

**FINOM
EGÉSZSÉGES
ÉS OLCSÓ
ÉTELEK**

**TANÁCSOK, RECEPTEK
LAKTÓZÉRZÉKENYEKNEK**

A LAKTÓZÉRZÉKENYSÉGRŐL RÖVIDEN

A laktózintolerancia (laktózérzékenység, tejcukor-érzékenység) egy felszívódási zavar.

Magyarországon nincs pontos felmérés, hogy hány embert érint. Európai felmérések alapján a lakosság nagyjából 2–4 százaléka laktózérzékeny.

Ennél sokkal többen vannak, akik vizsgálatok nélkül, „ön diagnosztika” alapján nem fogyasztanak tejcukrot tartalmazó élelmiszereket, mindenféle tejet és tejterméket mellőznek az étrendjükből, feleslegesen.

1. A felszívódási zavar lényege

A tejcukor (laktóz) a tej, és tejtermékekben (néhány kivételtől eltekintve) lévő természetes kettőscukor (diszacharid). Megemésztéséhez elengedhetetlen a vékonybél nyálkahártya-sejtjeiben termelődő úgynevezett laktáz enzim. Az enzim segítségével bomlik le a laktóz szőlőcukorra és galaktózra. A laktáz enzim hiánya, vagy csökkent aktivitása esetén a tejcukor emésztetlenül halad tovább a vastagbélben. Az ott lévő baktériumok nem emésztik meg, hanem erjesztik.

2. A laktózérzékenység lehet

- **Elsődleges** (primer), genetikai hajlam a laktózintoleranciára. Bármely életkorban (gyermekkor-tól-időskorig) kialakulhat, felszínre kerülhet a laktózintolerancia. A laktáz enzim termelődése az évek folyamán csökkenhet, vagy ha nem fejt ki megfelelően a hatását, megjelennek a tünetek. A primer laktózintolerancia veleszületett, ritka formája, amikor a laktáz enzim már születéskor hiányzik (más néven alaktázia).
- **Másodlagos** (szekunder) forma. Más betegség, pl. gluténérzékenység, Crohn-betegség stb. szövődményeként alakul ki. Ebben a formában lehet átmeneti is, az alapbetegség kezelése, tünetmentessé válásakor a bélbolyhok regenerálódnak, és helyreállhat a laktáz enzim termelődése.

3. A laktózintolerancia diagnosztizálásának felállítása

- A már kialakult laktózintolerancia diagnosztizálását csak a hidrogénkilégzési teszt pozitív eredménye igazolja. Fontos tudni, hogy egy elvégzett genetikai teszt (szájnyálkahártya törlét) önmagában még nem igazolja, hogy a vizsgálat időpontjában fennáll a felszívódási zavar!

4. Laktózintolerancia tünetei

- A tejcukor-érzékenységnek kizárólag gyomor- és bélrendszeri tünetei vannak: hányinger, hányás, puffadás, fokozott gázképződés, hasi fájdalom, köldök körüli görcsös fájdalom, hasmenés.

- Amennyiben más tünetek, pl. bőrelváltozások, légzési zavarok stb. is jelentkeznek, más irányban is vizsgálatokat kell végeztetni.

5. Mit nevezünk laktózmentes, csökkentett laktóztartalmú élelmiszerek?

- A jogszabály szerint laktózmentesek azok a tejfélék, tejtermékek, ízesített tej és tejtermékek és egyéb élelmiszerek, melynek tejcukortartalma 0,1 gramm/100 gramm, illetve 0,1 gramm/100 ml értéket nem haladja meg. A csomagoláson jelezni kell: „Laktózmentes”, vagy „Free From” (freefrom).
- Csökkentett, vagy csökkent laktóztartalmúak azok az élelmiszerek melyeknek a tejcukortartalma 0,2 gramm/100 gramm.
- Alacsony laktóztartalmú tejtermékeket azok is fogyaszthatnak, akiknél a hagyományos, normál tej tüneteket okoz. A savanyított tejtermékek (pl. joghurt, kefir) 30-40 százalékkal kevesebb laktózt tartalmaznak. Az élőflórás tejtermékek tejcukortartalma a fogyasztási idő előrehaladtával csökken, a bennük lévő baktériumoknak köszönhetően.

6. Laktózmentes, laktózszegény étrendi javaslatok

- Nem csak az lehet a kizárólagos kezelés, hogy teljes mértékben kizárjuk a laktóz fogyasztását (laktózmentes étrend). Megoldás lehet az is, ha az egyéni tolerancia figyelembevételével csökkentjük a fogyasztott mennyiséget.
- A laktózmentes tej növényi italokkal történő helyettesítése nem jelent teljes értékű fehérjeforrásokat, nem minden esetben tartalmazza a szervezet számára jól hasznosuló kalciumot, és a felszívódásához szükséges D-vitamint. A növényi italok színesíthetik az étrendet, de nem helyettesítik a laktózmentes tejet.
- Az alacsony laktóztartalmú tejtermékeket a laktóztoleranciasok szinte minden esetben (pár kivételtől eltekintve) tünetek nélkül el tudják fogyasztani (ügynevezett laktóztűrő határ).
- Az étrend összeállításánál különösen oda kell figyelni a kalcium megfelelő bevitelére, és a kalcium hasznosulásához szükséges D-vitamin felvételére is. A legjobb kalciumforrások a tej (laktózmentes) és a tejtermékek (laktózmentesek, vagy alacsony laktóztartalmúak).

7. Fogyasztható

● Laktózmentes tej és tejtermékek

Azok a tejfélék, tejtermékek, melyeknek a csomagolására jól látható formában rá van írva (fel van tüntetve) hogy laktózmentesek.

