



Receptek az egészség megőrzéshez

Összeállította: Gyurcsáné Kondrát Ilona
regisztrált dietetikus, prevenciós, ételmezés- és
táplálkozás-egészségügyi szakértő

Paradicsomos mozzarella

- 50 dkg paradicsom
- 20 dkg mozzarella
- 2 evőkanál olíva olaj
- Borecet
- 3-5 levél friss bazsalikom

A paradicsomot és a mozzarellát vékony karikára vágjuk. A tányéron felváltva körbe rétegezzük (egy karika paradicsom, félig ráfedve egy karika mozzarella, majd újra paradicsom stb.). Borecettel, olívaolajjal megöntözzük, apróra összevágott bazsalikommal megszórva tálaljuk. Vendégváráskor készíthetjük koktél paradicsomból és apró mozzarella golyókból, egy darabka bazsalikomlevéllel, olíva bogyóval fogvájóra tűzve.

Energia:	780 kJ /187 kcal
Fehérje:	8,2 g
Zsír:	14,2 g
Szénhidrát:	5 g



Áfonyás tejbegríz

- 1 liter tej 1,5 %-os
- 15 dkg búzadara
- 12 dkg eritrit (vagy egyéb energiamentes édesítőszer)
- 4 tojásfehérje
- 25 dkg áfonya

A tejet felforraljuk, majd állandó keverés mellett belefőzzük a búzadarát. Amikor sűrűsödni kezd, hozzáadjuk a tojásfehérjéből felvert habot, majd 4-5 evőkanányi áfonyát, végül ízesítjük édesítőszerrel. Az elkészült tejbegrízt bevizezett formába, vagy kompótos tálba öntjük, és hűlni hagyjuk. Tálaláskor lapos tányérra borítjuk, és díszítjük a maradék áfonyával.

Energia:	1254 kJ / 300 kcal
Fehérje:	15,9 g
Zsír:	4,4 g
Szénhidrát:	46 g



Zöldbab saláta, bébi répás

- 40 dkg fagyasztott zöldbab
- 20 dkg fagyasztott bébirépa
- ½ fej jégsaláta
- 1 kanál ecet
- 2 kanál extraszűz olíva olaj
- Őrölt bors
- 2 db főtt tojás
- 1 csomag zöldpetrezselyem
- 1 db zeller levél

A sárgarépát keverjük össze a zöldbabbal. Tegyük egy hóálló tálba, enyhén szórjuk meg sóval, öntsünk alá kb. fél dl vizet és lefedve, kb. 5-6 percig tegyük a mikrohullámú sütőbe 800 Watra. Közben jégsalátát vágjuk laskára. A megpárolt zöldséget szűrjük le, majd hagyjuk lehűlni. Ha lehűlt, keverjük össze a jégsalátával. Készítsük el a saláta dresszington. Keverjük össze az ecetet az olajjal, ízesítsük sóval, borsal és az apróra vágott zöldfűszerekkel, majd locsoljuk vele meg a zöldségeket. Kb. fél óráig érleljük össze, majd óvatosan keverjük újra össze. Tálalás előtt szórjuk meg az apró kockára összevágott főtt tojásokkal. Tálalhatjuk párolt, sült, roston sültött hússal.

Energia:	552 kJ /132 kcal
Fehérje:	5,7
Zsír:	7,7 g
Szénhidrát:	11,7 g



Petrezselymes csirkemell

- 40 dkg csirkemell filé
- 5 dkg vöröshagyma
- 1 csomag petrezselyem zöld
- 2 dkg margarin

A csirkemellet négy szeletbe feldaraboljuk. A felolvasztott margarinon üvegesre pároljuk az apróra vágott vöröshagymát, hozzáadjuk a csirkemell darabokat, és nagy lángon megpirítjuk mindkét oldalát. Kevés forró vizet öntünk rá, és fedő alatt, kis lángon félpuhára pároljuk. Ízesítjük sóval, hozzáadjuk a finomra vágott zöldpetrezselyem felét, és készre pároljuk úgy, hogy kevés peccsenyelészerű mártása legyen. Tálaláskor a megmaradt friss petrezselyem zölddel szórjuk meg.

