

Dr. Caroline M. Shreeve

# Zsírégető program



Zsírégetést fokozó élelmiszereken alapuló étrend  
Látható eredmény  
**már 14 nap után!**

ALEXANDRA

Fordította Szabó Zsuzsa



# Zsírétgető program

Zsírétgetést fokozó élelmiszereken  
alapuló étrend

*Dr. Caroline M. Shreeve*

ALEXANDRA

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:  
Dr. Caroline M. Shreeve: Fat Burner Foods  
Hamlyn a division of Octopus Publishing Group Limited, 2002  
2-4 Heron Quays  
London E14 4JP  
Copyright © Octopus PublishingGroup Limited, 2002

Hungarian translation © Szabó Zsuzsa

Minden jog fenntartva.  
Tilos ezen kiadvány bármely részét sokszorosítani,  
információs rendszerben tárolni, vagy sugározni  
bármely formában vagy módon, a kiadóval történt  
előzetes megállapodás nélkül; tilos továbbá terjeszteni  
másféle kötésben, borítóval és tördelésben, mint amilyen  
formában kiadásra került.

Kiadja a Pécsi Direkt Kft. Alexandra Kiadója, 2004  
7630 Pécs, Alkotás u. 3.  
Telefon: (72) 517-800  
www.alexandra.hu  
e-mail: online@alexandra.hu  
Felelős kiadó a kft. ügyvezető igazgatója

A kiadvány magyar változatát a Pontz Bt. tervezte  
Tördelte az Art-is Kft, Szentendre  
A nyomtatás Hong-Kong-ban készült  
Megjelent 14,50 (A/5) ív terjedelemben

ISBN 963 368 754 3

## Hasznos információ

A receptekben található mennyiségek meghatározásánál  
átlagos méretű kanalat vettünk figyelembe:

1 kanál = 15 ml

1 teáskanál = 5 ml

A sütőt elő kell melegíteni a meghatározott hőmérsékletre.  
Ha ventilátorral felszerelt sütőt használunk, az idő  
és a hőmérséklet meghatározásánál vegyük figyelembe  
a készülékre vonatkozó gyártói előírásokat. A grillkészülékeket  
használat előtt szintén elő kell melegíteni.

Az ételek elkészítéséhez lehetőleg háztáji tojást  
és friss fűszernövényeket használjunk. Szárított fűszerből  
a megadott értékek fele is elegendő.

Részesítsük előnyben a frissen őrölt borsot!

Néhány recepthez dió vagy diószármazék használatát  
javasoltuk. Allergia esetén ezeket kerüljük!

A Zsírétető program című könyv célja, hogy hasznos tanácsaival és receptajánlataival segítse a fogyókúrázókat. A diéta megkezdése előtt feltétlenül kérje ki kezelőorvosa véleményét!

Bár a könyv elkészítése során a lehető legnagyobb körültekintéssel jártunk el, sem a szerző, sem a kiadó nem vállal felelősséget a könyv információiért, illetve azok következményeiért.

# Tartalomjegyzék

<b>Bevezető</b>	<b>6</b>
<b>1. Zsírégetés</b>	<b>10</b>
<b>2. Hogyan működik a zsírégető program?</b>	<b>18</b>
<b>3. A zsírégető élelmiszereken alapuló gyors zsírégető program</b>	<b>28</b>
<b>4. Súlytartó alapprogram</b>	<b>42</b>
<b>5. Három különböző súlytartó program</b>	<b>60</b>
<b>6. Sose feledjük . . .</b>	<b>108</b>
<b>7. Belső tűz – tegyünk rá még egy lapáttal!</b>	<b>116</b>
<b>Függelék:</b>	
Ideálistestsúly-táblázat	120
Feljegyzések – fogyókúranapló	122
Gyakori kérdések	124
Receptmutató	126

# Bevezető

## AMIT A TÚLSÚLYRÓL TUDNI KELL

Túlsúlyosnak lenni elviselhetetlen terhet jelenthet. Kinézetünk jelentősen befolyásolja közérzetünket, és bár bizonyára sokan hisznek abban, hogy „a kövér emberek szépek és kedélyesek”, legtöbbször mégis úgy gondoljuk, hogy kövéreknek lenni a lehető legrosszabb dolog a világon. Nem a kifutón sétáló csont sovány modelleket irigyeljük, mindössze saját testünkből szeretnénk kihozni a maximumot.

