és az étkezések közé iktassunk legalább másfél óra szünetet.
- Édességek helyett rágcsáljunk friss gyümölcsöt vagy dióféléket.

Tésztadiéta

Gyorsan elkészíthető, változatos finomságok

„Töltött cannelloni? Mennyei – de a kalóriák...” Semmi vész, ettől nyugodtan ehetjük! A tészta ugyanis semmi esetre sem hizlal. Ellenkezőleg: ha okosan kombináljuk sok zöldséggel és értékes fehérjével, a tészta nemcsak hogy olvasztja a kilókat, de jóllakottságot és boldogságérzést is kivált az agyban. Ilyen élvezetesen még sohasem fogytunk!



- **1 diétás hét:** fedezzük fel az olaszok karcsúságának titkát
- **1 diétás hét:** finom fogások pillanatok alatt
- **1 diétás hét:** nem csak vegetáriánus ínycsemegeknek

ISBN 978 963 684 516 2



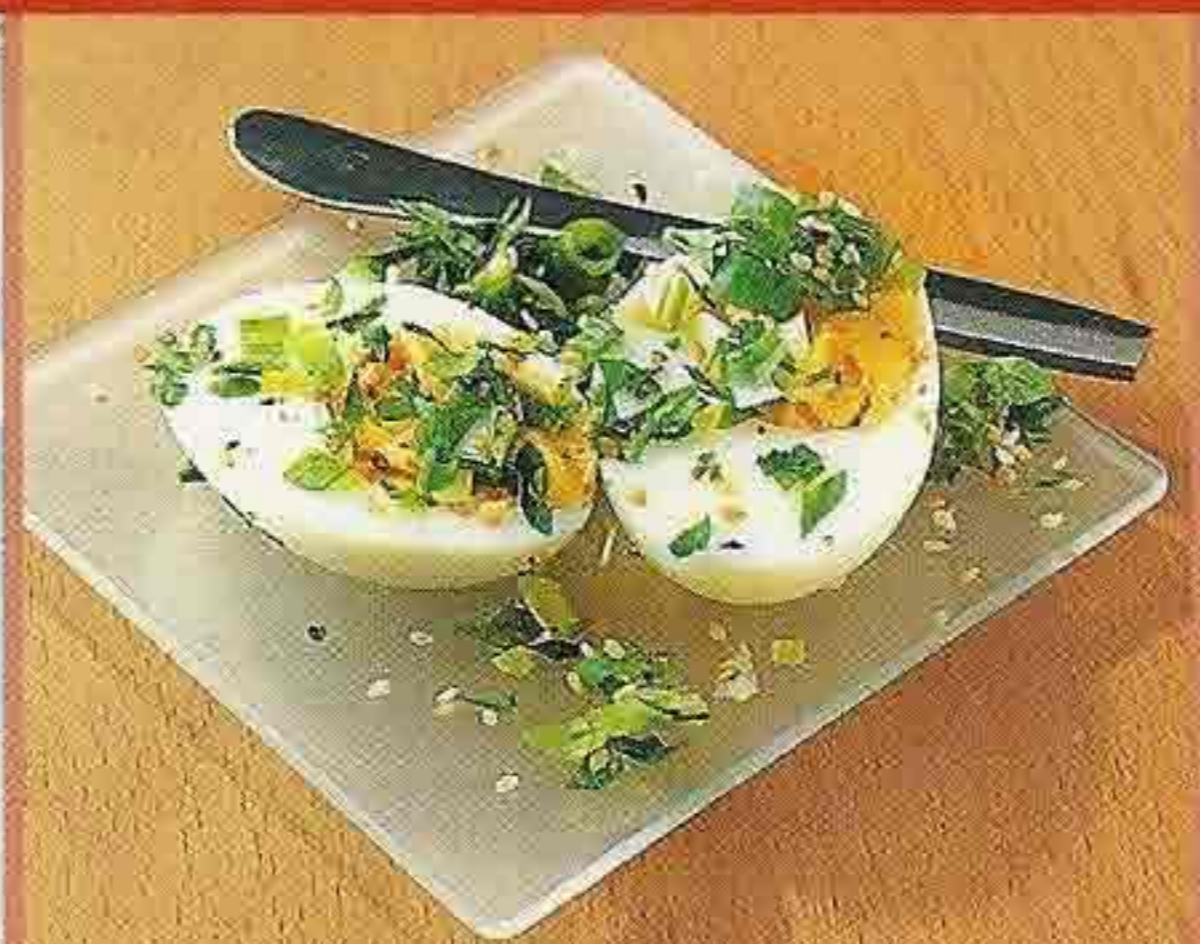
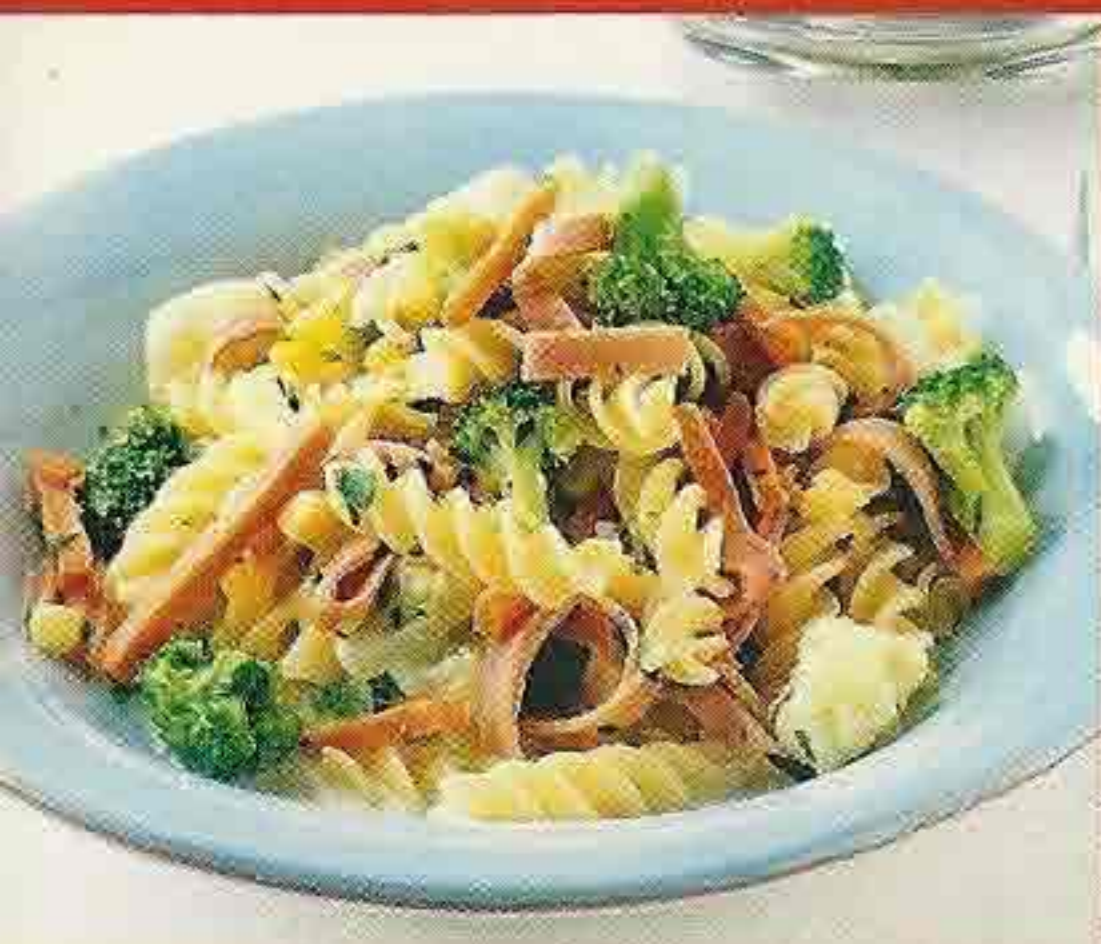
www.hollobooks.hu

HOLLÓ ÉS TÁRSA

Tésztadiéta

Gyorsan elkészíthető, változatos finomságok

„Töltött cannelloni? Mennyei – de a kalóriák...” Semmi vész, ettől nyugodtan ehetjük! A tészta ugyanis semmi esetre sem hizlal. Ellenkezőleg: ha okosan kombináljuk sok zöldséggel és értékes fehérjével, a tészta nemcsak hogy olvasztja a kilókat, de jóllakottságot és boldogságérzést is kivált az agyban. Ilyen élvezetesen még sohasem fogtunk!



