

HERBAHÁZ ÉLETMÓD PROGRAM

Receptfüzet

**SZAKÉRTŐI
TIPPEKKEL**

**15 ÍNYCSIKLANDOZÓ
ÉTEL**

**SZÉNHIDRÁTCSÖKKENTETT, VEGÁN
ÉS MINDENMENTES RECEPTEK**

**ÍGY
KÖNNYŰ**
egészségesen
élni!

HERBAHÁZ ÉLETMÓD PROGRAM

Pfuscher Kinga Gréta vagyok, dietetikus.

„Hiszem, hogy az egészséges étrend vagy betegség specifikus diéta lehet élvezetes, könnyen betartható és ebben szeretnék segítséget nyújtani minden érdeklődőnek, gyógyulni vágyónak.

Dietetikusi szakképesítésemet a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi karán szereztem meg. Itt az alapvető anatómiai, élettani és dietetikai ismeretek elsajátítása mellett a kutatások elemzésével is megismerkedtem, így a legfrissebb, tudományosan megalapozott információk birtokában segíthetek étrended kialakításában.”



Pfuscher Kinga



Tartalomjegyzék

Üdvözlés	2
Szénhidrátcsökkentett étrend	4
Vegán étrend	8
Mentes étrend	12
Maradj lendületben!	16
Részletes tápanyagtáblázatok	17
Hogyan tovább?	20

Üdvözlünk az elkövetkezendő egészséges éveid első napján!

A Herbaház legújabb receptkönyvét tartod a kezvedben, melyet kifejezetten céljaid eléréséhez állítottunk össze. 15 étkezéshez találsz benne recepteket, tippeket, termékajánlatokat.

Mindenkire gondoltunk, ezért dietetikusunk 3 különböző menüsört készített: szénhidrátcsökkentett, vegán és mindenmentes menüt, napi 5 étkezésre. Végigböngészte a tápanyagtáblázatokat, így neked már nem kell. Fókuszálj nyugodtan az ízekre, a főzés örömére, és kezd el az utad az egészség felé!

Az étrended az első lépés. Indulj el ma!



SZÉNHIDRÁTCSÖKKENTETT ÉTREND

Mértékletesen csökkentett energia és szénhidrát tartalmú étrend, ami biztosítja a megfelelő energia- és szénhidrátbevittet a mérsékelt fizikai aktivitáshoz és a normális vércukorszint fenntartásához.

Energia tartalom: 1800 kcal • Fehérje tartalom: 110 g (25 energia%) • Zsír tartalom: 77 g (40 energia%) • Szénhidrát tartalom: 154 g (35 energia%)

Reggeli

Zöldborsós tojásrántotta



Hozzávalók:

Tyúktojás (egész)

Tyúktojás (csak fehérje)

Extraszűz görög olívaolaj [43193]

Zöldborsó (fagyasztott)

Ízesítők: Chion görög tengerisó [57494], Lakshmy őrölt feketebors [26956], snidling [26955], fokhagyma



Extraszűz görög olívaolaj

43193

A Herbaházban több, mint 20féle olívaolajból választhatsz!



Chion görög tengerisó

57494

Használhatsz parajdi, himalája vagy kóser sót is!

Tápanyagtartalom egy adagban:

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhid. (g)	Rost (g)
199,52	15,27	13,73	3,45	0,86

Elkészítése:

Egy serpenyőben kevéske olívaolajon enyhén megpirítjuk az apróra vágott fokhagymát. Hozzáadjuk a zöldborsót, sóval, borssal ízesítjük és 5-10 percig pároljuk attól függően, mennyire zsenge az alapanyagunk. Egy egész tojást és két tojásfehérjét habosra keverünk, ízesítjük sóval, borssal, snidlinggel. Beöntjük a serpenyőbe, néha átkeverjük és készre sütjük.

Tízórai

Hozzávalók:

Szafi Reform Szénhidrátcsökkentett ripsz/pászka [53446]

Pulykasonka

Violife creamy natúr [53142]

Kígyóuborka (csíkokra vágva)

Jura paradicsomlé [53905]

Tápanyagtartalom egy adagban:

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhid. (g)	Rost (g)
373,92	21,15	16,09	32,37	8,23



Szafi Reform Szénhidrátcsökkentett ripsz/pászka

53446

Gluténmentes, vegán, rostban gazdag fehérjeforrás.

Violife creamy natúr

53142

Szójamentes, vegán szendvicskrém.



Jura paradicsomlé

53905

Tipp

A megmaradt tojássárgáját félrerakhatjuk a hűtőben és felhasználhatjuk más ételek elkészítése során, pl. levesek, mártások sűrítése, vagy krémek készítése, sütemények tetejének kenése.

SZÉNHIDRÁTCSÖKKENTETT ÉTREND

Ebéd

Kurkumás karalábé leves

Hozzávalók:

Karalábé
Alpro rizs főzőkrém [39803]
Újhagyma
Lime lé
Extraszűz görög olívaolaj [43193]
Éden prémium sómentes ételízesítő [49930]
Ízesítő: Chion görög tengerisó [57494], Lakhsmy őrölt feketebors [26956], Fűszerész chili [36861], 1 mokkáskanalnyi reszelt gyömbér, fokhagyma, friss koriander levél, Lakhsmy kurkuma [17852]



Tápanyagtartalom egy adagban:

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhid. (g)	Rost (g)
131,38	2,64	8,19	12,02	2,38

Elkészítése:

Tisztítsuk meg a karalábét és vágjuk kockákra. Közepes lángon hevítsünk olajat egy lábosban. Borítsuk rá a vékonyra karikázott újhagymát, finoman sózzuk, pirítsuk 2-3 percig. Reszeljük rá a fokhagymát és a gyömbért, szórjuk meg kurkumával, sómentes ételízesítővel és pirítsuk további fél percig. Forgassuk hozzá a karalábét, majd öntsük fel alaplével vagy vízzel. Lefedve, a forrástól számítva 12-13 perc alatt főzzük a zöldséget. Ne főzzük szét. A végén öntsük hozzá a rizstejszínt, forraljuk össze. Sózzuk, borsozzuk, lime levéllel ízesítsük. Tálaláskor szórjuk meg friss csilivel és korianderrel.

Göngyölt pulykasült



Hozzávalók:

Pulykacomb filé
Bacon
Újhagyma
Reggia passzírozott paradicsom [56011]
Biona Dijoni mustár [31558]
Extraszűz görög olívaolaj [43193]
Ízesítő: Chion görög tengerisó [57494], Lakhsmy őrölt feketebors [26956], Lakhsmy provance fűszerkeverék [17867]

Tápanyagtartalom egy adagban:

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhid. (g)	Rost (g)
239,55	25,53	13,61	3,7	1,07

Elkészítése:

Vágjuk vékony szeletekre a pulykacombot és klopfoljuk ki. A húst deszkára fektetjük, a mustárral bekenjük, megsózzuk, megborsozzuk, és a fűszerkeverékkel megszórjuk. A baconszeleteket a húrra fektetjük. A pulykát összetekerjük, és zsineggel átkötözzük. Az újhagymát meghámozzuk, apróra vágjuk. A pulykatekeréket az olajban, serpenyőben, nagy vagy közepes lángon körös-körül megpirítjuk. A paradicsompürét és a hagymát hozzáadjuk, és pár percig együtt pirítjuk. Adagonként egy dl vizet vagy húsleves alaplént öntünk, és lefedve, kis lángon a húst kb. 1 óra alatt puhára pároljuk. Közben a maradék húsleves is hozzáöntjük. A húst kivesszük, és alufóliába csomagolva kb. 5 percig pihentetjük. A sültet felszeleljük, és céklasalátára helyezzük.