A következőket végzett fogyókúra leszámol a lerakódott zsírral, és az álomsúly elérése felett érzett örömünk gyorsan feledtetni az eredményhez szükséges erőfeszítéseket – előbb vagy utóbb lazítunk a szabályokon, és visszatérünk régebbi étkezési szokásainkhoz. Ebben nincs is semmi meglepő, hiszen mindannyian magától értetődő szokásaink szerint éljük életünket, és kínzó étvágyunkat azonnal csillapítani akarjuk. Azonban a lassan visszalopódzó kilók okozta frusztráció a rettegett jojo-diéta ördögi köréhez vezet, az éhezés és mások gúnyolódásának hatására pedig még kövérebbek leszünk, mint a fogyókúra kezdetekor.

Ezért hiszik egyre többen, hogy a fogyókúra végső soron hízáshoz vezet. Ez azonban nem igaz. A tartós súlycsökkenés azért nem alakul ki, mivel nem megfelelő módszert választottunk a nem kívánatos súlyfelesleg leadására. Elkerülhetetlen, hogy a kínzó éhség miatt elkezdünk vágyakozni kedvenc ételeink után, és szinte lehetetlen ellenállni a kísértésnek. Ha ehhez még hozzáadjuk az önbizalomhiányt és azt a mélyen rejtőző meggyőződésünket, miszerint úgysem fogunk soha lefogyni, máris kudarcra programoztuk magunkat.

## MI A TÚLSÚLY?

Ha fogyni szeretnénk, több energiát kell felhasználnunk, mint amennyit táplálékainkkal bevittünk szervezetünkbe. Ez sokunk számára annyit jelent, hogy odafigyelünk arra, mit is eszünk. Próbáljuk elkerülni az olyan hizlaló ételeket, mint a sós kekszek, cukros és zsíros ételek – és elkezdünk sportolni. A szélsőséges mértékű túlsúllyal rendelkező emberek esetében azonban még a legszigorúbb diéta is hatástalannak bizonyulhat. A legtöbb felmérés során azt mutatták ki, hogy a kövér emberek nem esznek többet normál súlyú társaiknál, ezért a kutatók vizsgálják,



hogyan az étrenden túl milyen más tényezők játszanak szerepet a leadhatatlan zsírfelrakódás kialakulásában.

A legújabb kutatási eredmények szerint az emberekre jellemző testzsírszázalék-eltérésekért 80%-ban a gének felelősek. A szélsőségesen túlsúlyos embereknél kimutatott öröklött tényező befolyásolja a kalória felhasználását, különösen csökkentett ételbevitel esetén. Sok szerencsétlen fogyókúrázó tapasztalhatja meg a súlycsökkenés hirtelen abbamaradását, ha hosszabb időn keresztül órákon át éheztetik magukat, majd minimális kalóriát visznek be szervezetükbe (ez egyénenként különböző, de kb. napi 1000-1200 kalória nőknél és 1200-1500 kalória férfiaknál).

A test úgy érzi, hogy éhezés fenyegeti, és ezért foggal-körömmel ragaszkodik zsírtartalékaihoz. Az ételből származó energiát a lehető leggazdaságosabb módon használja fel: hőtermelésre, emésztésre és más létfontosságú funkciók ellátására. Néhány túlsúlyos ember az öröklött tényezők következtében sokkal érzékenyebben reagál a csökkentett ételbevitelre, és anyagcseré-

jük azonnal a legkisebb fordulatra kapcsol.

