

21 NAPOS DÁNIELI BÖJT

Érthető, ha a napi két étkezés picit szokatlan lesz egyeseknek (a lenti étrend napi két étkezést lát elő 24/8 vagy 24/6-os időablakba, ezért szeretnénk segíteni, hogy a köztes időt mivel töltsétek ki, ha nagyon éhesek lennétek).

- Tipp 1: 1 marék olívbogyó és 10dkg sajt.
- Tipp 2: 50g olajos mag (szotyi, tökmag, mandula)
- Tipp 3: Túrós zabpehely pogácsa, itt a link hozzá:

<http://gabicsek.blogspot.com/2017/11/villamgyors-turos-zabpelyhes-pogacs.html>

Almaecetes víz

Reggel éhgyomorra (aki bírja) 4dl víz + 1 ek. bio szűretlen almaecet. Ez nagyon hasznos, mert segít az epetermelésben és a zsírbontásban. Emellett erősíti a haját és a körmöket. Ha valakinek hullott a haja, vagy törtek a körmei, azt megállítja. Tele van vassal, magnéziummal, folsavval. Az anyagcserét beállítja, méregtelenít. Ha nem tudod éhgyomorra meginni, akkor dobd be napközben vagy este.

1. HÉT

1. NAP

Reggeli:

- 2 szelet (50 g) teljes kiőrlésű, szénhidrát csökkentett kenyér vajjal (továbbiakban fitt kenyér) 2 db
- tükörtojás, 8 vastagabb szelet kígyóuborka, 1 db közepes méretű paradicsom, 20 g (1 maroknyi)
- olajos mag (szotyi, vagy tökmag), 2 ek. olívaolaj (a zöldségekre locsolva)
- Ha kávé vagy, ihatsz, de szigorúan cukor nélkül. (max édesítőszer) tejszínt, tejet lehet.

Vacsora:

Rakott francia zöldbab bulgurral.

1. A bulgurt pirítás nélkül dupla mennyiségű vízben addig főzzük kis lángon, amíg beszívja a vizet, azután lefedve állni hagyjuk. Tepsibe tesszük, rá a párolt francia zöldhüvelyes zöldbabot, majd tejföllel
2. A kikevert tojással felöntjük, hogy teljesen áterje. Sütőben készre sütjük, míg szép színe lesz.
3. Fűszerezés: só, bors, vegeta, fokhagyma, petrezselyem

2. NAP

Reggeli:

Mediterrán saláta

- Paradicsom, paprika, uborka, rukkola, mozzarella, olívbogyó, lilahagyma, 3 ek. olívaolaj, maroknyi
- kesudió (indijski orascici) Fűszerezés: oregánó, bazsalikom, fokhagyma granulátum, só, bors
- A salátához lehet enni kevés sajtot 10 dkg
- A Pionir mögött a vasúti felüljáró környékén van egy bolt Radnja jeftinih proizvoda, vagy valami hasonló elnevezéssel, ott eszméletlen jó áron vannak a magvak: kesu, mogyoró, mandula, tökmag, napraforgó, kikiriki, stb.

Vacsora:

- Gombapörkölt tejföllel, kovászos uborkával

3. NAP

Reggeli:

- Hagymás, TV paprikás tojásrántotta 4-5 tojásból. A tetejére reszelt sajt és 40g (kb 1 ek.) olvasztott vaj
- Pici titok: sokkal finomabb, ha a tojás felverésekor teszel bele pici tejfölt, és majonézt

Vacsora:

Görög tepsis padlizsán saláta

1. A padlizsánt kockákra szeljük (2x2cm) átforgatjuk olasz fűszerkeverékben: só, bors, sok fokhagyma,
2. Bazsalikom, oregánó, 1dl olívaolaj és sütőpapíron tepsiben kisütjük. Ha kihűlt összekeverjük görög
3. Krémjoghurttal és öntünk hozzá még olívaolajat. Ebből ízlés szerint jóllakásig lehet enni.

4. NAP

Reggeli:

- 2 szelet fit kenyér jó vastagon megvajazva, a tetejére 2db keményre főtt tojás lereszelve. Hozzá ízlés szerint zöldségek (retek, zellerszár, zöld paprika)

Vacsora:

Cukkini lepény

- Itt az elkészítés: <https://hu.pinterest.com/pin/5981411996054326/>
- Annyit megjegyzésként, hogy a bacont hagyjátok ki.