● Laktózmentes sajtok

A feldolgozás, érlelés során teljesen laktózmentessé válnak. A csomagoláson kötelezően feltüntetett tápértéktáblázatban a sajt szénhidráttartalma (egyszerű cukrok) 0 g – 0,1 g/100 g között van, ez esetben a sajt laktózmentes. Pl. trappista, gouda, cheddar, feta. 20-30 g sajt kalciumtartalma 100 ml laktózmentes tehéntej kalciumtartalmának felel meg.

- **Alacsony laktóztartalmú sajtok:**

Laktóztartalmuk 0,1 g – 2 g/100 g között van. Pl. brie, camambert, ementáli, mozzarella. A csomagoláson kötelezően feltüntetett tápértékben a szénhidráttartalom (egyszerű cukor) nem haladja a 0,1 g – 2 g/100 g értéket

- **Joghurtok, kefirek**

Alacsony laktóztartalmúak, de legtöbb esetben az egyéni tolerancia (tűrőképesség) alapján fogyaszthatók. Pl. élőflórás natúr joghurt, görög joghurt, élőflórás kefir, stb. 1 deciliter joghurt, kefir kalciumtartalma 100 ml laktózmentes tehéntej kalciumtartalmának felel meg.

- **Túró, tejföl, vaj**

A natúr sovány, félzsíros és zsíros túró, és a teavaj a legtöbb laktózérzékenynél nem okoz tüneteket! A tejföl, élőflórás tejföl (12 %-os, 20 %-os) az egy étkezésre fogyasztott mennyiségére kell odafigyelni. Ez lehetőleg ne legyen több mint 50 g. 150 g tehéntúró vagy 100 ml tejföl, 100 ml tehéntej kalciumtartalmának felel meg.

- **Egyéb tejtermékek, ízesített tejtermékek** (minden ami tejből készül)

A legtöbb esetben magas a tejcukortartalmuk. Vásárláskor feltétlen el kell olvasni a csomagoláson található ételcímke címkét. A szénhidráttartalmuk (egyszerű cukrok) alapján lehet biztosan eldönteni, hogy ki kell hagyni teljesen az étrendünkből, vagy fogyaszthatunk belőle kisebb mennyiséget pl. 40-50 g-ot.

8. Fogyasztásra nem javasolt

- A különböző tejfajták: tehén, kecske, juh, bivaly, kanca. Sűrített tejfélék. Friss és tartós tejsavó (különböző ízesítésben), kávékrémpor. Író, írópor. Tejsavó, tejsavópor.

- **Mire kell figyelnünk a bevásárlás során?**

Bizonyos élelmiszerek tartalmazhatnak laktózt! Pl. császárszemle, briós, puffancs, tejes vagy vajas kiflifélék, ízesített reggelizőpelyhek, gabonapelyhek, túrós batyu, kalácsok, gofrik, salátaöntetek, levesporok, instant levesek, stb.

A laktózérzékenyeknek is fontos az egészséges táplálkozás javaslatainak betartása.

- Változatosan válasszunk a húsok közül. Részesítsük előnyben a sovány, zsírszegény húsféléket, lehetőleg hetente egyszer, kétszer tervezzünk az étrendbe halfélét. Belsősegeket ne együnk hetente egynél többször.
- Fogyasszunk naponta legalább egyszer teljes értékű gabonából készült kenyeret, péksüteményt, köretet.
- Fogyasszunk minden nap friss zöldségfélét, és gyümölcsöt! Ezzel lehet biztosítani szervezetünk számára a megfelelő mennyiségű vitaminok, ásványi anyagok, ételmi rostok és az egészségvédő vegyületek bevitelét.

25 RECEPT MINDEN ÉVSZAKRA

Tavasza ajánlott receptek



- | | |
|--|----|
| 1. Medvehagymás tavaszi körözött | 6 |
| 2. Zöldséges-citromos pulykaragu | 7 |
| 3. Tavaszi karalábéleves | 8 |
| 4. Csirkehúsos rakott sárgarépa | 9 |
| 5. Gyors, répás mártogató | 10 |
| 6. Epres joghurt, gabonás keksszel | 10 |

Nyárra ajánlott receptek



- | | |
|---|----|
| 7. Habos őszibarackleves | 11 |
| 8. Sült brokkoligombócok | 12 |
| 9. Parajfőzelék friss parajból, tojással dúsítva, ahogy én szeretem | 13 |
| 10. Tartáros kelkáposzta-saláta | 14 |
| 11. Kekszes-sárgabarackos-joghurtos pohárdesszert | 15 |
| 12. Meggyes-kefíres kevert sütemény | 15 |

Őszre ajánlott receptek



- | | |
|--|----|
| 13. Birsalmaleves | 16 |
| 14. Töltött padlizsán | 17 |
| 15. Tonhalas zöldséges serpenyős egytálétel | 18 |
| 16. Tejszínes kelbimbós csirkemell, rizskörettel | 19 |
| 17. Csicsókás pogácsa | 20 |
| 18. Kajszelekváros mákos golyó | 21 |

Télre ajánlott receptek



- | | |
|---|----|
| 19. Lencseleves | 22 |
| 20. Húsos rakott lencse | 23 |
| 21. Tepsiben sütött savanyú káposztás-gombás „tócsni” | 24 |
| 22. Lángos, sütőben sütvé | 25 |
| 23. Túros guba | 26 |
| 24. Köles, fahéjas almával | 27 |
| 25. Téli turmix | 28 |

TAVASZRA AJÁNLOTT RECEPTEK

1. Medvehagymás tavaszi körözött



Egy adag energia- és tápanyagtartalma:

Energia:	170 kcal
Fehérje:	6,5 g
Zsír:	14,8 g
Szénhidrát:	1,5 g

Hozzávalók (4 adaghoz):

- 100 g félszíros laktózmentes túró
- 80 g laktózmentes, szobahőmérsékletű margarin (vagy laktózmentes vaj)
- fél fej vörös, vagy lila hagyma
- 5 db apróra vágott medvehagymalevél
- 1 csapott mokkáskanál csemege fűszerpaprika (ízlés szerint)
- 1 csapott mokkáskanál őrölt köménymag (ízlés szerint)
- só, bors, petrezselyemzöld ízlés szerint

Elkészítés:

A túrót villával alaposan összetörjük, összekeverjük a margarinnal és a lila hagymával. Hozzáadjuk a medvehagymát és a többi fűszert, alaposan összedolgozzuk. A tetejét megszórjuk apróra vágott petrezselyemzölddel.