Az élelmiszerekből származó energia 60%-át szervezetünk létfontosságú funkcióinak fenntartására használja fel – ezt alapanyagcsere-értéknek (BMR) hívjuk. Egy ülő életmódot folytató ember további 20%-ot használ fel mozgás során. Azonban a megnövelt fizikai aktivitás és rendszeres edzés hatására mind a normál, mind a túlsúlyos emberek alapanyagcsere-értéke megugrik, és akár 18 órával a testmozgás után is magasabb szinten marad.

Manapság már közismert az 1994-ben felfedezett, kövérséget okozó gén létezése. A zsírszövetekben termelt fehérje leptinje befolyásolja az agy étvágyközpontját, s megváltoztatja a bizonyos mennyiségű étel elfogyasztása után jelentkező telítettségérzet megjelenését.

## MILYEN VESZÉLYEKKEL JÁR AZ ELHÍZÁS?

Lehet, hogy az ön túlsúlyát is genetikai rendellenesség okozza, azonban ez nem jelenti azt, hogy üdvívalgással kellene csatlakoznia a „Jaj de jó kövérnek lenni” mozgalomhoz,



és nem kell úgy tennie, mintha fantasztikusan jól érezné magát új XXL-es ruhájában. Az elhízásról akkor beszélhetünk, ha a súly 20%-kal vagy többel haladja meg az ideális testsúlyt. Ez igen veszélyes, bizonyítottan megnöveli a szív- és keringési rendellenességek, a magas vérnyomás, a magas koleszterinérték, a szívroham, a gutaütés, a mélyvénás trombózis kialakulásának kockázatát (utóbbi esetben az alsó lábszári vénában kialakult vérrög a vérben eljuthat a tüdőig, és gyakran halált okozhat). Az elhízott emberek körében sokkal gyakrabban fordul elő epebántalom és az epe visszaömlése által okozott gyomorégés, ugyanúgy, mint a menstruációs ciklus rendszertelensége és terméketlenség. A II. típusú cukorbetegség (amely általában elhízott felnőtteknél jelentkezik), a horkolás és alvás közben tapasztalható légzési rendellenesség – mely az alvás során történő légzés folyamatosságába avatkozik bele, és olyan további veszélyeket hordoz magában, mint a szívroham és a gutaütés – szintén a túlsúlyos embereket fenyegeti.

Az elhízás megnöveli a rák kialakulásának kockázatát is, hatással van a vastagbél, a prosztata, a méh,

a méhnyak, az emlő és a petefészek működésére. Ráadásul az ortopédiai problémák sokkal keményebben sújtják az elhízott embereket, mint a normál testsúlyúakat, gyakori a krónikus hátfájás, az isiász, a térd-, a boka- és lábízületi gyulladás a test súlyát hordozó ízületekben.

## MEGOLDÁS: ZSÍRÉGETŐ ÉLELMISZEREK

Előbb vagy utóbb orvosolni kellett az elhízástól szenvedők alacsony alapanyagcsere-értékkel kapcsolatos problémáját. Sok száz orvoshoz és táplálkozási szakértőhöz hasonlóan én is évekig kutattam megoldás után, mégsem bukkantam kielégítő válaszra. Aztán egy csodálatos napon egy Joe L. nevű páciens sétált be az ausztrál North Queenslandben található inghami rendelőmbe, és egy cédulát nyújtott át.