Köleses céklasaláta

Hozzávalók:

Cékla
Joghurt (zsírszegény)
Benefitt szőlőmagolaj [45832]
Kalifa étkezési dióbél (darálva) [38571]
Citromlé
Galambegysaláta
Benefitt hántolt köles [48810]
Ízesítő: Chion görög tengerisó [57494], friss bazsalikom, friss petrezselyem, friss metélőhagyma

Tápanyagtartalom egy adagban:

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhid. (g)	Rost (g)
269,7	9,6	7,08	40,59	11,03

Elkészítése:

A kölest folyóvíz alatt mossuk át, csepegtessük le. Pár perc főzést követően hagyjuk állni 5 percig, majd szűrjük le. A céklát alaposan mossuk meg, héjastól csomagoljuk alufóliába, tegyük tepsibe, azután a 170 fokra előmelegített sütőben süssük puhára 40-50 perc alatt. Akkor jó, ha könnyen bele tudjuk szúrni a villát. Hagyjuk kissé hűlni, majd hámozzuk meg, és vágjuk kis kockákra. Alaposan sózzuk és borsozzuk meg. A joghurtot keverjük simára a szőlőmag olajjal, a darált dióval, a citromlével és a felaprított zöldfűszerekkel. Forgassuk a céklához, majd pihentessük a hűtőben kb. 2 órát. Közben a galambegysalátát mossuk meg, és alaposan csepegtessük le. Helyezzük a tányérra a céklával együtt. Erre pakoljuk rá a göngyölt pulykahúst.

Tipp

A köles nagyszerűen egészíti ki az egészségtudatos étrendet!

Gluténmentes, alacsony glikémiás indexű, magas rosttartalmú gabona, vitamindús, és gazdag ásványi anyagokban, finom és sokoldalúan felhasználható!

Benefitt hántolt köles
48810



SZÉNHIDRÁTCSÖKKENTETT ÉTREND

Mértékletesen csökkentett energia és szénhidrát tartalmú étrend, ami biztosítja a megfelelő energia- és szénhidrátbevételt a mérsékelt fizikai aktivitáshoz és a normális vércukorszint fenntartásához.

Energia tartalom: 1800 kcal • Fehérje tartalom: 110 g (25 energia%) • Zsír tartalom: 77 g (40 energia%) • Szénhidrát tartalom: 154 g (35 energia%)

Uzsona

Áfonyás-kakaós superfood turmix



Hozzávalók:

Kék áfonya
Alpro mandulaital cukormentes [37588]
Benefitt chia mag [44681]
Biomenü perui kakaópor [43237]
Greenmark bio hántolt kendermag [48298]
Organika bio acai por [29243]
Netamin natúr rizsfehérje [42216]

Tápanyagtartalom egy adagban:

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhid. (g)	Rost (g)
194,26	9,62	9,68	14,22	6,06

Elkészítése:

A turmixgépbe beleöntjük az áfonyát, mandulaitalt, egy kis kanál chiamagot, egy kiskanál kendermagot, acai port, kakaóport és egy teáskanál rizsfehérjét. Turmixoljuk le és fogyasztható is.



Greenmark bio hántolt kendermag 48298

Könnyen hasznosítható növényi eredetű fehérjét tartalmaz, mind a 8 esszenciális aminosav megtalálható benne.

Organika bio acai por 29243

Az acai bogyó antocianinokban és antioxidánsokban gazdag.



Netamin natúr rizsfehérje 42216

Főzéshez a liszthez hasonlóan használható. Ajánljuk mindenféle étel fehérje-tartalmának növeléséhez is.

Vacsora

MediFerrán Szénhidrátcsökkentett tészta saláta



Hozzávalók:

D-max szénhidrátcsökkentett orsó tészta [57012]
Paradicsom
Cukkini
Lilahagyma
Feta sajt
Veloutinos fekete olíva bogyó [53738]
Extraszűz görög olívaolaj [43193]
Dennree fehérborecet [49451]

Ízesítők: Chion görög tengerisó [57494], Lakhsmy őrölt feketebors [26956], Lakhsmy oregánó [23778], Lakhsmy bazsalikom [23296]

Tápanyagtartalom egy adagban:

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhid. (g)	Rost (g)
450,92	26,19	21,54	35,76	7,59

Elkészítése:

A tésztát bő, forrásban lévő sós vízben készre főzzük a tasakon feltüntetett időtartam alatt. Ezt követően leszűrjük, keverőtálba helyezzük. A zöldségeket alaposan megmossuk, megtisztítjuk és kockákra vágjuk. Az olívaolajat és a fehérborecetet kikeverjük 2 ek vízzel és a fűszerekkel. Leöntjük az így kapott öntettel a salátánkat és feta sajtot morzsolunk a tetejére.

SZÉNHIDRÁTCSÖKKENTETT ÉTREND

Foltin teljeskiőrlésű rozskenyér
3 magvas
13104



FruttaMax vitality
görögdinnye-lime-
fodormenta ital
58180



Szafi Reform
Szénhidrátcsökkentett
ripsz/pászka
53446



Biomenü perui
kakaópor
43237



Veloutinos fekete
olíva bogó
53738



Nairns vegán teljeskiőrlésű zab
lapkenyér rozsmaring-tengeri só
54245



Dennree
fehérborecet
49451



Eredeti kínai
zöldtea
19859



D-max szénhidrát
csökkentett orsó
tészta
57012



Biorganik
juharszirup C
23884



Mecsek eper
gyümölcstea
tea
17106



Interherb PRB világos
szójaszós
19951



Benefitt hajdina
48818

Benefitt paleolit
cukorhelyettesítő
54434



VEGÁN ÉTREND

Egy mérsékelten aktív, normál testfelépítésű ember számára megfelelő energiatartalmú, növényi alapú étrend.

Energia tartalom: 2000 kcal • Fehérje tartalom: 97 g (20 energia%) • Zsír tartalom: 65 g (30 energia%) • Szénhidrát tartalom: 244 g (50 energia%)

Reggeli

Epres zabkása magvakkal



Hozzávalók:

Alpro mandulaital cukormentes [37588]

Benefitt zabpehely [48813]

Benefitt chia mag [44681]

Benefitt kókuszvirágcsukor [49789]

Netamin natúr rizsfahéja [42216]

Naturfood mandula [14860]

Bálint csemegék fagyasztva szárított földieper [46697]

Tápanyagtartalom egy adagban:

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhid. (g)	Rost (g)
412,53	19,72	13,67	49,81	10,25

Elkészítése:

Egy kisebb nyeles lábosba mandulaitalt öntünk, majd belekanalazzuk a zabpehelyt és 5 percig állni hagyjuk. Amikor kicsit megdagadt a zabpehely, felrakjuk tűzhelyre, és közepes lángon, állandó kevergetés mellett 8 perc alatt krémesre főzzük. Amikor elkészült, a tűzről lehúзва, fedő alatt pihentetjük a kész zabkását még néhány percig. Belekeverünk 1 teáskanál kókuszvirágcsukrot, 1 teáskanál chia magot, rizsfahéját. Belekeverjük a fagyasztva szárított epret. Mandulával és kevéske liofilizált eperrel megszórva tálaljuk.



Bálint csemegék fagyasztva szárított földieper

46697

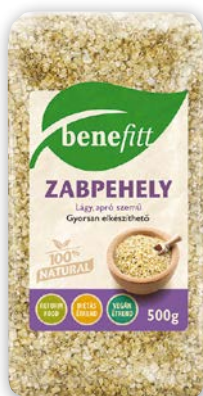
A liofilizálás kíméletes szárítási mód: csak a vizet veszi el, a tápanyagtartalom megmarad!



Benefitt kókuszvirágcsukor

49789

A Kókuszvirág csukor értékes inulin rost tartalmának (4g/100g kókuszvirág csukor) tulajdonítják a kristálycukorénál alacsonyabb glikémiás indexét.