5. NAP

Reggeli:

Zabkása gyümölccsel

- 100g zabpelyhet áztass ízlés szerint 2-3 dl langyos tejbe, kockázz bele almát vagy más gyümölcsöt.
- Mazsola is lehet és hints rá fahéjat. Pár percet hagyd állni hogy megdagadjon.

Vacsora:

Brokkolikrémleves.

1. Főzőtejszínnel készítve még finomabb. Egyes receptekben főtt krumplival is szokták sűríteni, de a
2. krumplit hagyjuk el a böjt alatt és inkább zabpehelyliszttel sűrítsük. A tetejére lehet reszelni sajtot.

3. Ebből is jóllakásig lehet enni.

6. NAP

Reggeli:

Tojásban sült kenyérszendvics

- https://hu.pinterest.com/pin/313492824076577455/feedback/?invite_code=38b5020cd95e466aaac9f46cb21d3316&sender_id=403213110296467826
- **Megjegyzés:** fit kenyeret használj és a sajt mellett gazdagítsd zöldségekkel, pl paradicsom, paprika, friss saláta, majonéz

Vacsora:

Amerikai Mac & Cheese (karfiolból)

- https://hu.pinterest.com/pin/403212972891901160/feedback/?invite_code=2d6dc66731114cdaa5608e66bdd79214&sender_id=403213110296467826
- **Megjegyzés:** tegyél bele pluszban majonézt és főzőtejszínt. Ha valakinek drága a cheddar sajt, akkor csak sima sajttal készítse.

7. NAP

Reggeli:

Gyümölcsös chiapuding

- <http://gabicsek.blogspot.com/2018/02/bananos-chia-puding.html>
- Bármilyen gyümölcs lehet a banán helyett, mert a banánban nagyon magas a fruktóz. Helyettesítsétek áfonyával, málnával, meggyel, vagy eperrel. Ezekben az antioxidáns és a vas is magasabb, én az áfonyát preferálnám.

Vacsora:

Majonézes lencsesaláta

- https://hu.pinterest.com/pin/403212972891888193/feedback/?invite_code=000e3b6676bd4127a68e49c8coe29494&sender_id=403213110296467826
- Ne felejtsetek a cukrot eritrittel, vagy mézzel helyettesíteni!
- A recept nem írja, de készítsetek mellé 2 db főtt tojást.

2. HÉT

1. NAP

Reggeli:

Sajtos-tejfölös-fokhagymás felhőlángos (egy olyan lángos, ami végre ehető és nem hizlal)

- Elkészítéshez a link: <https://pbetti30.blogspot.com/search?q=felh%C5%91keny%C3%A9r>

Vacsora:

Tojásfasírt mediterrán cékla salátával.

- Elkészítéshez a link: <https://cookpad.com/hu/receptek/2479711-tojasfasirt>
- Céklasali: <https://ketkes.com/mediterran-cekласalata-fokhagymaval-es-joghurttal-fogadjunk-hogy-ilyet-meg-nem-kostoltal/>
- Megjegyzés: a zsemle és a liszt helyett csak zabpelyhet használjatok.
- Mindkét salátát gazdagíthatjátok almával.

2. NAP

Reggeli:

Zöldséges-sajtos szendvics teljeskiőrlésű zsemléből, benne egy tükörtojással.

Vacsora:

Zöldségleves gazdagon (tészta nélkül)

- Cukkinis-fetás kuskusz saláta, itt van hozzá a link: <https://cookpad.com/hu/receptek/1925374-cukkinis-fetas-kuskusz>

3. NAP

Reggeli:

Körözött 150g túróból és 2ek tejfölből.

- Nem kell bele pirospaprika, hanem helyette zöldpaprika, póréhagyma, friss petrezselyem, zellerszár. Mindent nagyon apró kockákra. Fűszerezés: só, bors, pici fokhagymagranulátum.

Vacsora:

Édesburgonya puffancs feta sajttal

- Elkészítéshez link: <https://zest.hu/edesburgonya-puffancs-feta-sajttal>
- Megjegyzés: akinek nincs barnarizs lisztje, az ezért ne vegyen, helyettesítse zabpehellyel, vagy teljeskiőrlésű liszttel.

4. NAP

Reggeli:

Zöldséges tojásmuffin

- Link: <https://gastrohobby.hu/2020/02/spenotos-mozzarellas-tojasmuffin/>
- Megjegyzés: a spenót mellé tehettek bele apró kockára vágott kaliforniai paprikát és lilahagymát is.

Vacsora:

Tökfőzelék (habarás zabpehely liszttel) és ropogós sajtpuffancs

- Link: <https://www.nosalty.hu/recept/ropogos-sajtpuffancs>

5. NAP

Reggeli:

Házi gabonás gyümölcsjoghurt.