„Gondoltam, hátha érdekli. Feleségemmel egy nyugat-austráliai esküvőre voltunk hivatalosak, és meglátogattuk szívműtetre váró unokatestvéreimet, Bobot is. Ezt az étrendmintát kapta, hogy gyorsan lefogyjon, és biztonságosan vághasson bele a szívkoszorúér-bypass műtétbe. Ez három hónapja volt – azóta 24 kilót fogyott, orvosai rendkívül elé-



gedettek az eredménnyel. Jövő héten műtik meg, és azt mondja, már hosszú évek óta nem érezte magát ilyen energikusnak.” Kíváncsian tanulmányoztam a hétnapos étkezési tervet, amelynek alapját kétféle, tápanyagokban gazdag és telítettségérzetet okozó leves jelentette. Az étrend megtárgyalását célzó kísérleteim mindkét, a programmal kapcsolatba hozott perth-i (Nyugat-Ausztrália) kórháznál kudarcba fulladtak. A szívspecialisták, orvosok, nővérek és dietetikusok, akikkel beszéltem, nagyon gyanakvóan reagáltak, és az volt a benyomásom, hogy Bob egy nem általános felhasználásra szánt étrendmintát kapott kezelőorvosától. Ennek számtalan magyarázata lehet. Szerintem a legvalószínűbb az a verzió, hogy sok orvos és szakértő tudja, hogy fontos esetekben, például életmentő műtétek előtt, igenis lehetséges gyors súlycsökkenést elérni, de közülük kevesen adnák a nevüket egy olyan étkezési tervhez, amely homlokegyenest ellentmond a táplálkozástudomány eddigi megállapításainak.

Mivel bármerre nézek, rengeteg elhízott páciensem van, akik bármit megtennének azért, hogy lefogyja-

nak, úgy döntöttem, bárholnan származik is a terv, a rendelkezésükre bocsátom: próbálják ki. Hét betegem közül hatan azonnal beleegyeztek, és én hétről hétre figyelemmel kísértem a fogyás folyamatát.

Időközben alaposan megvizsgáltam az étrend zsírégető tulajdonságait. Arra kerestem a választ, milyen ételekkel lehetne az elhízást okozó tunya anyagcserét felpozícionálni. Úgy tűnt, hogy működik! Tengerimalacaim nagyon elégedettek voltak a diéta eredményeivel, és soha nem látszottak éhesnek. További kutatások eredményeképpen született meg a zsírégető ételeken alapuló súlycsökkentő program. Ennek része a tizennégy napos gyors zsírégető program, melyet a stabilizáló étrenden alapuló tizennégy napos program követ. Utóbbi sokkal többféle étel fogyasztását teszi lehetővé, és elsősorban az egészségesebb étkezési szokások kialakítására ösztönöz. A program lényege, hogy növeli a test zsírégetési mutatóját, ezt pácienseim 78%-ánál sikerült elérni.

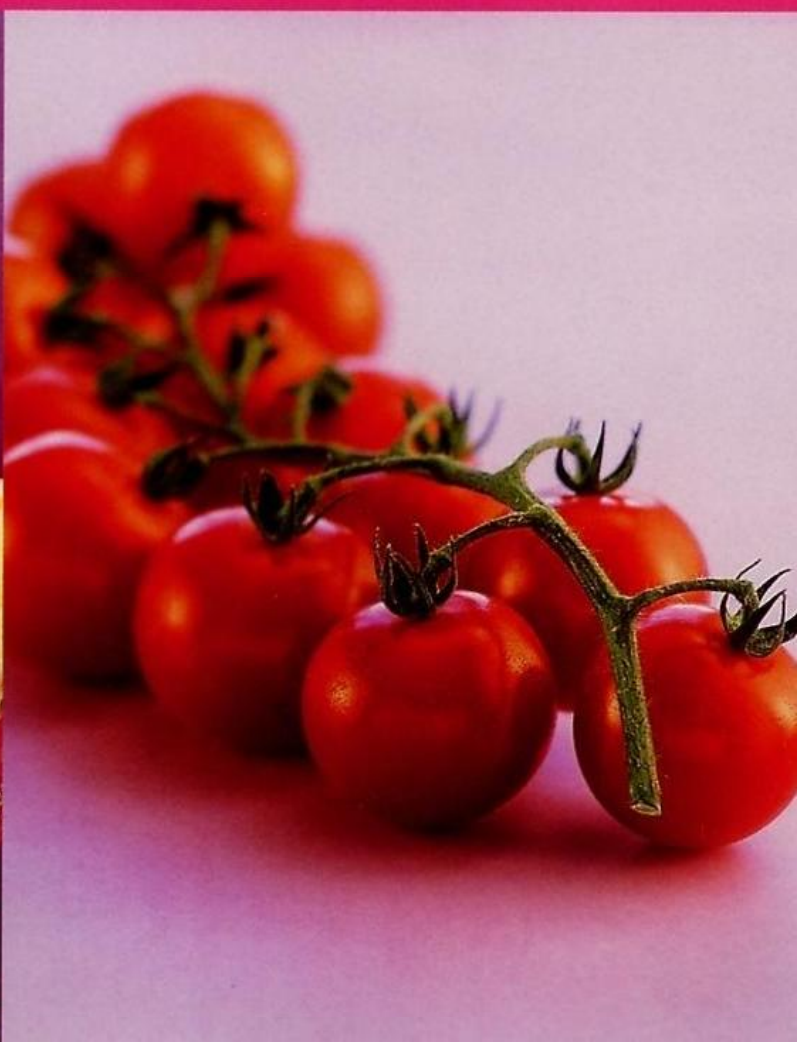
Meggyőződésem, hogy a programot ön is eredményesen alkalmazhatja.