Tipp:

- A körözöttet teljes kiőrlésű kenyérrel kínáljuk.

2. Zöldséges-citromos pulykaragu



Egy adag energia- és tápanyagtartalma:

Energia:	150 kcal
Fehérje:	26,0 g
Zsír:	1,9 g
Szénhidrát:	6,5 g

Hozzávalók (4 adaghoz):

- 400 g pulykahús
- 1 db közepes sárgarépa
- 1 db nagyobb fehérrépa
- fél karalábé
- 50 g zöldborsó
- 1 mokkáskanál citromlé
- só, petrezselyemzöld, borsikafű ízlés szerint

Elkészítés:

A húst felkockázzuk. Zsiradék nélkül teflon lábasban átpirítjuk. Megszórjuk sóval, borsikafűvel. Amikor a hús kifehéredett, félpuha, hozzáadjuk a kockára vágott zöldségeket, a zöldborsót, megszórjuk apróra vágott petrezselyemzölddel, és tovább pirítjuk. Felöntjük kevés vízzel, többször megkeverve puhára pároljuk. Tűzről levéve belecsepegtetjük a citromlevet.

Tipp:

- A ragut sertés-, vagy csirkehúsból is elkészíthetjük.



3. Tavaszi karalábéleves



Egy adag energia- és tápanyagtartalma:

Energia:	235 kcal
Fehérje:	4,3 g
Zsír:	13,8 g
Szénhidrát:	21,9 g

Hozzávalók (4 adaghoz):

- 1 db (kb. 200 g) karalábé
- 1 db (kb. 100 g) fehérrépa
- 1 db (kb. 150 g) sárgarépa
- 1 db közepes vöröshagyma
- 2 evőkanál étolaj
- 1 kis pohár (140 g) 12% zsírtartalmú laktózmentes tejföl
- 1 csapott evőkanál liszt
- 1 csapott teáskanál natúr ételízesítő
- 50 g eperlevél tészta (kihagyható)
- 1 csokor petrezselyemzöld
- só, bors ízlés szerint
- víz, kb. 1,2-1,5 liter

Elkészítés:

A vöröshagymát és a zöldségeket megtisztítjuk, felkockázzuk. Az olajban megpároljuk a vöröshagymát, hozzáadjuk a felkockázott karalábét, pár percig együtt pároljuk a két zöldséget. Rászórjuk a fűszereket, összekeverjük és felöntjük annyi vízzel hogy teljesen ellepje. Amikor a karalábé félig puha, beletesszük a többi zöldséget. Addig főzzük, míg megpuhulnak a hozzávalók. Közben egy másik edénybe, forrásban lévő, enyhén sózott vízben, időnként megkevergetve kifőzzük a tésztát. Leszűrjük, jól lecsepegtetjük, de nem öblítjük át. A tejfölt és a lisztet keverjük össze csomómentesre. A habarást hígítsuk a meleg levessel, kis mennyiségeket hozzátéve és folyamatosan keverve, majd öntsük vissza, forraljuk össze az egészet, és tegyük bele a tésztát. Apróra vágott petrezselyemzöldet szórunk a tetejére.

Tipp:

- A második fogástól függően, a tésztát kihagyhatjuk a levesből.

4. Csirkehúsos rakott sárgarépa



Hozzávalók (4 adaghoz):

- 800 g sárgarépa
- 600 g darált csirkemellfilé
- 2 evőkanál laktózmentes margarin
- 1 kis doboz laktózmentes kefir
- 150 g reszelt füstölt trappista sajt
- 2 gerezd zúzott fokhagyma
- ízlés szerint só, apróra vágott kakukkfű, petre-zselyemzöld

Egy adag energia- és tápanyagtartalma:

Energia:	431 kcal
Fehérje:	49,3 g
Zsír:	16,5 g
Szénhidrát:	18,5 g

Elkészítés:

Egészben hagyjuk a megtisztított sárgarépát, és enyhén sós, forrásban lévő vízben félkeményre főzzük, leszűrjük. Egy serpenyőt bekenünk margarinnal, és a darált csirkehúst átpiritjuk. Egy kisebb tepsit kikenünk a maradék margarinnal. A sárgarépákat hosszanti irányban négyfelé vágjuk, a felét az edény aljára sorba helyezzük. Ráterítjük a csirkehúst, megsózzuk, rászórjuk a kakukkfűvet. Rátesszük a 4 felé vágott sárgarépa másik felét. Meglocsoljuk kefirrel, letakarjuk fóliával, előmelegített sütőben 180 fokon kb. 20-30 perc alatt összesütjük. A sütőből kivéve megszórjuk a sajttal. Visszatesszük annyi időre, hogy a sajt ráolvadjon. Tálalás előtt megszórjuk a petrezselyemzölddel.

Tipp:

- A kefir helyettesíthető laktózmentes joghurttal.