Benefitt zabpehely

48813

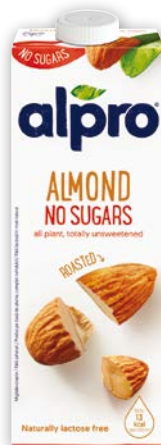


Alpro natúr kókusz-szójagurt

40757

Alpro mandulaital cukormentes

37588



Tízórai

Vegán mentás joghurtos mártogatós

Hozzávalók:

Alpro natúr kókusz-szójagurt [40757]

Citromlé

Ízesítők: fokhagyma, friss mentalevél, Chion görög tengerisó [57494], Lakhsmy őrölt fekete bors [26956]

Tápanyagtartalom egy adagban:

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhid. (g)	Rost (g)
29,75	1,97	1,51	1,54	0,4



Elkészítése:

A növényi natúr joghurtot elkeverjük kevéske citromlével, ízesítjük sóval, borssal, reszelt fokhagymával és apróra vágott mentalevéllel.

Ebéd

Kókuszkrémes meggykrémleves

Hozzávalók:

Meggy (fagyasztott)
Kara UHT kókuszkrém [48703]
Naturmind zabpehelyliszt [28650]
Benefitt kókuszvirágcsukor [49789]
Frissen facsart citromlé
Ízesítők: Lakhsmy fahéj [17841], szegfűszeg [26944], vaníliarúd [17860], citrom, narancshéj


Tápanyagtartalom egy adagban:

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhid. (g)	Rost (g)
219,35	2,92	7,39	32,67	2,75

Elkészítése:

A kiolvadt mirelit meggy levét egy lábosba kinyomkodjuk. Pár szem meggyet hagyunk meg a tálalásra, vegyük ki egy kisebb tálba. A többi meggyet félrerakjuk, a meggylébe pedig beleszórjuk a kókuszvirágcsukrot, rakunk bele egész fahéjat és egy evőkanálnyi egész szegfűszeget. Belekeverünk pár szelet citromot és egy narancs héját. Ügyeljünk, hogy a héj fehér része ne kerüljön a levesbe, ugyanis attól keserű lesz. Az esszenciánkat forraljuk 10 percig. Ezt követően eltávolítjuk az egész fűszereket és a citrusfélleket. Belerakjuk a magozott meggyet és a vanília rúd belével ízesítjük. Forraljuk további 10 percig, majd turmixoljuk le. Ezt követően helyezzük vissza a tűzhelyre és sűrítjük be a levesünket. A zabpehelylisztet csomómentesen elkeverjük a kókuszkrémbe. Folyamatos kevergetés mellett hozzáadjuk a levesünkhöz. Forraljuk pár percig. A félre rakott meggyel tálaljuk hidegen vagy melegen.

Fűszeres sült szejtán (búzahús)


Hozzávalók:

Vegán manufaktúra natúr szejtán [46418]
Barco kókuszolaj [56783]
Bioorganik juharszirup C [23884]
Biona Dijoni mustár [31558]
Ízesítők: Chion görög tengerisó [57494], Lakhsmy őrölt feketebors [26956], 1 ek Interherb PRB sötét szójaszós [19953], fokhagyma, Lakhsmy kakukkfű [23729], Rapet rozsmaring [36486]

Tápanyagtartalom egy adagban:

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhid. (g)	Rost (g)
212,7	23,23	6,38	14,91	0,81

Elkészítése:

A szejtán szeleteket alaposan megszuroljuk villával. Ezt követően sózzuk, borsozzuk. Hevítünk olajat egy serpenyőben. Ebben 3-3 perc alatt lepirítjuk a szeletek mindkét oldalát. A szejtánt egy tepsibe rakjuk és tovább ízesítjük. A mustárt, szójaszószt és juharszirupot belekeverjük egy kis tálnyi alaplébe (vagy víz is megteszi). Ezzel leöntjük a szejtánt, ízesítjük zúzott fokhagymával, kakukkfűvel, és rozsmaringgal. Lefedjük a tepsit és 180 fokra előmelegített sütőben 25 perc alatt puhára pároljuk.


Vegán manufaktúra natúr szejtán

46418

Pirítva, rántva, vagy pörköltnek is finom!

Brokkolis hajdina

Hozzávalók:

Benefitt hajdina [48818]
Brokkoli
Extraszűz görög olívaolaj [43193]
Vöröshagyma
Ízesítők: Chion görög tengerisó [57494], Lakhsmy őrölt feketebors [26956], őrölt szerecsendió [26612], kakukkfű [23729]


Tápanyagtartalom egy adagban:

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhid. (g)	Rost (g)
215,58	10,08	4,78	35,95	8,56

Elkészítése:

A hajdinát öblítsük át, csöpögtessük le. A brokkolit szedjük apró kis rózsáira és kb. 10 perc alatt bő, sós vízben főzzük roppanósra. Szűrjük le, tegyük félre. Egy serpenyőben (nagyszerű lesz az a serpenyő, amiben a szejtánt lepirítottuk) hevítsük fel az olajat, adjuk hozzá a hajdinát és pár percig kevergetve pirítsuk. Enyhén sózzuk meg, majd öntsünk rá egy merőkanálnyi folyadékot. Legjobb az alaplé, de jó a víz is erre a célra. Fedő alatt főzzük 15 percig úgy, hogy amikor lefő róla a folyadék, pótoljuk újabb merőkanállyal. Ízesítjük borssal és kakukkfűvel. Amikor elkészült, adjuk hozzá a brokkolit, szórjuk meg szerecsendióval és ha szükséges sózzuk.


Kara UHT kókuszkrém

48703

Ízletes tejszín alternatíva, ami kiválóan alkalmas desszertek, levesek, jégkrémek, öntetek készítéséhez.

VEGÁN ÉTREND

Egy mérsékelten aktív, normál testfelépítésű ember számára megfelelő energiatartalmú, növényi alapú étrend.

Energia tartalom: 2000 kcal • Fehérje tartalom: 97 g (20 energia%) • Zsír tartalom: 65 g (30 energia%) • Szénhidrát tartalom: 244 g (50 energia%)

Uzsona

Avokádókrém



Hozzávalók:

Avokádó

Újhagyma

Paradicsom

Ízesítők: Chion görög tengerisó [57494], Lakhsmy őrölt feketebors [26956], Lakhsmy őrölt koriander [17851], friss koriander evél

Tápanyagtartalom egy adagban:

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhid. (g)	Rost (g)
75,8	1,37	5,48	5,32	3,18

Elkészítése:

Vágjuk félbe az avokádót, távolítsuk el a magját és kanalazzuk ki a húsát. Egy villa segítségével törjük össze, majd enyhén pépesítsük botmixerrel. Ügyeljünk, hogy ne pépesítsük túl. Lime levével locsoljuk meg. Az újhagymát tisztítsuk meg, vágjuk fel. A paradicsomot vágjuk kockákra, távolítsuk el a magját és vágjuk fel kockákra. Adjuk hozzá az így előkészített zöldségeket a krémes avokádóhoz. Sózzuk, borsozzuk, fűszerezzük kevéske őrölt korianderrel és apróra vágott friss koriander levéllel. Érdemes pár órára a hűtőbe rakni, hogy összeérjenek az ízek.