Energia:	6321 kJ /151 kcal
Fehérje:	24,7 g
Zsír:	4,9 g
Szénhidrát:	1 g



Zöldséges tészta

- 25 dkg durum tészta
- 25 dkg cukkíni
- 25 dkg padlizsán
- 1 db zöldpaprika
- 20 dkg apró paradicsom
- 10 dkg vöröshagyma
- 2-3 gerezd fokhagyma
- 3-4 levél bazsalikom
- Oregánó
- 3 evőkanál olíva olaj

Egy evőkanál olajjal sós vizet forralunk a tésztának. Közben a vöröshagymát vékony szeletekre vágjuk, és két evőkanál olajon a zúzott fokhagymával átpirítjuk. Hozzáadjuk a tetszés szerint cikkekre, vagy csíkokra vágott cukkínit, padlizsánt és zöldpaprikát, és enyhén megsózva, fűszerekkel megszórva átsütjük. Utána kissé megpároljuk úgy, hogy a zöldségek reszek maradjanak. A paradicsomokat cikkekre vágjuk, és a zöldségekhez adjuk, majd az egészet fedő nélkül összesütjük. Amikor a tészta megfő, leszűrjük (nem öblítjük le hideg vízzel!), és az elkészült zöldséghez keverjük. A roston sült zöldség fogyasztható sülttekkel is. A rostonsült zöldség és zöldséges tészta is fogyasztható melegen és hidegen is.

Energia:	1406 kJ / 338 kcal
Fehérje:	9,1 g
Zsír:	8,8 g
Szénhidrát:	55,8 g



Sült hal, mediterrán fűszerekkel

- 40 dkg tengeri hal filé
- 4 evőkanál olíva olaj
- Oregánó
- bazsalikom
- 2 gerezd fokhagyma
- Őrölt bors
- 2 evőkanál apróra vágott friss zöldfűszer (petrezselyem zöld, bazsalikom, metélőhagyma)
- 4 dkg margarin
- 1 citrom

A felengedett halat papírtörlővel töröljük szárazra. Készítsünk páclevet. Az olíva olajat ízesítsük zúzott fokhagymával, bazsalikkal, oregánóval, borssal és kevés sóval. Öntsük rá a halszeletekre, és tegyük a hűtőbe. Amikor jól átjárták a fűszerek, hevítsük fel a margarint a serpenyőben, és süssük meg benne a halszeleteket. Tálaláskor csepegtessük rá a citrom kicsavart levét, és szórjuk meg a zöldfűszerekkel.

Energia:	948 kJ / 227 kcal
Fehérje:	20 g
Zsír:	17 g
Szénhidrát:	-



Rukkolás saláta

- 15 dkg rukkola
- 10 dkg sárgarépa
- 15 dkg kígyóuborka
- 20 dkg alma
- 3 kanál citromlé
- 2 kanál olíva olaj
- Őrölt bors
- 1 kávéskanálnyi méz

Az alapanyagokat alaposan mossuk meg. Az uborkát, sárgarépát és az almát vágjuk vékony csíkokra, vagy cikkekre, de a sárgarépát reszelhetjük is. A zöldségeket keverjük össze. Csorgassuk rá a citromlevet, olajat és a mézet, ízesítsük őrölt borssal és csipetnyi sóval. Óvatosan keverjük össze, és hagyjuk összeérni hűtőben. Tálaláskor megszórhatjuk a tetejét tavasszal ibolya virággal, vagy akácfa virágával. Készíthetjük tavasszal gyermekláncfű leveléből is. Ha gyermekláncfüvet használunk, ne út menti helyről szedjük, és a magasra növő levelekből válogassunk.

Energia:	376 kJ / 90 kcal
Fehérje:	0,5 g
Zsír:	5 g
Szénhidrát:	9 g





Ez a tájékoztató anyag kizárólag információs célokat szolgál, és nem helyettesíti az orvos szakmai tanácsait, valamint az orvosi kezelést. Egészségi állapotával vagy betegségével kapcsolatos kérdéseivel forduljon kezelőorvosához!



További információ: Egis Gyógyszergyár Zrt. Kardiometabolikus üzletág
1134 Budapest, Lehel u. 15., tel.: 06-1-803-2222,
e-mail: marketing@egis.hu, honlap: www.egis.hu
Lezárás dátuma: 2020.04.27.