*Dr. Caroline M. Shreeve*



- ▶ **A siker összetevői**
- ▶ **Egészséges étkezési terv**
- ▶ **Gyors, biztonságos fogyás**
- ▶ **Könnyen beszerezhető, telítettségérzetet okozó ételek**
- ▶ **Egyszerű, könnyen adaptálható menüminták**
- ▶ **Élethosszig tartó egészséges táplálkozás**
- ▶ **Célkitűzés**
- ▶ **A fogyási folyamat követése**

# 1 Zsírégetés



# A siker összetevői

Bizonyára hallotta már a következő megjegyzéseket: „Nincsenek rossz gyerekek, csak rossz szülők”; „Nincsenek agresszív kutyák, csak rossz gazdák.” Nehéz megállni, hogy hozzá ne tegyem: „Mindenki le tud fogyni, csak egy jó étkezési terv kell hozzá.” Természetesen ezek a kijelentések egyedi esetekben félrevezetőnek bizonyulhatnak, de mindegyiknek van némi igazságtartalma. Pontosan ezért állítottam össze a zsírégető ételeken alapuló súlycsökkentő programot.

## A program sikerének titka

- Egészséges étkezési terv
- Gyors, biztonságos fogyás
- Könnyen beszerezhető, telítettségérzetet okozó ételek
- Egyszerű, könnyen adaptálható menük minták, nincs kalóriaszámolgatás
- Útmutató az élethosszig tartó egészséges táplálkozáshoz

## Egészséges, tápanyagokban gazdag étkezési terv

A szénhidrát, a zsír, a fehérje, a rostok, a vitaminok, az ásványi anyagok és a nyomelemek elengedhetetlenül fontosak az egészség fenntartásában. Az ilyen tápanyagokat tartalmazó mindennapi étrend felgyorsítja a szervezet zsírégető folyamatait. Ezek képezik a kéthetes gyors zsírégető program alapját, amely azonban a fenti tápanyagoknak csupán feltételekhez kötött fogyasztását engedélyezi.

Az étkezési terv alapját a korlátlanul fogyasztható friss zöldségek adják. A barna rizs, a gyümölcsle, a tej

és a tejtermékek, a hús és a szárnyasok biztosítják a szénhidrát, a fehérje és némi zsír utánpótlását a hét során. A második hét gyakorlatilag az első hét ismétlése. A kéthetes gyors zsírégető program tápanyagok tekintetében a teljes tizennégy napos ciklus során fenntartható.