- **1 diétás hét:** fedezzük fel az olaszok karcsúságának titkát
- **1 diétás hét:** finom fogások pillanatok alatt
- **1 diétás hét:** nem csak vegetáriánus ínycsemegeknek

ISBN 978 963 684 516 2



9 789636 845162

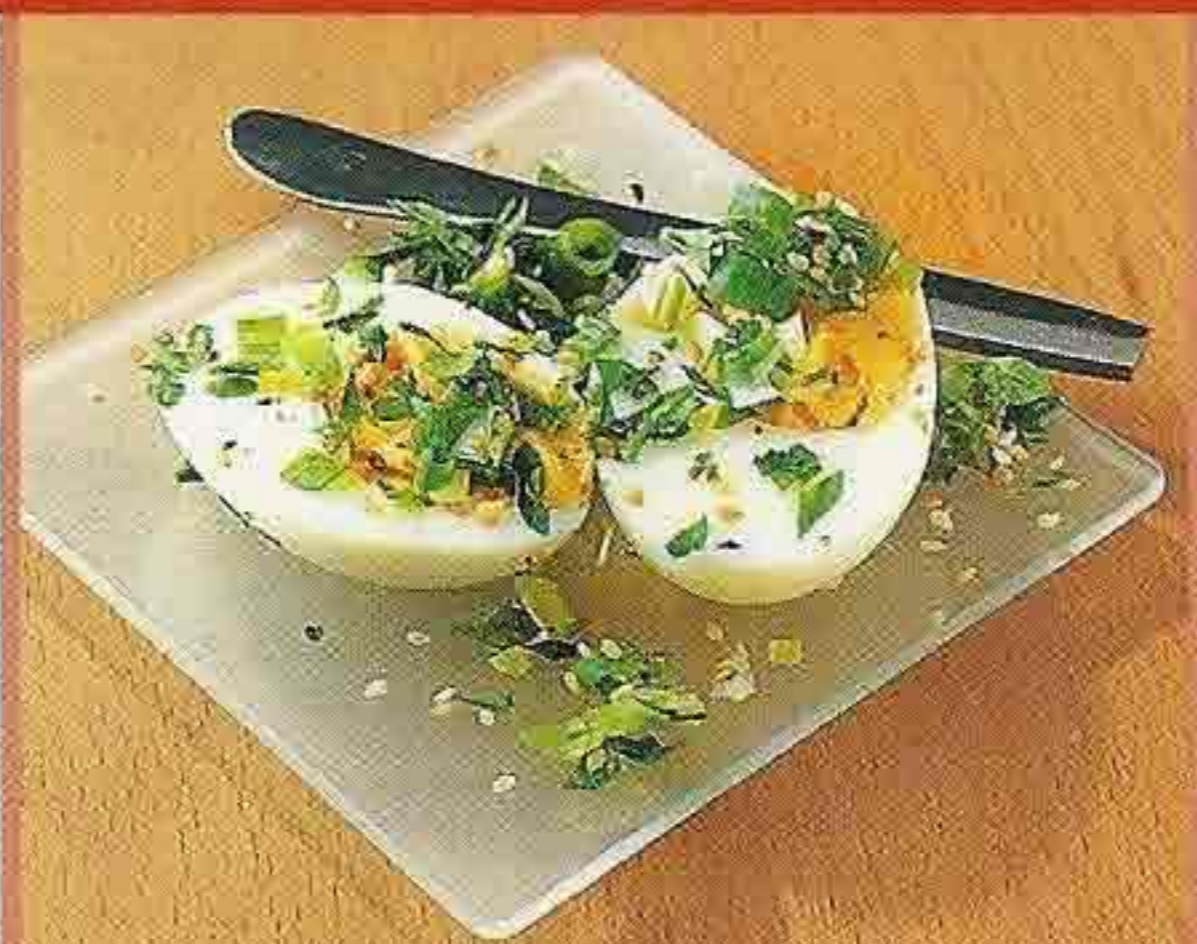
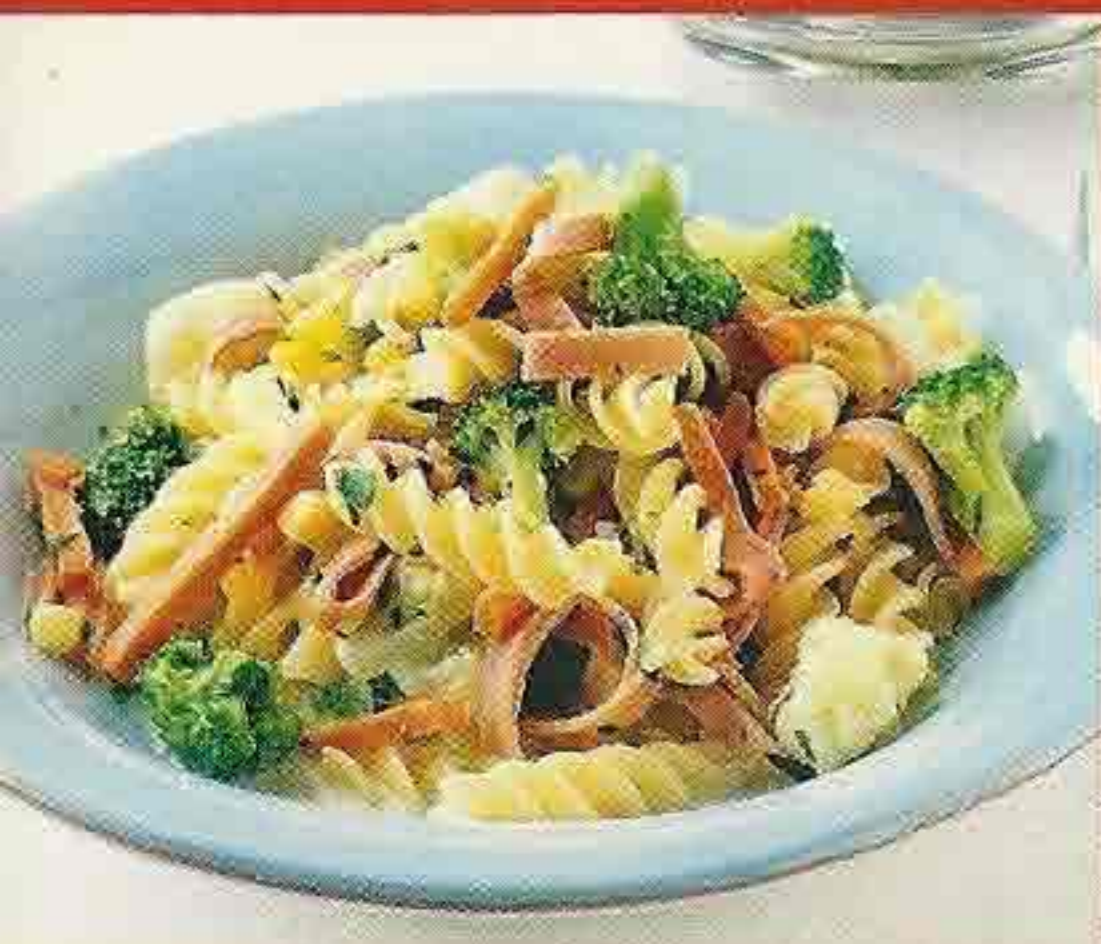
www.hollobooks.hu

HOLLÓ ÉS TÁRSA

Tésztadiéta

Gyorsan elkészíthető, változatos finomságok

„Töltött cannelloni? Mennyei – de a kalóriák...” Semmi vész, ettől nyugodtan ehetjük! A tészta ugyanis semmi esetre sem hizlal. Ellenkezőleg: ha okosan kombináljuk sok zöldséggel és értékes fehérjével, a tészta nemcsak hogy olvasztja a kilókat, de jóllakottságot és boldogságérzést is kivált az agyban. Ilyen élvezetesen még sohasem fogytunk!



- **1 diétás hét:** fedezzük fel az olaszok karcsúságának titkát
- **1 diétás hét:** finom fogások pillanatok alatt
- **1 diétás hét:** nem csak vegetáriánus ínycsemegeknek

ISBN 978 963 684 516 2



www.hollobooks.hu

HOLLÓ ÉS TÁRSA