Vacsora

Zöldséges quinoa saláta pirított tofival



Hozzávalók:

Kígyóuborka

Fejeskáposzta

Újhagyma

Sárgarépa

Benefitt quinoa [45828]

Toffini tofu [16164]

Naturfood földimogyoró hántolt [14848]

Citromlé

Benefitt sörélesztőpehely [55313]

Ízesítők: Chion görög tengerisó [57494], Lakhsmy őrölt feketebors [26956], Fűszerész chili [36861], fokhagyma, 1 ek Interherb PRB világos szójaszószt [19951], 1 ek reszelt gyömbér, friss koriander levél

Tápanyagtartalom egy adagban:

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhid. (g)	Rost (g)
343,5	21,34	13,02	33,38	7,39

Elkészítése:

Első lépés a tofu előkészítése. Mivel a tofu magas víztartalommal rendelkezik, így érdemes a felesleges folyadékot kiperéslni belőle, hogy a fűszereket könnyebben magába szívja. A tofut papírtörőre helyezük egy tányéron, rá további papírtörőt teszünk, majd súlyt helyezünk rá (pl. egy nehéz serpenyőt). Hagyjuk így 2 órát állni. A páchoz vizet, szójaszószt, zúzott fokhagymát, sót és borsot összekeverünk. A kiperéselt tofut leöntjük a páccal és hűtőben hagyjuk pácolódni

2 órát. Ez alatt bőven van időnk a saláta többi részének előkészítésére. A quinoát jó alaposan átmossuk, majd kétszeres mennyiségű sós vízben, 15 perc alatt megfőzzük. Levéve a lángtól, fedő alatt még 10 percig pihentetjük, majd hagyjuk kihűlni. A répát és a káposztát lereszeljük. Az uborka magos részét kikaparjuk, majd apróra vágjuk. Az újhagymát vékonyan felszeleteljük. Az összes zöldséget összekeverjük. A tofut a pácolást követően kisebb kockákra vágjuk, magas lángon, tapadásmentes serpenyőben lepirítjuk. A gyömbért lereszeljük, majd egy aprítóba tesszük, a citromlével, a szójaszósszal, a fokhagymával, a chilivel, korianderrel, és az egészet összezuzzuk és alaposan összekeverjük a zöldségekkel. Ha a quinoa teljesen kihűlt, hozzákeverjük a zöldségekhez, és egy órára hűtőbe tesszük a salátát, hogy az ízek összeérjenek. Tálaláskor durvára aprított mogyoróval és a pirított tofu kockákkal szórjuk meg.



Benefitt sörélesztőpehely 55313

A sörélesztő kiváló forrása az esszenciális aminosavaknak, így vegetáriánusok számára is ideális. A B-vitaminok teljes spektrumát tartalmazza, ugyanakkor ásványi anyagok étrendi kiegészítésére is kiváló.

VEGÁN ÉTREND



Interherb PRB
sötét szójaszós

19953



Gluténmentes
Naturmind
zabpehelyliszt

46634



Barco kókuszolaj

56783



Nutribella
paradicsomos
vegán protein
kréker

51189

Foody free
lencse chips

56397



Alpro natúr
mandulajoghurt

56864



Toffini tofu

16164



Lakshmi
kurkuma

17852



Benefitt quinoa

45828



Alpro rizs
főzőkrém

39803



Jura fekete
áfonya lé

53251

MENTES ÉTREND

Egy mérsékelten aktív normál testfelépítésű ember számára megfelelő energiatartalmú, glutén-, tojás-, tej- és hozzáadott cukormentes étrend.

Energia tartalom: 2000 kcal • Fehérje tartalom: 97 g (20 energia%) • Zsír tartalom: 65 g (30 energia%) • Szénhidrát tartalom: 244 g (50 energia%)

Reggeli

Minden mentes amerikai palacsinta



Hozzávalók:

Gluténmentes Orgran tojáshelyettesítő por [44839]

Benefitt paleo cukorhelyettesítő [54434]

Naturale vegán növényi alapú kenhető készítmény, diós ízű [56991]

Benefitt gluténmentes palacsintalízstkeverék [54433]

Gluténmentes Naturbit xantán gumi [55176]

Alpro mandulaital cukormentes [37588]

Ízesítők, segédanyagok: fél Lakshmi vanília rúd [17860], 1 mk gluténmentes Haas natural sütőpor [17682], 1 csipet Benefitt finom szemcsés fehér himalája só [34448]

Tápanyagtartalom egy adagban:

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhid. (g)	Rost (g)
254,9	2,33	6,94	39,95	6,9

Elkészítése:

Egy teáskanál tojáshelyettesítő porhoz keverjük hozzá 1 ek vizet. Egy nagyobb tálban keverjük össze a tojáshelyettesítőt, a cukorhelyettesítőt, a fél vanília rúd kikapart belét, és az olvasztott diós ízű margarint. Adjuk hozzá a palacsinta lisztkeveréket, a késhegynyi xantángumit, a gluténmentes sütőport és egy csipet himalája sót a „tojásos” keverékhez. Alaposan keverjük össze és adjuk hozzá 3 ek mandulatejet. Egy felforrósított, kiolajozott serpenyőben süssük meg a palacsinták egyik felét, míg buborékok meg nem jelennek a felszínén. Ügyeljünk, hogy kisebb átmérőjű, vastagabb palacsintákat süssünk. Fordítsuk meg és süssük aranybarnára a másik oldalukat is.

Kesudió „túró” krém

Hozzávalók:

Naturfood kesudió [28687]

Citromlé

Benefitt paleo cukorhelyettesítő [54434]

Netamin natúr rizsfehérje [42216]

Ízesítők: Lakshmi vaniliarúd [17860]

Tápanyagtartalom egy adagban:

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhid. (g)	Rost (g)
122,32	11,22	6,77	5,89	0,5



Elkészítése:

A kesudiót áztassuk be 2 órára. Ezután csepegtessük le és egy késes robotgépben daráljuk krémesre. Eltarthat 10-15 percig is. Adjunk hozzá citromlevet, vanília rúd kikapart belét, cukorhelyettesítőt és fehérje port. Robotgéppel dolgozzuk csomómentes krémmé.

Tipp: Kesudió helyett tört natúr tofuval is készíthetéd.



Benefitt gluténmentes palacsintalízstkeverék 54433



Naturale vegán növényi alapú kenhető készítmény, diós ízű 56991

Tízórai

Hozzávalók:

Alpro natúr mandulajoghurt [56864]

Benefitt chia mag [44681]

GK Food natúr puffasztott cirok [57206]

Tápanyagtartalom egy adagban:

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhid. (g)	Rost (g)
202	5,86	6,43	26,11	6,85

Tipp

A pattogatott cirok úgy néz ki, mint egy apró popcorn, íze is hasonló (kissé diósabb), a kalóriatartalma viszont alacsonyabb! Reggeli zabkásához, müzlihez vagy akár csak magában, nassolnivalónak is finom!



Benefitt chia mag 44681

Növényi Omega 3- és -6 zsírsavakban gazdag. Magas a rost- és fehérjetartalma.



GK Food natúr puffasztott cirok 57206



Dr.Chen teakeverék lúgosító 25801

Segít a szervezet sav-bázis egyensúlyának fenntartásában.

MENTES ÉTREND

Ebéd

Tárkonyos vegyes zöldségleves

Hozzávalók:

Sárgarépa
Petrezselyem gyökér
Zöldborsó (mirelit)
Csiperke
Zeller
Karalábé
Alpro rizs főzőkrém [39803]
Citromlé
Gluténmentes Naturmind zabpehelyliszt [46634]
Gluténmentes Civita kiskocka [45178]
Éden prémium sómentes ételízesítő [49930]
Ízesítők: vöröshagyma, Chion görög tengerisó [57494], Lakhsmy őrölt feketebors [26956], fokhagyma, tárkony [17859], lestyán [26614]



Tápanyagtartalom egy adagban:

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhid. (g)	Rost (g)
133,08	3,76	3,06	21,75	4,67

Elkészítése:

Az apróra vágott hagymát olajon megpirítjuk, majd hozzáadjuk a zúzott fokhagymát. A sárgarépát, petrezselyem gyökeret, karalábét és zellert megtisztítjuk, felaprítjuk. Hozzáadjuk a leveszöldségeket a megdinsztelt hagymához, kicsit átfogatjuk, majd felöntjük alaplével vagy vízzel. Ízesítjük sóval, borssal, sómentes ételízesítővel, tárkonnal és lestyánnal. Felszeleljük a csiperkegombát és ezt is hozzáadjuk a leveshez. Amikor már majdnem puhák a zöldségek, hozzáadjuk a zsenge kiolvadt mirelit zöldborsót. Amikor már ez is megpuhult, besűrítjük a levest rizstejszínes habarással. Forraljuk a levest pár percig, majd amikor elkészült, facsarjunk bele kevéske citromlevet.