5. Gyors, répás mártogató



Egy adag energia- és tápanyagtartalma:

Energia:	271 kcal
Fehérje:	8,9 g
Zsír:	23,2 g
Szénhidrát:	4,6 g

Hozzávalók (4 adaghoz):

- 1 közepes (kb. 100 g) sárgarépa
- 100 g laktózmentes füstölt sajt, lereszelve
- 3 gerezd zúzott fokhagyma
- 2 evőkanál majonéz
- 1 csapott evőkanál mustár
- 150 g 12%-os zsírtartalmú laktózmentes tejföl
- 1 evőkanál szezámmag
- kevés só és őrölt bors

Elkészítés:

A sárgarépát aprólyukú reszelőn lereszeljük, késes aprítóban, vagy turmixgépben tovább pürésítjük. Egy tálba tesszük a répát, a sajtot és a fokhagymát. Hozzáadjuk a majonézt, tejfölt, mustárt, szezámmagot és a fűszereket. Az egészet alaposan összekeverjük.

Tipp:

- A szezámmagot helyettesíthetjük darált dióval.
- Ez a mártogatós bármely évszakban elkészíthető.

6. Epres joghurt, gabonás kekszszel



Egy adag energia- és tápanyagtartalma:

Energia:	201 kcal
Fehérje:	5,5 g
Zsír:	5,7 g
Szénhidrát:	30,7 g

Hozzávalók (4 adaghoz):

- 400 g eper
- 2 pohár (300 g) laktózmentes joghurt
- 2 teáskanál méz
- 150 g hozzáadott cukormentes gabonás keksz

Elkészítés:

Az eperből 4 szemet félreteszünk, a többit botmixellel összeaprítjuk. A kekszet apróra törjük. Egy tálban az epret, a kekszet, a mézet, és a joghurtot habosra keverjük. Poharakba töltjük, díszítjük eperrel.

Tipp:

- Mentalevelet is tehetünk a desszert tetejére.

7. Habos őszibarackleves



Egy adag energia- és tápanyagtartalma:

Energia:	222 kcal
Fehérje:	2,8 g
Zsír:	15,1 g
Szénhidrát:	17,1 g

Hozzávalók (4 adaghoz):

- 400 g őszibarack
- 1 db nektarin
- 1 csapott teáskanál méz (kihagyható)
- 1 csomag vaníliás cukor
- 1 evőkanál liszt
- 100 ml laktózmentes tejföl
- 100 ml laktózmentes tejszín
- pár csepp citromlé
- 1 csik citromhéj
- szegfűszeg, egész fahéj ízlés szerint
- 4 db menta- vagy citromlevél

Elkészítés:

1,5 liter vízben felforraljuk a citromhéjat, egész fahéjat, szegfűszeget és beletesszük a mézet. Az őszibarackból 1 darabot félreteszünk, a többinek a héját lehúzzuk, kettévágjuk, kimagozzuk, beletesszük a fűszeres vízbe. A gyümölcs érettségétől függően 2-3 percig főzzük, ne legyen puha. Csomómentesre keverjük a tejfőlből a lisztet, és állandó keverés mellett néhány kanál forró levest adunk hozzá, majd ezzel behabarjuk a levest. Átforraljuk. Levesszük a tűzről, belekeverjük a tejszín felét, majd lehűtjük. A tejszín másik felét kemény habbá verjük. A hideg levest csészékbe, vagy tányérba adagoljuk. Rászeleteljük az őszibarackot és tejszínhabot kanalazunk a tetejére, díszítjük menta- vagy citromlevéllel.

Tipp:

- Őszibarack helyett használhatunk meggyet is.
- Készíthetjük a levest egyszerű habarással is, liszt és víz keverékével.



8. Sült brokkoligombócok



Egy adag energia- és tápanyagtartalma:

Energia:	224 kcal
Fehérje:	11,2 g
Zsír:	9,2 g
Szénhidrát:	22,6 g

Hozzávalók (4 adaghoz):

- 450 g brokkolirózsa
- 2 db tojás (M-es)
- 50 g apró szemű zabpehely
- 50 g teljes kiőrlésű liszt
- 50 g laktózmentes reszelt sajt
- 1 csapott evőkanál natúr ételízesítő
- 1 evőkanál étolaj
- só, őrölt bors, oregano ízlés szerint

Elkészítés:

A brokkolirózsákat roppanósra pároljuk (a rózsák hamar megpuhulnak, vigyázzunk). Amikor kész, öblítsük le, és enyhén nyomkodjuk át villával. Maradjon darabos, ne pépesítsük. Keverjük össze a zabpehelyet, a lisztet, a tojást, a reszelt sajtot, az ételízesítőt és a többi fűszert. Ezután adjuk hozzá a brokkolit, és alaposan keverjük össze. Melegítsük fel a sütőt 180 fokra. Egy tepsibe helyezett sütőpapírt ecsettel, vékonyan kenjünk be olajjal. Formáljunk 8 darab golyót a masszából és helyezzük a sütőpapírra, kenjük be a tetejüket a maradék olajjal. Süssük 180 fokos sütőben, kb. 20-25 percig a megformázott golyókat.

Tipp:

- A zöldséggolyókba tehetünk apróra vágott petrezselyemzöldet is.

9. Parajfőzelék friss parajból, tojással dúsítva, ahogy én szeretem



Hozzávalók (4 adaghoz):

- 1000 g friss spenótlevél
- 500 ml 1,5 %-os zsírtartalmú laktózmentes tej
- 2 kávéskanál étolaj
- 1 púpos evőkanál (15 g) liszt
- 4 db tojás
- só, fokhagyma, őrölt bors ízlés szerint

Egy adag energia- és tápanyagtartalma:

Energia:	236 kcal
Fehérje:	20,8 g
Zsír:	11,0 g
Szénhidrát:	11,5 g

Elkészítés:

A spenótlevelek szárát eltávolítjuk, megmossuk. Egy lábasba tesszük az olajat, hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, a spenótot és a fűszereket. Fedő alatt félpuhára pároljuk. Ráöntjük a tej felét, összefőzzük. Tűzről levéve botmixerrel pépesítjük a spenótot. Visszatesszük a tűzre, rászórjuk a lisztet, átforraljuk. Hozzáöntjük a tej másik felét. A tojásokat egy tálban villával felverjük, állandó, gyors keverés mellett fokozatosan hozzácsurgatjuk a spenóthoz. Még 1 percre főzzük, így nem fog a tojás kicsapódni.

