

Reggeli

Körtés túrókrém teljes kiőrlésű pirítóssal

Hozzávalók (4 adag):

- 40 dkg félzsíros túró
- 20 dkg natúr joghurt
- 2 db körte
- 1,5 ek méz
- ízlés szerint egy csipet őrölt fahéj
- 1 ek citromlé
- 4 szelet teljes kiőrlésű kenyér

Elkészítés:

1. A túró keverd össze a joghurttal, mézzel, fahéjjal és citromlével.
2. Add hozzá a reszelt vagy apróra vágott körtét.
3. Tálald pirítóssal. *Egy kevés aprított dióval vagy napraforgómaggal megszórva még táplálóbb lesz.*

Tápanyagtartalom (1 személyre):

- 317 kcal
- 20,2 g fehérje
- 9,2 g zsír
- 37,8 g szénhidrát

Ebéd

Mustáros-tejszínes sertésragu párolt brokkolival és bulgurral

Hozzávalók (4 adag):

- 40 dkg sertéscomb csíkokra vágva
- 2ek olívaolaj
- 1 közepes fej vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1,5 ek mustár
- 200ml 10%-os főzőtejszín
- ízlés szerint só, bors
- 40 dkg brokkoli
- 24 dkg bulgur
- kb. 5 dl víz

Elkészítés:

- A hagymát aprítsd fel és olívaolajon pirítsd meg. Add hozzá a húst, sózd, borsozd, és pirítsd fehéredésig.
- Keverd bele a mustárt, majd öntsd fel egy kevés vízzel, és párold puhára.
- Ha megpuhult a hús, add hozzá a tejszínt, és főzd további 5 percig.
- Közben a brokkolit rózsáira szedve párold roppanósra, a bulgurt főzd meg sós vízben.
- Tálald a húragut bulgurral és a párolt brokkolival.

A sertéshús helyettesíthető csirkével is, így zsírszegényebb, könnyebb, de egyenolyan ízletes lesz az étel.

Tápanyagtartalom:

- 666 kcal
- 30,4 g fehérje
- 38,4 g zsír
- 52,6 g szénhidrát

Vacsora

Tepsis csirke kelbimbóval és burgonyával

Hozzávalók (4 adag):

- 40 dkg csirkecombfilé
- 60 dkg burgonya
- 40 dkg kelbimbó
- 1 fej vöröshagyma
- 3 ek olívaolaj
- fűszerek: ízlés szerint rozmaring, piros paprika, só, bors, fokhagyma

Elkészítés:

1. A csirkecombokat fűszerezd és kevés olívaolajjal locsold meg.
2. A burgonyát vágd cikkekre, a kelbimbókat hagyhatod egészben vagy főtté is vághatod. Keverd össze a felszeletelt vagy kockázott hagymával és a maradék olajjal.
3. Egy nagy tepsiben helyezd el a húst és zöldségeket, 190°C-on süsd kb. 40 percig, amíg minden aranybarnára pirul.

Tápanyagtartalom:

- 396 kcal
- 29,7 g fehérje
- 13,6 g zsír
- 37,6 g szénhidrát