Citromos pisztráng spenótágyon



Hozzávalók:

Pisztráng
Citromlé
Spenót
Extrazsűz görög olívaolaj [43193]
Ízesítők: Chion görög tengerisó [57494], Lakhsmy őrölt feketebors [26956], fokhagyma, Lakhsmy metélőhagyma [26955], friss kakukkfű, friss rozmarin

Tápanyagtartalom egy adagban:

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhid. (g)	Rost (g)
219,48	25,99	11,47	2,57	1,84

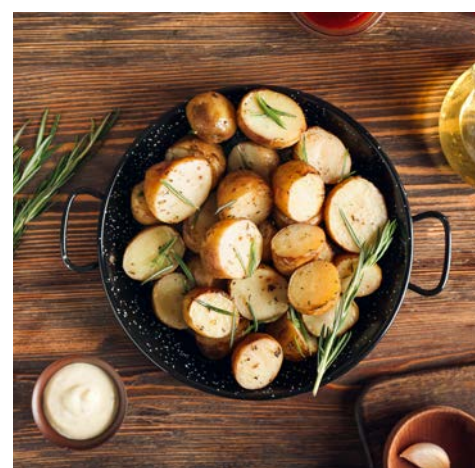
Elkészítése:

Megmossuk, majd szárazra töröljük a pisztrángot, sózzuk, borsozzuk. A pisztráng belsejébe teszünk pár karika citromot, karikákra vágott fokhagymát, friss rozmarinot és kakukkfűvet. Meglocsoljuk frissen facsart citromlével és a friss zöldfűszerekkel. Olívaolajjal bekenjük a sütőpapírt és a pisztrángot is. Becsomagolva előmelegített sütőbe tesszük, 25 percig sütjük. Ezt követően kicsomagoljuk és pár perc alatt rápirítunk. Egy serpenyőben olajat hevítünk, hozzáadjuk a spenótleveleket, ízesítjük sóval, zúzott fokhagymával. Enyhén megfonnyasztjuk, ne főzzük szét. A kész pisztrángot a spenótágyon tálaljuk.

Héjában sült rozmaringos burgonya

Hozzávalók:

Burgonya
Extrazsűz görög olívaolaj [43193]
Ízesítők: Chion görög tengerisó [57494], Lakhsmy őrölt feketebors [26956], friss rozmarin, fokhagyma



Tápanyagtartalom egy adagban:

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhid. (g)	Rost (g)
271	6,25	4,48	50	6,28

Elkészítése:

Válogassunk ki apróbb szemű krumplikat. A krumplit alaposan mossuk meg, kicsit dörzsöljük le róla a hibákat. Törölgezzük szárazra, majd vágjuk félbe. Egy tepsiben oszlassuk el a krumplikat, locsoljuk meg olajjal és ízesítsük sóval, borssal, apróra vágott friss rozmarinval, zúzott fokhagymával. Előmelegített 200 fokos sütőben 30 perc alatt készre sütjük.

Tipp

Burgonya helyett csicsókával is készíthetjük, úgy magasabb lesz a rosttartalma. Bátran kísérletezzünk más friss zöldfűszerekkel is!

MENTES ÉTREND

Egy mérsékelten aktív normál testfelépítésű ember számára megfelelő energiatartalmú, glutén-, tojás-, tej- és hozzáadott cukormentes étrend.

Energia tartalom: 2000 kcal • Fehérje tartalom: 97 g (20 energia%) • Zsír tartalom: 65 g (30 energia%) • Szénhidrát tartalom: 244 g (50 energia%)

Uzsona

Hozzávalók:

Banán

Nébár mandulakrém [56370]

Lestello lencse tallér [57636]

Tápanyagtartalom egy adagban:

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhid. (g)	Rost (g)
203,8	6,78	9,55	21,23	2,47



Nébár mandulakrém 56370

Felhasználható desszertek, shakek, mártogatós szósok, krémlevesek, fagyaltok, reggeli müzlik készítéséhez, de húsokhoz, tésztákhoz készülő különböző szósokban is remek ízt ad. Magában kanalazva is nagyon finom!

Lestello lencse tallér

57636

Ízletes és tápláló finomság. Kiváló tápanyagforrás (A-vitamin, B1-, B2-, B9-, B11-vitamin, kalcium, foszfor, folsav, magnézium, kálium, cink és vas). Jelentős rostot tartalmaz. Gluténmentes termék.



Violife mozzarella ízű növényi sajt 35779



Gluténmentes Schär mini baguette 24895

Vacsora

Bruscetta növényi mozzarellával, prosciutto-val



Hozzávalók:

Gluténmentes Schär mini baguette [24895]

Paradicsom

Extraszűz görög olívaolaj [43193]

Violife mozzarella ízű növényi sajt [35779]

Prosciutto sonka

Ízesítők: Chion görög tengerisó [57494], fokhagyma, friss bazsalikom

Tápanyagtartalom egy adagban:

Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhid. (g)	Rost (g)
483,23	21,03	18,21	56,08	7,59

Elkészítése:

A paradicsomot vágjuk apró kockákra, enyhén sózzuk, adjunk hozzá zúzott fokhagymát, apróra vágott friss bazsalikomot, olívaolajat. Pirítsuk le a baguette szeleteket száraz serpenyőben. A baguette szeletekre kanalazzuk rá a paradicsomos keveréket és rakjunk rá mozzarella kockákat, prosciutto szeleteket.

Tipp

Prosciutto helyett használhatsz vegán felvágottat is, vagy vékonyra szeletelt füstölt tofut.

Mecsek teakeverék PH varázs lúgosító filteres

17144

A pH Varázs tea alkotórészei hozzájárulhatnak a szervezet ideális sav-bázis egyensúlyának megtartásához, ill. kialakításához. Bár nem fogyasztószer, méregtelenítő hatása miatt segít megszabadulni a felesleges kilóktól. Természetes módon vitalizál, frissít és fiatalít.



MENTES ÉTREND



Gluténmentes
Civita kiskocka
45178

Gluténmentes Haas
natural sütőpor
17682



Éden prémium
sómentes
ételízesítő
49930

Gluténmentes
Orgran tojás-
helyettesítő por
44839



Cukorstop
stevia
tabletta
28686



Gluténmentes
Naturbit xantán
gumi
55176



Biona Dijoni
mustár
31558



Naturmind
zabpehelyliszt
28650

Benefitt hántolt
köles
48810



Jura
paradicsomlé
53905



Benefitt
szőlőmagolaj
45832



Reggia
passzírozott
paradicsom
56011

Vitaminwell refresh
kiwi-limonádé
57600



Mecsek tea kamillavirág
31787



MARADJ LENDÜLETBEN!

INTERHERB

KOLLAGÉN HYALURONSÁV szépségformulák

a ragyogóan sugárzó,
feszes bőrért



Keresd a Herbaházakban, bioboltokban, gyógyszerházakban!

Az étrend-kiegészítő fogyasztása nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.