Tipp:

- A tojás helyettesíthető 1 db áztatott zsemelével.



10. Tartáros kelkáposzta-saláta



Hozzávalók (4 adaghoz):

- 400 g kelkáposzta
- 1 db (kb. 150 g) nagy sárgarépa
- 1 csapott evőkanál főtt csemegekukorica
- 1 szál póréhagyma
- 3 evőkanál majonéz
- 2 evőkanál laktózmentes tejföl
- só, apróra vágott petrezselyemzöld ízlés szerint

Egy adag energia- és tápanyagtartalma:

Energia:	175 kcal
Fehérje:	5,3 g
Zsír:	11,3 g
Szénhidrát:	11,8 g

Elkészítés:

A kelkáposzta leveleiből a torzsát eltávolítjuk, vékony csíkokra vágjuk, egy tálba tesszük a felkarikázott póréhagymával együtt, sózzuk, összekeverjük és a hűtőbe tesszük. Előkészíthetjük előző este, kb. 6-8 órát álljon, hogy a káposzta kevésbé legyen „roppanos”. A sárgarépát nagylyukú reszelőn lereszeljük, hozzákeverjük a kukoricát. A kelkáposzta, póréhagyma keveréket kinyomkodjuk, hozzáadjuk a sárgarépát és a kukoricát, összekeverjük. Rákanalazzuk a majonézt és a tejfölt, az egészet alaposan összedolgozzuk. A tetejét megszórjuk petrezselyemzölddel.

Tipp:

- A majonéz és a tejföl mennyisége ízlés szerint változtatható.

11. Kekszes-sárgabarackos-joghurtos pohárdesszert



Egy adag energia- és tápanyagtartalma:

Energia:	150 kcal
Fehérje:	4,3 g
Zsír:	4,5 g
Szénhidrát:	22,3 g

Hozzávalók (4 adaghoz):

- 100 g natúr keksz teljes kiőrlésű gabonával
- 150 g laktózmentes natúr joghurt
- 150 g sárgabarack vagy más gyümölcs (pl. eper, ribizli, őszibarack)

Elkészítés:

A kekszet apróra törjük, meg is darálhatjuk. A sárgabarackot kimagozzuk, kisebb kockákra vágjuk. A poharak aljára tegyünk a kekszből, rakjunk rá a joghurtból, és szórjuk meg gyümölcsdarabokkal. Rétegezzük a hozzávalókat, keksz, joghurt, gyümölcsdarabok.

Tipp:

- Ízesíthetjük a joghurtot a rétegezés előtt 1 csapott teáskanál mézzel.

12. Meggyes-kefíres kevert sütemény



Egy adag energia- és tápanyagtartalma:

Energia:	208 kcal
Fehérje:	9,0 g
Zsír:	3,0 g
Szénhidrát:	38,0 g

Hozzávalók (4 adaghoz):

- 100 g magozott meggy
- 1 db alma
- 1 pohár (150 g) laktózmentes kefir
- 1 kefíres pohár teljes kiőrlésű liszt
- 2 csapott evőkanál cukor
- 2 teáskanál laktózmentes margarin
- 1 kávéskanál étkezési szódabikarbóna
- 2 mokkáskanál reszelt citromhéj
- csipetnyi só

Elkészítés:

A gyümölcsök kivételével az alapanyagokat alaposan összedolgozzuk. Utána beletesszük a magozott meggyet, a szeletelt, majd csíkokra vágott almát, és az egészet alaposan összekeverjük. Egy kisebb tepsit kibélelünk sütőpapírral, beleöntjük a masszát, 150 fokon, kb. 25-30 perc alatt megsütjük.

Tipp:

- Elkészíthetjük a süteményt cseresznyével is.



13. Birsalmaleves



Egy adag energia- és tápanyagtartalma:

Energia:	152 kcal
Fehérje:	1,8 g
Zsír:	1,2 g
Szénhidrát:	32,4 g

Hozzávalók (4 adaghoz):

- 4 db (kb. 400 g) birsalma
- 4 csapott evőkanál cukor, vagy édesítőszer
- 1 csapott evőkanál liszt
- 150 ml laktózmentes joghurt
- 2-3 db szegfűszeg
- 2-3 db fahéj
- 1 szelet citromhéj
- 1 evőkanál citromlé

Elkészítés:

A birsalmát meghámozzuk, magházát eltávolítjuk, és cikkekre vágjuk. Felöntjük 1 liter hideg vízzel, hozzáadjuk a cukrot, a reszelt citromhéjat, a fahéjat és a szegfűszeget, és főzni kezdjük. Amikor a gyümölcs megpuhult, kivesszük a citromhéjat, és a fahéjat. A lisztet összekeverjük a joghurttal, és kanalanként felhígítjuk a levessel. Ezután visszaöntjük a habarást a levesbe, és összeforraljuk. Fedő alatt pihentetjük kb. 10 percre, majd beleöntjük a citromlevet.

Tipp:

- A joghurtot helyettesíthetjük tejföllel.

