

## Fogyókúra napok ebéd mintái

### Vegetáriánus receptek

#### Töltött cukkini

	<b>kcal</b>	<b>feh.</b>	<b>zsír</b>	<b>szénh.</b>
15dkg cukkini	45	1,5	-	7,5
10 dkg gomba	40	5,9	0,2	3,3
1 db tojás	70	5	5	-
2 dkg barna rizs	60	2,8	0,2	10,6
0,1 dl olíva olaj	92,6	-	10	-
5 dkg gomolya	140	9	10,5	1,5
5 dkg paradicsom	10	0,5	-	2
Vega mix, bors	-	-	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>457,6</b>	<b>24,7</b>	<b>25,9</b>	<b>17,4</b>

#### Zöld palacsinta (20db)

	<b>kcal</b>	<b>feh.</b>	<b>zsír</b>	<b>szénh.</b>
20dkg liszt	750	24,6	2,6	152,6
1 db tojás	66	5,4	4,8	-
3 dl tej	150	10,2	4,5	15,9
10 dkg sóska	23	2	-	2
0,5 dl olaj	463	-	49	-
20 dkg túró	286	32	14	8
10 dkg sajt	218	30,5	9	2
2 dl kefir	130	7	7,2	9,2
<b>Összesen: (20 db)</b>	<b>2086</b>	<b>111,7</b>	<b>91,1</b>	<b>189,7</b>
<b>Összesen: (1 db)</b>	<b>104,3</b>	<b>5,58</b>	<b>4,55</b>	<b>9,48</b>

#### Kelkáposzta tekeres

	<b>kcal</b>	<b>feh.</b>	<b>zsír</b>	<b>szénh.</b>
15 dkg kelkáposzta	57,8	6	-	6
10 dkg gomba	40	5,9	0,2	3,3
2 dkg vöröshagyma	8	0,2	-	1,6
1 db tojás	70	5	5	-
3 dkg búzakorpa	96,6	4,5	1,65	15,3
0,2 dl olaj	185,2	-	19,9	-
Kömény, bors, majoránna	-	-	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>457,6</b>	<b>21,6</b>	<b>26,75</b>	<b>26,2</b>

#### Svájci rakott spenót

	<b>kcal</b>	<b>feh.</b>	<b>zsír</b>	<b>szénh.</b>
30 dkg spenót	54	6	-	6
2dl kefir	130	7	7,2	9,2
2 db tojás	132	10,8	9,6	-
1 dkg liszt	37,5	1,23	0,13	7,63
<b>Összesen:</b>	<b>353,5</b>	<b>25,03</b>	<b>16,93</b>	<b>22,83</b>

### Csőben sült cukkini

	<b>kcal</b>	<b>feh.</b>	<b>zsír</b>	<b>szénh.</b>
15dkg cukkini	48	2,5	-	7,95
15 dkg paradicsom	33	1,5	-	6
5 dkg sajt	109	15,25	4,5	1
1 db tojás	66	5,4	4,8	-
2 dl tej	100	0,8	3	10,6
2 dkg tönkölybúza	74	2,05	0,32	15,72
<b>Összesen:</b>	<b>430</b>	<b>27,25</b>	<b>12,62</b>	<b>41,27</b>

### Zelleres túrógombóc

	<b>kcal</b>	<b>feh.</b>	<b>zsír</b>	<b>szénh.</b>
15 dkg túró	120	21	1,5	6
5 dkg zeller	15	0,5	-	2,5
3 dkg búzadara	105	2,7	0,3	21,9
1 db tojás	66	5,4	4,8	-
1 dl tejföl	142	3,4	12	4
Zellerlevél	-	-	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>448</b>	<b>33</b>	<b>18,6</b>	<b>30,4</b>

### Sült padlizsán

	<b>kcal</b>	<b>feh.</b>	<b>zsír</b>	<b>szénh.</b>
15 dkg padlizsán	45	1,5	-	7,5
15 dkg paradicsom	33	1,5	-	6
5 dkg gomolya	140	9	10,5	1,5
0,1 dl olíva olaj	92,6	-	10	-
2 dl kefir	130	7	7,2	9,2
Só, bors, majoránna	-	-	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>440,6</b>	<b>19</b>	<b>27,7</b>	<b>24,2</b>

### Töltött gomba

	<b>kcal</b>	<b>feh.</b>	<b>zsír</b>	<b>szénh.</b>
15dkg gomba	60	9	-	4,5
5 dkg répa	17,5	0,5	-	4
5 dkg paraj	9	1	-	1
15 dkg cukkini	48	2,25	-	7,95
2 dl kefir	130	7	7,2	8
1 db tojás	109	15,25	4,5	1
<b>Összesen:</b>	<b>439,5</b>	<b>20,65</b>	<b>16,5</b>	<b>26,45</b>

### Csőben sült brokkoli

	<b>kcal</b>	<b>feh.</b>	<b>zsír</b>	<b>szénh.</b>
10 dkg csirke	124	23	3	-
15 dkg brokkoli	36	4,95	-	3
2 dl tej	100	6,8	3	10,6
2 dkg tönkölybúza	74	2,05	0,32	15,72
1 db tojás	66	5,4	4,8	-
Só, bors, petrezselyem zöld	-	-	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>400</b>	<b>36,8</b>	<b>5,12</b>	<b>26,32</b>