INTERHERB ReStart Immuno kapszula 57831

A célzottan válogatott összetevők hozzájárulnak az immunrendszer stabil, kiegyensúlyozott működéséhez, védik a sejteket az öregedéstől és az oxidatív stressztől, hozzájárulnak a fáradtság és a kifáradás csökkentéséhez, fokozzák a vitalitást. A hatóanyagoknak szerepük van a jó közérzet, a lelki egészség és az idegrendszer kiegyensúlyozottságának fenntartásában is, így a szervezet immunitását a lehető legtöbb irányból támogatják.



INTERHERB XXL Magnézium 100% szerves B6 + Ginseng tableta 53743

INTERHERB ReStart Cardio tableta

57830

A szív működés támogatására, az erek védelmére, a normál vérnyomás fenntartására, a fáradtságérzés csökkentésére kifejlesztett komplex készítmény értékes gyógynövénykivonatokkal, ásványi anyagokkal, vitaminokkal.



INTERHERB XXL C-Vitamin 1000mg +Cink+Bioflavonoidok retard tableta 51271



INTERHERB XXL D3-Vitamin 2000IU Olívaolajjal kapszula 35801

INTERHERB Napi1 Kurkuma extraktum kapszula 55670

Támogatja az emésztőnedvek termelését, hozzájárul a máj és az epe normál működéséhez. Szerepe van az immunrendszer megfelelő működésében, a normál vérkeringés és a szív-funkciók fenntartásában. A legújabb kutatások szerint hozzájárul az ízületek védelméhez, támogatja az ízületek rugalmasságának megőrzését.



INTERHERB Napi 1 Maca-Perui szársa extraktum kapszula 29041



INTERHERB Multivitamin- Multimineral tableta 28065



RÉSZLETES TÁPANYAGTÁBLÁZATOK

Szénhidrát csökkentett étrend

Reggeli	Menny.	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhid. (g)	Rost (g)
Frutta max vitality görögdiñnye-lime-fodormenta ital [58180]	2,5 dl	15	0,25	0	2,5	0,25
Zöldborsós tojásrántotta						
Tyúktójas (egész)	2 db	132,00	10,80	9,60	0,48	0,00
Tyúktójas (csak fehérje)	1 db	13,68	3,07	0,07	0,17	0,00
Extraszűz görög olívaolaj [43193]	1 tk	36,04	0,00	3,98	0,00	0
Zöldborsó (fagyasztott)	20 g	17,80	1,40	0,08	2,80	0,86
Ízesítők: Chion görög tengerisó [57494], Lakhsmý őrlött feketebors [26956], snidling [26955], fokhagyma						
Foltin teljeskiőrlésű rozskenyér 3 magvas (pirítva) [13104]	70 g (1 szelet)	140,00	4,06	1,96	23,38	6,16
Chef Balzsam ecet [27498]	1 tk	4,40	0,02	0,00	0,85	0
Rukkola saláta	60 g	15,00	1,55	0,40	2,19	0,96
Összesen:		373,92	21,15	16,09	32,37	8,23

Tízórai	Menny.	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhid. (g)	Rost (g)
Szafi Reform szénhidrát csökkentett ripsz/ pászka [53446]	1 szelet (kb. 12 g)	47,28	2,51	0,83	6,12	2,62
Pulykasonka	35 g	38,50	5,60	1,54	0,56	0,00
Violife creamy natúr [53142]	20 g	45	0,14	4,4	1,08	0
Kígyóborka (csíkokra vágva)	50 g	4,80	0,40	0,04	0,68	0,37
Jura paradicsomlé [53905]	2 dl	38,00	1,20	0,00	8,20	0
Összesen:		173,58	9,85	6,81	16,64	2,99

Ebéd	Menny.	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhid. (g)	Rost (g)
Kurkumás karalábé leves						
Karalábé	80 g	30,70	1,68	0,16	5,52	1,15
Alpro rizs főzőkrém [39803]	50 g	47,50	0,25	3,95	2,70	0,00
Újhagyma	fél szál	6,50	0,37	0,04	1,47	0,52
Lime lé	1 tk	1,50	0,04	0,01	0,53	0,14
Extraszűz görög olívaolaj [43193]	1 tk	36,00	0,00	3,98	0,00	0,00
Éden prémium sómentes ételízesítő [49930]	1 mk	9,18	0,3	0,05	1,8	0,57
Ízesítő: Chion görög tengerisó [57494], Lakhsmý őrlött feketebors [26956], Fűszerész chili [36861], 1 mokkáskánálnyi reszelt gyömbér, fokhagyma, friss koriander levél, Lakhsmý kurkuma [17852]						
Göngyölt pulykasiült						
Pulykacomb filé	110 g	126,50	22,55	3,97	0,00	0,00
Bacon	15 g	54,45	1,80	5,25	0,00	0,00
Újhagyma	fél szál	6,50	0,37	0,04	1,47	0,52
Reggia passzírozott paradicsom [56011]	40 g	11,60	0,60	0,08	1,92	0,44
Biona Dijoni mustár [31558]	1 mk	4,50	0,21	0,29	0,31	0,11
Extraszűz görög olívaolaj [43193]	1 tk	36,00	0	3,98	0	0
Ízesítők: Chion görög tengerisó [57494], Lakhsmý őrlött feketebors [26956], Lakhsmý provance fűszerkeverék [17867]						

Ebéd	Menny.	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhid. (g)	Rost (g)
Köleses céklasaláta						
Cékla	200 g	62,50	2,60	0,20	11,80	5,06
Joghurt (zsírszegény)	2 ek	17,00	1,70	0,05	2,30	0
Benefitt szőlőmagolaj [45832]	1 mk	17,70	0,00	2,00	0,00	0
Kalifa étkezési dióbél (darálva) [38571]	1 tk	34,10	0,85	3,25	0,25	0,23
Citromlé	1 ek	2,25	0,02	0,01	0,39	0
Galambegyi saláta	50 g	10,50	1,00	0,20	1,80	0
Benefitt hántolt köles [48810]	35 g	125,65	3,43	1,37	24,05	5,74
Ízesítők: Chion görög tengerisó [57494], friss bazsalikom, friss petrezselyem, friss metélőhagyma						
Aquafriss szénsavmentes ivóvíz [14156]	2,5 dl	0	0	0	0	0
Összesen:		640,63	37,77	28,88	56,31	14,48

Uzsona	Menny.	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhid. (g)	Rost (g)
Áfonyás-kakós superfood turmix						
Kék áfonya	60 g	54,00	0,36	0,36	11,76	2,94
Alpro mandulaital cukormentes [37588]	1,5 dl	19,5	0,6	1,65	0	0
Benefitt chia mag [44681]	1 tk	22,30	1,06	1,57	0,25	1,69
Biomenü perui kakaópor [43237]	1 tk	18,30	1,40	0,55	1,34	1,22
Greenmark bio hántolt kendermag [48298]	1 tk	31,75	1,46	2,77	0,14	0,21
Organika bio acai por [29243]	1 tk	29,85	0,49	2,70	0,23	0,00
Netamin natúr rizsfehérje [42216]	1 tk	18,56	4,25	0,08	0,50	0
Összesen:		194,26	9,62	9,68	14,22	6,06

Vacsora	Menny.	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhid. (g)	Rost (g)
Mediterrán szénhidrát csökkentett tésztasaláta						
D-max széhidrát csökkentett orsó tészta [57012]	50 g	179,50	18,10	1,10	22,35	3,85
Paradicsom	100 g	22,00	1,00	0,20	4,00	1,83
Cukkini	100 g	31,00	1,50	0,40	5,30	1,08
Lilahagyma	15 g	6,00	0,18	0,02	1,25	0,46
Feta sajt	35 g	93,10	4,97	7,45	1,43	0,00
Velouitinos fekete olíva bogyó [53738]	20 g	82,65	0,42	8,37	1,41	0,37
Extraszűz görög olívaolaj [43193]	1 tk	36,04	0,00	3,98	0,00	0,00
Dennree fehérborecet [49451]	1 mk	0,63	0,02	0,02	0,02	0,00
Ízesítők: Chion görög tengerisó [57494], Lakhsmý őrlött feketebors [26956], Lakhsmý oregánó [23778], Lakhsmý bazsalikom [23296]						
Mecsek tea kamillavirág [31787] 1 db Cukorstop stevia tablettával édesítve [28686]	2,5 dl	2,50	0,00	0,00	0,50	0,00
Összesen:		453,42	26,19	21,54	36,26	7,59