14. Töltött padlizsán



Egy adag energia- és tápanyagtartalma:

Energia:	176 kcal
Fehérje:	12,4 g
Zsír:	9,1 g
Szénhidrát:	10 g

Hozzávalók (4 adaghoz):

- 1 db nagy (kb. 500 g) padlizsán
- 150 g darált sertéscomb
- 1 evőkanál bulgur
- 1 db (M-es) tojás
- 4 evőkanál laktózmentes kefir
- 1 evőkanál étolaj
- 2 gerezd fokhagyma, összezúzva
- 1 evőkanál aprított petrezselyemzöld
- só, őrölt bors, majoranna, kakukkfű, csemege fűszerpaprika ízlés szerint

Elkészítés:

A padlizsán két végét levágjuk, és hosszában kettévágjuk, a belsejét kiszedjük és felkockázzuk. Az olajat felmelegítjük, beletesszük a darált húst, a sót, a borsot és puhára pároljuk. Mielőtt levennénk a tűzről, beletesszük a kockára vágott padlizsánhúst, és kb. még 2 percig tovább pároljuk. Közben a bulgurt a csomagoláson lévő leírás szerint elkészítjük. A bulgurt, a húst, a tojást és a többi fűszert összekeverjük. Jénai edénybe, vagy egy kisebb tepsibe helyezük a félbevágott padlizsánt és megtöltjük a húsos masszával. Meglocsoljuk fél pohár vízzel, majd a kefirrel. Betesszük a sütőbe, és 180 fokon pirosra sütjük.

Tipp:

- A fokhagyma és a kakukkfű kihagyható.
- Hideg jénait ne tegyünk meleg sütőbe, szétpattan!



15. Tonhalas zöldséges serpenyős egytálétel



Egy adag energia- és tápanyagtartalma:

Energia:	258 kcal
Fehérje:	22,9 g
Zsír:	15,4 g
Szénhidrát:	5,1 g

Hozzávalók (4 adaghoz):

- 2 doboz tonhal (150 g) leszűrve
- 2 db paradicsom feldarabolva
- 1 db zöldpaprika feldarabolva
- 4 db tojás (M-es méretű)
- 100 g laktózmentes félzsíros reszelt sajt (pl. mozzarella)
- 2 evőkanál teljes kiőrlésű liszt
- 2 teáskanál étolaj
- 1 kis fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- fél csokor petrezselyemzöld
- só, őrölt bors, csemege fűszerpaprika ízlés szerint

Elkészítés:

A tonhalat szűrőbe tesszük és kinyomkodjuk belőle az olajat, félretesszük. A paradicsomot, a paprikát, a vöröshagymát, felkockázzuk. A petrezselyemzöldet felaprítjuk, a fokhagymát a fokhagymanyomón átréseljük. Egy tálban felforjítjuk a tojásokat, beletesszük a felaprított zöldségeket, a tonhalat, a reszelt sajtot, a fűszereket és megszórjuk a liszttel. Alaposan összekeverjük. Egy serpenyőt kikenünk kevés olajjal és a massa felét belelapítjuk, elegyengetjük. Fedő alatt közepes lángon kb. 10 percig sütjük. Ezután megfordítjuk és fedő alatt még 5 percig sütjük. Tányérra téve melegen tartjuk. Ezt megismételjük a massa másik felével is.

Tipp:

- A tonhal helyettesíthető előre megpárolt darált hússal.

16. Tejszínes kelbimbós csirkemell, rizskörettel



Egy adag energia- és tápanyagtartalma:

Energia:	335 kcal
Fehérje:	20,7 g
Zsír:	8,5 g
Szénhidrát:	41,7 g

Hozzávalók (4 adaghoz):

- 1 nagy csirkemellfilé
- 200 g rizs
- 1 teáskanál étolaj
- 100 g kelbimbó (felekre vágva)
- fél fej vöröshagyma
- 4 vékony szelet zsírszegény trappista sajt
- 200 ml félzsíros laktózmentes főzőtejszín
- só, őrölt bors, apróra vágott petrezselyemzöld ízlés szerint

Elkészítés:

Forró víz alatt mossuk át a rizst, szűrjük le, majd kevés olajon megsózva kicsit pirítsuk le. Öntsünk rá 2 bögre forró vizet, és fedő alatt pároljuk 15 percet. Az apró kockára vágott hagymát a félbe vágott bimbós kellel rövid ideig pároljuk, majd adjuk hozzá a csíkokra vágott húst. Szórjuk meg sóval, őrölt borssal és süssük pár percig. Öntsük hozzá a főzőtejszínt és fedő alatt főzzük, míg a hús megpuhul. A végén tépkedjük rá a szeletelt sajtot, és szórjuk meg petrezselyemzölddel. Rizskörettel tálaljuk.

Tipp:

- Ízesíthetjük még csemege fűszerpaprikával a fogást.



17. Csicsókás pogácsa



Egy adag energia- és tápanyagtartalma:

Energia:	255 kcal
Fehérje:	9,0 g
Zsír:	10,8 g
Szénhidrát:	28,8 g

Hozzávalók (4 adaghoz):

- 150 g csicsóka
- 150 g teljes kiőrlésű liszt
- 1 kissé púpos evőkanál laktózmentes margarin, vagy vaj
- 1 evőkanál laktózmentes tejföl
- fél csomag porélesztő
- 2 tojás
- liszt a szóráshoz
- lenmag, só ízlés szerint

Elkészítés:

A megmosott csicsókát héjastól puhára főzzük, majd még melegen lehúzzuk a héját, és burgonyatorón átnyomjuk, kihűtjük. Egy tálba tesszük a lisztet, hozzáadjuk a kihűlt, pürésített csicsókát, a porélesztőt, és összekeverjük. Beletesszük a masszába a puha margarint, az egyik tojást, a tejfölt, a sót, és alaposan összedolgozzuk. Háztartási fóliával (folpackkal) letakarjuk, és egy konyharuhát is teszünk a tetejére. Meleg helyen 1-1,5 órát kelesztjük. Lisztezett deszkára borítjuk, a tetejét is megszórjuk liszttel, alaposan átgyúrjuk. Ha puhanak látjuk a tésztát, szórjunk rá még egy kis lisztet. Kb. 2 cm-es vastagságúra nyújtjuk, kiszaggatjuk. Megkenjük felvert tojással, és ízlés szerint megszórjuk lenmaggal. 200 fokon kb. 20-25 percig sütjük.