- Egy nagy pohár natúr krémjoghurt, 2 ev zabpehely, 1 ek sótlan hántolt napraforgó, és tetszés szerinti valamilyen bogyós fagyasztott gyümölcs: áfonya, eper, málna, meggy, vagy mazsola is lehet.
- Ha picit édesíteni szeretnéd, akkor használj eritritet vagy steviát.

Vacsora:

Köleslepény túróval, tejföllel

Link: <http://receptletoltes.hu/hu/arch%C3%ADvum/10204>

6. NAP**Reggeli:**

Házi bundáskenyér teljeskiörlésű kenyérből (2 szelet)

Vacsora:

Tepsis grillzöldségek

- Kaliforniai paprika, lilahagyma, répa, cékla, gomba. Ezeket nagyobb szeletekre vágjuk és átforgatjuk olívaolajban és fűszerekben (oregánó, bazsalikom, majoranna, bors, vegeta, fokhagyma, worchester szósz) Sütőpapírra tesszük és sütőben tepsiben kisütjük. Hozzá lehet joghurtos fok hagymás mártogatást készíteni.

7. NAP**Reggeli:**

Kaszinó tojás 3-4 tojásból és ízlés szerint zöldségekkel (paradicsom, paprika, uborka)

- Link: https://femina.hu/husvet/tokeletes_kaszinotojas_receptje

Vacsora:

Tojásos bulgur hagyományos ecetes-tejfölös zöldsalátával

- Link: <https://cookpad.com/hu/receptek/11528506-tojasos-bulgur>

1. NAP

Reggeli:

Sajtos-tojásos tortilla.

- Teljeskiörlésű tortilla lapból (Lidlben kapható) Ízlés szerint zöldségekkel (paradicsom, retek, tépett saláta)
- <https://pin.it/5mvQd5E>

Vacsora:

Besameles karfiol

- <https://foznijosutnimegjobb.reblog.hu/besameles-karfiol>

2. NAP

Reggeli:

- 10-15 szem olívbogyó, 5 szem koktélpáradicsom, 1db alma, 4-5 karika kígyóuborka és tökmagos túrós puffancs.
- Link a puffancshoz:
<https://ottisfozblog.wordpress.com/2016/01/18/tokmagos-turos-puffancs/>

Vacsora:

Fitness paradicsomleves és diétás pizza

- <https://diet.hu/dietas-paradicsomleves-recept/>
- https://eddikonyhaja.blog.hu/2017/03/01/dietas_pizza_382#more12296255

3. NAP

Reggeli:

- 2 szelet pirítós (fit kenyérből), 1db avokádó, 2db főtt tojás, pici mustár, vagy majonéz

Vacsora:

Pirított tojasos-sajtos rizs (a receptben rizs szerepel, de bulgurral készítsétek)

- <https://streetkitchen.hu/instant/rizses-kajak/piritott-tojasos-sajtos-rizs/>

4. NAP

Reggeli:

- Parasztos rántotta lilahagymával, paradicsommal, paprikával és sajttal

Vacsora:

Coleslaw saláta grill camembert sajttal

5. NAP

Reggeli:

Prémium szendvics fit kenyérből.

- Töltelék: mozzarella, sajt, tükörtojás, pirított paprika

Vacsora:

Tejszínes leveles spenótfőzelék sajtos-tojástekercsrel (a receptben a tekercsben van sonka, azt hagyjátok ki)

- <http://juditkakonyhaja.blogspot.com/2013/03/tojastekercs.html?m=1>

6. NAP

Reggeli:

Édes kuskusz túróval (bármilyen gyümölccsel eheted)

https://hu.pinterest.com/pin/403212972884957378/feedback/?invite_code=4a1eef e1f2a0455781f8bebb2acfef12&sender_id=403213110296467826

Vacsora:Francia tojásleves

- <http://sylvia-gasztró-angyal.blogspot.com/2014/09/francia-tojasleves.html?m=1>

Kapros-túrós zöldséglepény

- <https://chezsandra.cafeblog.hu/2013/05/28/kapros-turos-zoldseglepeny-lisztmentes/>

7. NAP**Reggeli:**Nullás tojáskenyér. Megkenhetitek pl. csípős sajtkrémmel

- <https://www.katislife.com/2020/02/tojaskenyer.html>

Vacsora:Bulgurgombóc fűszeres paradicsommártásban

<https://sobors.hu/receptek/bulgurgomboc-fuszeres-paradicsommartasban-recept/>