RÉSZLETES TÁPANYAGTÁBLÁZATOK

Vegán étrend

Reggeli	Menny.	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhid. (g)	Rost (g)
Aquafriss szénsavmentes ivóvíz [14156]	2,5 dl	0	0	0	0	0
Epres zabkása magvakkal						
Alpro mandulaital cukormentes [37588]	2,5 dl	32,5	1	2,75	0	0
Benefitt zabpehely [48813]	50 g	193,50	5,85	3,70	34,10	5,10
Benefitt chia mag [44681]	1 tk	22,30	1,06	1,57	0,25	1,69
Benefitt kókuszvirágucukor [49789]	1 tk	20,1	0,07	0,03	4,67	0,21
Netamin natúr rizsfehérje [42216]	1 ek	37,13	8,50	0,16	1,00	0
Naturfood mandula [14860]	10 g	64,10	2,10	4,90	2,20	0,98
Bálint csemegék fagyasztva szárított földieper [46697]	15 g	42,9	1,14	0,56	7,59	2,27
Összesen:		412,53	19,72	13,67	49,81	11

Tízórai	Menny.	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhid. (g)	Rost (g)
Sárgarépa (csíkokra vágva)	30 g	12,00	0,36	0,06	2,43	1,03
Kígyóborka (csíkokra vágva)	30 g	3,60	0,30	0,03	0,51	0,28
Kaliforniai paprika (csíkokra vágva)	30 g	9,30	0,30	0,09	1,81	0,63
Vegán mentás joghurtos mártogatós						
Alpro natúr kókusz-szójagurt [40757]	50 g	27,5	1,95	1,5	1,15	0,4
Citromlé	1 ek	2,25	0,02	0,01	0,39	0
Ízesítők: fokhagyma, friss mentalevél, Chion görög tengerisó [57494], Lakhsmy őrölt feketebors [26956]						
Nutribella paradicsomos vegán protein kréker [51189]	1 db (27 g)	146,88	4,46	8,1	11,72	3,86
Összesen:		201,53	7,39	9,79	18,01	6,2

Ebéd	Menny.	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhid. (g)	Rost (g)
Kókuszkrémes meggykrémleves						
Meggy (fagyasztott)	170 g	95,2	1,36	0,85	18,7	1,77
Kara UHT kókuszkrém [48703]	25 g	61,5	0,68	6,13	1,1	0,05
Naturmind zabpehelyliszt [28650]	1 tk	17,95	0,70	0,35	2,75	0,50
Benefitt kókuszvirágucukor [49789]	2 tk	40,2	0,14	0,05	9,35	0,43
Frissen facsart citromlé	1 ek	4,50	0,04	0,01	0,77	0
Ízesítők: Lakhsmy fahéj [17841], szegfűszeg [26944], vaníliarúd [17860], citrom, narancshéj						
Fűszeres sült szejtán (búzahús)						
Vegán manufaktúra natúr szejtán [46418]	100 g	150	23	1,1	11,3	0,7
Barco kókuszolaj [56783]	1 tk	44,9	0,01	4,99	0	0
Bioorganik juharszirup C [23884]	1 tk	13,30	0,01	0	3,30	0
Biona Dijoni mustár [31558]	1 mk	4,50	0,21	0,29	0,31	0,11
Ízesítők: Chion görög tengerisó [57494], Lakhsmy őrölt feketebors [26956], 1 ek Interherb PRB sötét szójaszós [19953], fokhagyma, Lakhsmy kakukkfű [23729], Rapet rozmaring [36486]						

Ebéd	Menny.	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhid. (g)	Rost (g)
Brokkolis hajdina						
Benefitt hajdina [48818]	45 g	154,35	5,94	1,53	32,18	4,5
Brokkoli	120 g	28,20	3,96	0,24	2,52	3,60
Extraszűz görög olívaolaj [43193]	1 mk	27,03	0	2,99	0	0
Vöröshagyma	15 g	6,00	0,18	0,02	1,25	0,46
Ízesítők: Chion görög tengerisó [57494], Lakhsmy őrölt feketebors [26956], őrölt szerezcsendió [26612], kakukkfű [23729]						
Mecsek eper gyümölcstea [17106] citrommal és 1 tk Biopont agave sziruppal ízesítve [28840]	2,5 dl	21	0,01	0,01	5,25	0
Összesen:		707,68	36,06	23,52	87,53	11,66

Uzsona	Menny.	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhid. (g)	Rost (g)
Avokádókrém						
Avokádó	35 g	61,6	0,69	5,36	2,59	2
Újhagyma	fél szál	3,2	0,18	0,02	0,73	0,26
Paradicsom	50 g	11	0,5	0,1	2	0,92
Ízesítők: Chion görög tengerisó [57494], Lakhsmy őrölt feketebors [26956], Lakhsmy őrölt koriander [17851], friss koriander evél						
Foody free lencse chips [56397]	30 g	129,3	3,3	6,3	14,7	0
Összesen:		205,1	4,67	11,78	20,02	3,18

Vacsora	Menny.	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhid. (g)	Rost (g)
Zöldséges quinoa saláta pirított tofuval						
Kígyóborka	80 g	9,40	0,80	0,08	1,36	0,75
Fejeskáposzta	30 g	19,90	0,33	0,06	4,41	0,75
Újhagyma	1 szál	6,50	0,37	0,04	1,47	0,52
Sárgarépa	20 g	8,00	0,24	0,04	1,62	0,69
Benefitt quinoa [45828]	30 g	117,60	4,32	1,56	20,34	2,13
Toffini tofu [16164]	90 g	131,4	11,25	8,55	1,8	0,9
Naturfood földimogyoró hántolt [14848]	5 g	28,35	1,3	2,45	0,8	0,43
Citromlé	1 ek	2,25	0,02	0,01	0,39	0
Benefitt sörélesztőpehely [55313]	1 ek	20,1	2,71	0,23	1,19	1,22
Ízesítők: Chion görög tengerisó [57494], Lakhsmy őrölt feketebors [26956], Fűszerész chili [36861], fokhagyma, 1 ek Interherb PRB világos szójaszós [19951], 1 ek reszelt gyömbér, friss koriander levél						
Nairs vegán teljeskiőrlésű zab lapkenyér rozmaring-tengeri só [54245]	2szelet (25 g)	107,5	2,25	3,55	15,75	1,8
Vitaminwell refresh kiwi-limonádé [57600]	3 dl	51	0	0	12,6	0
Összesen:		502	23,59	16,57	61,73	9,19