Tipp:

- Tehetünk a pogácsába köménymagot is.

18. Kajsziilekváros mákos golyó



Hozzávalók (4 adaghoz):

- 100 g apró szemű zabpehely
- 60 g kajsziilekvár
- 100 g és még 2 evőkanálnyi darált mák

Egy adag energia- és tápanyagtartalma:

Energia:	283 kcal
Fehérje:	10,1 g
Zsír:	13,7 g
Szénhidrát:	18,0 g

Elkészítés:

Száraz serpenyőbe szórjuk a zabpehelyet, pár perc alatt megpirítjuk, vigyázva, hogy ne égjen meg. Langyosra hűtjük. Hozzáadjuk a kajsziilekvárt és a mákot, összegyúrjuk. Ha még túlságosan ragad, kb. 3 teáskanálnyi mákot adunk hozzá. A masszából golyókat formálunk, és darált mákban megforgatjuk.

Tipp:

- A golyókat csökkentett energiatartalmú lekvárral is elkészíthetjük.



19. Lencseleves



Egy adag energia- és tápanyagtartalma:

Energia:	328 kcal
Fehérje:	20,3 g
Zsír:	6,7 g
Szénhidrát:	44,5 g

Hozzávalók (4 adaghoz):

- 300 g lencse
- 3 gerezd fokhagyma
- fél fej vöröshagyma
- 1 evőkanál liszt
- 1 evőkanál laktózmentes vaj
- 1 evőkanál paradicsompüré, hozzáadott cukormentes
- 1 teáskanál csemege fűszerpaprika
- 2 db babérlevél
- 2 db zellerszál
- só, őrölt kömény, őrölt bors ízlés szerint
- 2 mokkáskanál citromlé
- petrezselyemzöld apróra vágva

Elkészítés:

A lencsét kiválogatjuk, megmossuk és 1,4 liter vízben feltesszük főzni. Hozzáadjuk az apró kockára vágott vöröshagymát, sót, babérlevelet, zellerszálat, őrölt köményt, őrölt borsot, a paradicsompürét is a lencséhez. Fedő alatt puhára főzzük. Kivesszük a babérlevelet és a zellerszálat. Egy lábasban felolvasztjuk a vajat, beletesszük a pirospaprikát és egy kevés vízzel összekevert lisztet. Kanalanként felhígítjuk levessel, majd visszaöntjük a lencséhez. Összeforraljuk. A tűzről levéve beleöntjük a citromlevet. Apróra vágott petrezselyemzölddel díszítjük.

Tipp:

- A citromlevet helyettesíthetjük ízlés szerint ecettel.

20. Húsos rakott lencse



Egy adag energia- és tápanyagtartalma:

Energia:	396 kcal
Fehérje:	30,5 g
Zsír:	8,7 g
Szénhidrát:	46,4 g

Hozzávalók (4 adaghoz):

- 400 g száraz lencse
- 150 g darált pulykahús
- fél pohár 12 %-os laktózmentes tejföl
- 150 g laktózmentes reszelt sajt
- 1 teáskanál étolaj
- 1 kisebb fej vöröshagyma, apróra vágva
- 1 db sárgarépa, lereszelve
- 2 db babérlevél
- 2 gerezd zúzott fokhagyma
- só, bors, fűszerpaprika ízlés szerint
- 1 teáskanál citromlé

Elkészítés:

A lencsét átmoszuk, sós vízben puhára főzzük, beletesszük a babérlevelet is. Kevés olajban megfonnyasztjuk a vöröshagymát és a fokhagymát, hozzáadjuk a darált húst, a sárgarépát, megszórjuk a fűszerekkel, felöntjük kevés vízzel és puhára pároljuk. A sütőt felmelegítjük 180 fokra. A főtt lencséből kivesszük a babérlevelet, összekeverjük a hússal, a tejföllel és a citromlével. A húsos lencsét egy kerek hőálló edénybe öntjük, elsimítjuk, rászórjuk a reszelt sajtot, és kb. 20-30 perc alatt megsütjük.

Tipp:

- Tehetünk a rakott ételbe egyéb zöldségeket, pl. 2-3 db összevágott brokkolirózsát.



21. Tepsiben sült savanyú káposztás-gombás „tócsni”



Hozzávalók (4 adaghoz):

- 400 g szálas savanyú káposzta
- 2 db tojás (M-es)
- 4 csapott evőkanál teljes kiőrlésű liszt
- 5 db csiperkegomba
- 1 fej lila hagyma, apró kockára vágva
- 1 csokor apróra vágott petrezselyemzöld
- őrölt bors, őrölt kömény ízlés szerint
- csipetnyi só (elhagyható)
- 1 evőkanál étolaj

Egy adag energia- és tápanyagtartalma:

Energia:	148 kcal
Fehérje:	7,0 g
Zsír:	6,8 g
Szénhidrát:	13,7 g

Elkészítés:

A csiperkegombát vágjuk apró darabokra, és pároljuk puhára, ha marad rajta folyadék, öntsük le. A káposztát nyomkodjuk ki, nem kell átmosni. Vagdossunk még rajta, rövidítsük a szálat. A káposztát, a gombát, a tojást, a hagymát a petrezselymet és a többi fűszert keverjük össze, szórjuk rá a lisztet és alaposan dolgozzuk át. Egy tepsibe tett sütőpapírt olajozunk be. Egy evőkanálnyit vegyünk ki a masszából, lapítsuk kicsit le, és tegyük a sütőpapírra. Ezt ismételjük meg, míg el nem fogy a massa. 190 fokra előmelegített sütőben pár perc alatt süssük pirosra.