## Zöldségsaláta

	<b>kcal</b>	<b>feh.</b>	<b>zsír</b>	<b>szénh.</b>
10 dkg uborka	11	1	-	2
5 dkg piros 5 dkg zöld paprika	20	1	-	3
3 dkg újhagyma	11,7	0,3	-	2,4
4 dkg búzacsíra	140	10	3,2	16,8
2 dkg szezám-mag	128	5,2	11	1,8
2 dkg fokhagyma	27,4	1,36	-	5,2
0,1 dl olíva olaj	92,6	-	10	-
<b>Összesen:</b>	<b>441,7</b>	<b>31,16</b>	<b>24,2</b>	<b>31,2</b>

## Almás túrógombóc

	<b>kcal</b>	<b>feh.</b>	<b>zsír</b>	<b>szénh.</b>
10 dkg túró	143	16	7	4
5 dkg alma	15	-	-	3,5
3 dkg búzakarpa	96,6	4,5	1,65	1,53
1 db tojás	66	5,4	4,8	-
3 dkg zabpehely	112,8	4,2	2,04	19,2
1 dl natúr joghurt	65	3,5	3,6	4,6
Citromhéj	-	-	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>498,4</b>	<b>33,6</b>	<b>19,09</b>	<b>32,83</b>

## Halas receptek

### Paradicsomos tőkehal

	<b>kcal</b>	<b>feh.</b>	<b>zsír</b>	<b>szénh.</b>
15 dkg tőkehal	133,5	29,1	0,75	1,8
15 dkg paprika	30	1,5	-	4,5
15 dkg paradicsom	33	1,5	-	6
5 dkg citrom	12,5	-	-	1,15
1 dl paradicsompüré	111	5	1	20
0,1 dl olíva olaj	92,6	-	10	-
Petrezselyem zöld, bors	-	-	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>412,6</b>	<b>37,1</b>	<b>11,75</b>	<b>33,45</b>

### Hallal töltött cukkini

	<b>kcal</b>	<b>feh.</b>	<b>zsír</b>	<b>szénh.</b>
30 dkg cukkini	96	4,5	-	15,9
15 dkg tőkehal	133,5	29,1	0,75	1,8
1 db tojás	66	5,4	4,8	-
1 dl kefir	65	3,5	3,6	4,6
Só, bors, petr.zöld citromlé	-	-	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>360,5</b>	<b>42,5</b>	<b>9,15</b>	<b>22,3</b>

### Tőkehalszelet brokkolival

	<b>kcal</b>	<b>feh.</b>	<b>zsír</b>	<b>szénh.</b>
15 dkg tőkehal	133,5	29,1	0,75	1,8
30 brokkoli	72	9,9	-	6
0,1 dl olíva olaj	92,6	-	10	-
1 dl kefir	65	3,5	3,6	4,6
<b>Összesen:</b>	<b>363,1</b>	<b>42,5</b>	<b>14,35</b>	<b>12,4</b>

### Rakott mandulás harscsa

	<b>kcal</b>	<b>feh.</b>	<b>zsír</b>	<b>szénh.</b>
10 dkg harscsa	280	17,5	0,8	02
10 dkg cukkini	32	1,5	-	5,3
10 dkg paradicsom	22	1	-	4
3 dkg mandula	188,1	8,4	15,6	2,1
1 dl kefir	65	3,5	3,6	4,6
1 db tojás	66	5,4	4,8	-
p. zöld	-	-	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>653,1</b>	<b>37,3</b>	<b>24,8</b>	<b>16,2</b>

### Gyümölcsös tonhal

	<b>kcal</b>	<b>feh.</b>	<b>zsír</b>	<b>szénh.</b>
10 dkg alma	30	-	-	7
10 dkg narancs	40	-	1	8,5
15 dkg tonhal	363	32,25	8,25	-
gyömbér, citromlé, só, bors menta				
<b>Összesen:</b>	<b>433</b>	<b>32,25</b>	<b>9,25</b>	<b>15,5</b>

### Parajjal töltött busa

	<b>kcal</b>	<b>feh.</b>	<b>zsír</b>	<b>szénh.</b>
15dkg busa	141	27	3	-
30 dkg paraj	54	6	-	6
1 dl kefir	65	3,5	3,6	4
1db tojás	66	5,4	4,8	-
5 dkg sajt	109	15,85	4,5	1
Majoránna, bors, só	-	-	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>435</b>	<b>57,15</b>	<b>15,9</b>	<b>11</b>