Mentes étrend

Reggeli	Menny.	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhid. (g)	Rost (g)
Eredeti kínai zöldtea [19859] citrommal, 1 db Cukorstop stevia tablettával édesítve [28686]	2,5 dl	0	0	0	0	0
Minden mentes amerikai palacsinta						
Gluténmentes Orgran tojás helyettesítő por [44839]	1 tk (3 g)	9,42	0,01	0,01	2,12	0,09
Benefitt paleo cukor helyettesítő [54434]	2 tk	0	0	0	0	0
Naturale vegán növényi alapú kenhető készítmény, diós ízű [56991]	2 tk	54	0	6	0,01	0
Benefitt gluténmentes palacsintalisztkeverék [54433]	50 g	177,5	2	0,6	35,5	4,4
Gluténmentes Naturbit xantán gumi [55176]	1 mk	10,08	0,2	0	2,32	2,32
Alpro mandulailal cukormentes [37588]	3 ek	3,9	0,12	0,33	0	0,09
Ízesítők, segédanyagok: fél Lakshmi vanília rúd [17860], 1 mk gluténmentes Haas natural sütőpor [17682], 1 csipet Benefitt finom szemcsés fehér himalája só [34448]						
Kesudió „túró” krém						
Naturfood kesudió [28687]	15 g	82,95	2,7	6,6	4,5	0,5
Citromlé	1 ek	2,25	0,02	0,01	0,39	0
Benefitt paleo cukor helyettesítő [54434]	1 tk	0	0	0	0	0
Netamin natúr rizsfehérje [42216]	2 tk	37,12	8,5	0,16	1	0
Ízesítők: Lakshmi vaníliarúd [17860]						
Kiwi	1 közepes db (80 g)	48,8	0,8	0,48	9,04	3,12
Összesen:		14,35	14,19	54,88	10,52	426,02

Tízórai	Menny.	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhid. (g)	Rost (g)
Alpro natúr mandula joghurt [56864]	120 g	76,8	1,8	3,96	7,56	0,36
Benefitt chia mag [44681]	1 tk	22,30	1,06	1,57	0,25	1,69
GK Food natúr puffasztott cirok [57206]	20 g	102,9	3	0,9	18,3	4,8
Összesen:		202	5,86	6,43	26,11	6,85

Ebéd	Menny.	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhid. (g)	Rost (g)
Tárkonyos vegyes zöldségleves						
Sárgarépa	30 g	12,10	0,36	0,06	2,43	1,03
Petrezselyem gyökér	20 g	5,90	0,24	0,02	1,18	1,09
Zöldborsó (mirelit)	10 g	8,90	0,70	0,04	1,40	0,43
Csiperke	10 g	3,90	0,59	0,02	0,33	0,19
Zeller	10 g	3,10	0,14	0,03	0,50	0,42
Karalábé	10 g	3,80	0,21	0,02	0,69	0,14
Alpro rizs főzőkrém [39803]	30 g	28,5	0,15	2,37	1,62	0
Citromlé	1 ek	4,50	0,04	0,01	0,77	0
Gluténmentes Naturmind zabpehelyliszt [46634]	1 tk	19,4	0,5	0,35	3,45	0,5
Gluténmentes Civita kiskocka [45178]	10 g	33,8	0,53	0,09	7,58	0,3
Éden prémium sómentes ételízesítő [49930]	1 mk	9,18	0,3	0,05	1,8	0,57
Ízesítők: vöröshagyma, Chion görög tengerisó [57494], Lakshmy őrölt feketebors [26956], fokhagyma, tárkony [17859], lestyán [26614]						

Ebéd	Menny.	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhid. (g)	Rost (g)
Citromos pizstráng spenótágyon						
Pizstráng	110 g	123,90	23,65	3,19	0	0
Citromlé	1 ek	4,50	0,04	0,01	0,77	0
Spenót	100 g	19,00	2,30	0,30	1,80	1,84
Extraszűz görög olívaolaj [43193]	2 tk	72,08	0	7,97	0	0
Ízesítők: Chion görög tengerisó [57494], Lakshmy őrölt feketebors [26956], fokhagyma, Lakshmy metélőhagyma [26955], friss kakukkfű, friss rozmaryng						
Héjában sült rozmaryngos burgonya						
Burgonya	250 g	235,00	6,25	0,50	50,00	6,28
Extraszűz görög olívaolaj [43193]	1 tk	36	0	3,98	0	0
Ízesítők: Chion görög tengerisó [57494], Lakshmy őrölt feketebors [26956], friss rozmaryng, fokhagyma						
Jura fekete áfonya lé [53251]	1,5 dl	73,50	0,26	0,00	18,15	0
Aquafriss szénsavmentes ivóvíz [14156]	1 dl	0	0	0	0	0
Összesen:		714,26	35,76	22,95	88,47	12,28

Uzsonna	Menny.	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhid. (g)	Rost (g)
Banán	fél db (60 g)	63,00	0,78	0,06	14,52	1,20
Nébár mandulakrém [56370]	1 ek	112,68	4,97	9,39	1,22	0,67
Lestello lencse tallér [57636]	1 szelet (kb 7,6 g)	28,12	1,03	0,1	5,49	0,6
Összesen:		203,8	6,78	9,55	21,23	2,47

Vacsora	Menny.	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhid. (g)	Rost (g)
Bruschetta növényi mozzarellaival, prosciutto-val						
Gluténmentes Schär mini baguett [24895]	90 g	240,3	2,61	2,7	48,6	5,76
Paradicsom	100 g	22,00	1,00	0,20	4,00	1,83
Extraszűz görög olívaolaj [43193]	1 mk	27,03	0	2,99	0	0
Violife mozzarella ízű növényi sajt [35779]	15 g	40,5	0	3,15	3,15	0
Prosciutto sonka	65 g	153,4	17,42	9,17	0,33	0
Ízesítők: Chion görög tengerisó [57494], fokhagyma, friss bazsalikom						
Fejes saláta	60 g	10,20	0,84	0,18	1,20	0,91
Chef Balzsamecet [27498]	1 tk	4,40	0,02	0,00	0,85	0
Mecsek tea kamillavirág [31787] 1 db Cukorstop stevia tablettával édesítve [28686]	2,5 dl	0	0	0	0	0
Összesen:		497,83	21,89	18,39	58,13	8,5

HOGYAN TOVÁBB?



Nagy lépést tettél, gratulálunk! Elindultál az úton, hogy egészségesebbnek, energikusabbnak érezd magad.



Most, hogy elkezdted, adj időt magadnak. Az edzésterv, az étrend és a kiegészítők együtt segítenek napról-napra leadni a zsírpárnákat, izomzatot építeni, erősíteni az immunrendszered, javítani a keringésed. Figyelj a megfelelő vitamin bevitelre is!



Hogyan tovább?



Javasoljuk, hogy kisebb-nagyobb változtatásokkal variáld a recepteket, és formáld saját ízlésedre!



Egy (vagy több) hozzávaló kicserélésekor a tápanyagtartalom eltérhet az eredetitől, ezért ha módosítasz valamit, érdemes újrakalkulálni a bevitt energiát. A részletes tápanyagtáblázatok (17-19. oldal) a segítségére lesznek ebben.

Ha egy ételvariációd jól sikerült, oszd meg velünk!

A Herbaház Életmód Program Facebook csoportunkban több ezer olyan emberrel beszélheted meg az egészségesebb szokásaid, új mindennapjaid örömeit és nehézségeit, akik hálásak minden tippedért, a tapasztalataidért. Támogassuk és inspiráljuk egymást!

Ha elakadsz, a közösség boldogan segít.
Dietetikusok, fitoterapeuták és személyi edzők várják kérdéseid.



**ÍGY
KÖNNYŰ
egészségesen
élni!**



Az étrend-kiegészítők nem helyettesítik a kiegyensúlyozott, változatos étrendet és az egészséges életmódot. A képek illusztrációk. Az esetleges nyomdai hibákért és a termékek forgalmazói által rendelkezésre bocsátott adatokért felelősséget nem vállalunk. A termékek elérhetősége áruházanként eltérő lehet.

HERBAHÁZ ÁRUHÁZAK:

Győr, INTERSPAR Center / **Budapest, VIII.** Százados út 18. / **Budapest, XIII.** Váci úti
TESCO EXTRA / **Vecsés**, Market Central, TESCO / **Kecskemét**, Petőfi Sándor utca 1. /
Szeged, Napfény Park / **Pécs**, Farkas István utca 1. / www.herbahaz.hu