Tipp:

- A tócsnit főzelékekhez feltétnek fogyasszuk. Önálló ételként tegyük rá fokhagymás tejfölt.

22. Lángos, sütőben sütvé



Egy adag energia- és tápanyagtartalma:

Energia:	340 kcal
Fehérje:	10,6 g
Zsír:	9,0 g
Szénhidrát:	52,0 g

Hozzávalók (4 adaghoz):

- 200 g teljes kiőrlésű búzaliszt
- 100 g búzaliszt
- 200 ml víz
- 100 g laktózmentes natúr joghurt
- 6 g porélesztő
- 1 csapott teáskanál cukor
- 1 csapott teáskanál só
- 1,5-2 evőkanál étolaj

Elkészítés:

Egy lábosban melegítsük fel a vizet langyosra, majd öntsük át egy nagyobb tálba. Szórjuk bele az élesztőt, a cukrot, utána a kétféle lisztet, és a joghurtot. Alaposan gyúrjuk össze. Takarjuk le az edényt háztartási fóliával (folpack), és terítsünk rá egy konyharuhát is. Meleg helyen kelesszük a tésztát egy óra hosszáig, majd tegyük gyúródeszkára, keljen még pár percre. Kapcsoljuk be a sütőt 190 fokra. Egy alacsony gáztepsit béleljünk ki sütőpapírral. A lángos tésztát vágjuk el négy darabra. Kézzel formázzunk kerek, kb. fél cm magas lapokat. Helyezzük a lapokat a tepsibe, kenőtollal kenjük be olajjal a tetejüket. Előmelegített, 180 fokban 13-15 perc alatt megsütjük.

Tipp:

- A lángos tejére szórjunk laktózmentes reszelt sajtot, és tálaljunk mellé savanyított apró káposztát.



23. Túrós guba



Egy adag energia- és tápanyagtartalma:

Energia:	193 kcal
Fehérje:	8,1 g
Zsír:	4,0 g
Szénhidrát:	30,0 g

Hozzávalók (4 adaghoz):

- 3 db vizes kifli
- 150 ml 1,5 %-os laktózmentes tej
- 100 g félzsíros laktózmentes túró
- 1 evőkanál porcukor
- 1 csapott teáskanál laktózmentes margarin
- 30 g mazsola
- fél csomag vaníliás cukor
- reszelt citromhéj ízlés szerint

Elkészítés:

A mazsolát megmossuk, leszűrjük. Egy tálban felkarikázzuk a kiflit. Langyosra melegítjük a tejet, beletesszük a porcukrot, a vaníliás cukrot, a reszelt citromhéjat, és ezzel leöntjük a kiflit. Amikor a kifli a tej nagy részét felszívta, keverjük össze az áttört túróval, és a mazsolával. Egy jénait kikenünk laktózmentes margarinnal, beleöntjük a gubamasszát, elsimítjuk, és sütőben megsütjük.

Tipp:

- A gubát fogyasztáskor meglocsolhatjuk laktózmentes tejföllel.

24. Köles, fahéjas almával



Hozzávalók (4 adaghoz):

- 100 g hántolt köles
- 300 ml 12%-os laktózmentes tej
- 4 db közepes alma
- 1 evőkanál cukor
- Őrölt fahéj ízlés szerint

Egy adag energia- és tápanyagtartalma:

Energia:	188 kcal
Fehérje:	4,9 g
Zsír:	2,7 g
Szénhidrát:	35,0 g

Elkészítés:

A kölest hideg vízzel alaposan leöblítjük, majd a tejjel együtt egy lábasba öntjük és fel tesszük főni. Mikor forr, kis lángra vesszük, fedő alatt, időnként megkevergetve addig pároljuk, míg az összes tejet felszívja a köles. Vigyázzunk, ne égjen meg! Ha besűrűsödött, lehúzzuk a tűzről és lefedve hagyjuk hűlni. Közben elkészítjük az almát. Felkockázzuk és egy teflon (száraz) serpenyőben közepes lángon párolni kezdjük. Ha már engedett egy kis levet, megszórjuk a fahéjjal elkevert cukorral és rázogatjuk, hogy a gyorsan karamellizálódó cukor minél több helyen érje az almakockákat. A langyos kölest kis tálkákba kanalazzuk és rátesszük a fahéjas-almás feltétet. Langyosan tálaljuk.

Tipp:

- A karamellizálódott almát bele is keverhetjük a kölesbe.



25. Téli turmix



Hozzávalók (4 adaghoz):

- 3 db közepes banán
- 3 db közepes kiwi
- 1 db közepes téli körte
- 400 ml laktózmentes tej 1,5 %-os zsírtartalmú
- 2 cm gyömbér reszelve

Egy adag energia- és tápanyagtartalma:

Energia:	148 kcal
Fehérje:	3,7 g
Zsír:	2,0 g
Szénhidrát:	27,9 g

Elkészítés:

A gyümölcsöket meghámozzuk és feldaraboljuk. Egy tálba öntjük a tejet (vagy vizet), beleöntjük a gyümölcsdarabokat, hozzáreszeljük a gyömbért és botmixerrel összeturmixoljuk. Azonnal tálaljuk.

Tipp:

- Ezt a turmixot nem szükséges édesíteni. Elkészíthető ivóvízzel is.

Készítette a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége
az Auchan Alapítvány támogatásával, szakmai partner: Magyar Vöröskereszt.
2024.

Kiadó: Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége – MDOSZ
Kiadó székhelye: 1134 Budapest, Angyalföldi út 5a
Kapcsolat: mdosz@mdosz.hu; +36 1 269 2910
Felelős kiadó: Szűcs Zsuzsanna, az MDOSZ elnöke
www.mdosz.hu; www.okostanyer.hu



Auchan | Alapítvány