### Spenótos tőkehal palacsinta

	<b>kcal</b>	<b>feh.</b>	<b>zsír</b>	<b>szénh.</b>
10 dkg tőkehal	89	19,4	0,5	1,2
20 dkg liszt	750	24,6	2,6	152,6
1 db tojás	66	5,4	4,8	-
3 dl tej	150	10,2	4,5	15,9
10 dkg paraj	18	2	-	2
0,5 dl olaj	463	-	49	-
1 dl kefir	65	3,5	3,6	4,6
Petrezselyem zöld, só, bors	-	-	-	-
<b>Összesen: (20db)</b>	<b>1601</b>	<b>65,1</b>	<b>65</b>	<b>176,3</b>
<b>Összesen: (1 db)</b>	<b>80</b>	<b>3,25</b>	<b>3,25</b>	<b>8,8</b>

## Húsos receptek

### Húsos borsós burgonya

	<b>kcal</b>	<b>feh.</b>	<b>zsír</b>	<b>szénh.</b>
15 dkg pulyka	262,5	30	13,5	-
10 dkg burgonya	92	2,5	-	20
5 dkg borsó	44	3,5	-	7
1 dl kefir	65	3,5	3,6	4,6
1 dkg mustár	10,5	0,6	0,6	0,6
só, Bors	-	-	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>474</b>	<b>40,1</b>	<b>17,7</b>	<b>32,2</b>

### Almás csirke zöldségekkel

	<b>kcal</b>	<b>feh.</b>	<b>zsír</b>	<b>szénh.</b>
15 dkg csirke	186	34,5	4,5	-
10dkg alma	30	-	-	7
10 dkg burgonya	92	2,5	-	20
10 dkg f. káposzta	31	2	-	6
0,1 dl olíva olaj	92,6	-	10	-
só , bors	-	-	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>431,6</b>	<b>39</b>	<b>14,5</b>	<b>33</b>

### Töltött tök

	<b>kcal</b>	<b>feh.</b>	<b>zsír</b>	<b>szénh.</b>
3 dkg zabkorpa	96	4,5	1,65	15,3
10 dkg darált csirke	124	23	3	-
1 db tojás	66	5,4	4,8	-
Kapor, vega mix, citromlé	-	-	-	-
30 dkg tök	90	3	-	18
1 dl kefir	65	3,5	3,6	4,6
1dkg liszt	37,5	1,23	0,13	7,63
Só, bors	-	-	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>478,5</b>	<b>40,63</b>	<b>13,18</b>	<b>45,53</b>

### Csőben sült pulykamell

	<b>kcal</b>	<b>feh.</b>	<b>zsír</b>	<b>szénh.</b>
8 dkg padlizsán	21,6	1,04	-	4
5 dkg cukkini	16	0,75	-	2,5
0,1 dl olaj	92,6	-	10	-
10dkg pulykamell	175	20	9	-
3 dkg sajt	65,4	9,15	2,7	0,6
0,5 dl tejföl	71	1,7	6	2
2 dkg tönkölybúza liszt	66	2,8	0,2	12,8
Bors, só, citromlé	-	-	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>507</b>	<b>35,44</b>	<b>27,9</b>	<b>21,9</b>

### Zöldséges pulykaragu

	<b>kcal</b>	<b>feh.</b>	<b>zsír</b>	<b>szénh.</b>
10dkg pulyka	175	20	9	-
10 dkg cukkíni	32	1,5	-	5,3
3 dkg vöröshagyma	11,7	0,3	-	2,4
10 dkg laskagomba	42	2	-	6
10 dkg kelbimbó	49	4,9	-	6
0,2 dkg olaj	185,2	-	20	-
kömény, só, bors	-	-	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>522,3</b>	<b>30</b>	<b>29</b>	<b>24,9</b>

### Tavaszi töltött karalábé:

	<b>kcal</b>	<b>feh.</b>	<b>zsír</b>	<b>szénh.</b>
30dkg karalábé	114	6	-	21
10 dkg csirkemell	124	23	3	-
2 dkg barnarizs	60	2,8	0,2	10,6
1 db tojás	66	5,4	4,8	-
1 dl kefir	65	3,5	3,6	4,6
Petrezselyem zöld	-	-	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>429</b>	<b>40,7</b>	<b>11,6</b>	<b>36,2</b>

### Káposztás mustáros csirke

	<b>kcal</b>	<b>feh.</b>	<b>zsír</b>	<b>szénh.</b>
15 dkg csirke	186	34,5	4,5	-
2 dkg mustár	21	1,2	1,2	1,2
30 dkg lilakáposzta	93	6	-	1,8
15 dkg narancs	40	-	1	8,5
0,1 dl olaj	92,6	-	9,9	-
<b>Összesen:</b>	<b>432,6</b>	<b>41,7</b>	<b>16,6</b>	<b>11,5</b>

### Kakukkfűves narancsos csirke

	<b>kcal</b>	<b>feh.</b>	<b>zsír</b>	<b>szénh.</b>
10 dkg csirkehús	124	23	3	-
3 dkg fokhagyma	41,1	2,04	-	7,8
só, kakukkfű, bors	-	-	-	-
0,2 dl olaj	185,2	-	20	-
10 dkg narancs	40	-	1	8,5
15 dkg brokkoli	36	4,95	-	3
<b>Összesen:</b>	<b>426</b>	<b>29,9</b>	<b>24</b>	<b>19,3</b>

**Jó étvágyat és sok sikert kíván a Naturwell csapata!**