A gyors zsírégető programot követő két hét alatt stabilizáló tervet kell követni (lásd 4-5. fejezet). Ennek segítségével a test hozzászokik új súlyához, ön pedig szélesebb élelmiszerválasztékból szemezgethet.

# Gyors, biztonságos fogyás

A fogyókúrák kudarcáért az elégtelen fogyás és a fogyási folyamat rettegett megtorpanása okolható. A zsírégető program összeállításából adódóan legyőzi ezeket az akadályokat. Pácienseim a gyors zsírégető program első tizennégy napja során akár 8,5 kg súlycsökkenést is elértek. 78%-uk pedig megtartotta új testsúlyát (vagy még többet adott le) a súlyfenntartó program követése során, és összesen 15,5 kg-ot fogyott a teljes ciklus ismétlésével (még két hét gyors zsírégető program és két hét súlyfenntartó program). Jelentős súlycsökkenést nemcsak a fiatal és aktív kísérleti alanyoknál figyelhettem meg, hanem minden korosztályban. A legfontosabb sikertényező a program pontos betartása és a kísértésnek való ellenállás. Ha alkalmanként csak két hétig követi a gyors zsírégető programot, rá fog jönni, hogy ez egyáltalán nem nehéz.

Számos táplálkozási szakértő maximum heti 0,45 kg súlycsökkenést javasol, ami éves szinten 23,6 kg fogyást eredményez. Ez irreális cél a sok millió túlsúlyos ember esetében, akik számára fontos a gyorsabb visszajelzés, ha hosszú távon is a zsírmentes jövő felé vezető útra szeretnének rátérni. Az, hogy egy év múlva már karcsúak lesznek, sovány vigasz a mindössze három

hónapnyi távolságra lévő esküvő, nyaralás vagy egyéb esemény által indokolt sikeres fogyókúrával szemben.

A gyors súlycsökkenést gyakran ellenzik – többnyire vízvesztésnek tulajdonítják, ami gyorsan visszajön a normál étkezési szokásokhoz történő visszatéréskor. Arra is hivatkoznak, hogy nem biztonságos, és az izomszövet sorvadásához vezethet. Ha ez az elfogadott vélemény, vajon miért állítottam össze olyan zsírégető programot, ami már az első két hét alatt akár 8,5 kg fogyást eredményez, és hasonló súlycsökkenéshez vezet a program további hetei során is?

A zsírégető program valójában leolvasztja a testünkön felhalmozódott felesleges zsírt.

A szervezet természetesen veszít némi folyadékot a zsírégetés kezdeti szakaszában, de semmi esetre sem csupán ez felelős a gyors súlycsökkenésért.

Pácienseim egytől egyig napi nyolc nagy pohár vizet ittak, és egyikük-nél sem lépett fel veseelégtelenség vagy kiszáradás.

A zsírégető programban szereplő ételkombinációk gyorsabb zsírégetésre, nem pedig az izomszövet megtámadására ösztönzik a szervezetet.

Ha a korlátozott szénhidrát- és zsírfogyasztás miatt a szervezet nem jut elegendő energiához, a test saját zsírtartalékából pótolja a hiányzó energiamennyiséget. A test valójában zsírégető automatává válik. A nagyrészt zöldségekből és fehérjéből álló gyors zsírégető program elindítja ezt a mechanizmust, és elkezdődik a ketózisnak nevezett anyagcsere-folyamat. Lényegében a szervezet teljesen elégeti

a zsírtartalékokból merített zsírt. A folyamat során keletkező mellékterméket ketonnak nevezik. A vese kiválasztja a ketont (amelynek jelenléte a vizeletben egyszerű tesztsík segítségével kimutatható), ez jelzi, hogy a szervezet zsírégető mechanizmusa teljes sebességre kapcsol. A ketózis csökkenti az étvágyat, az ember energikusabbá válik, és közérzete kiváló lesz.

## Esettanulmány

Polly 36 éves háziasszony és édesanya 54,5 kg súlyfelesleggel rendelkezett, amikor eljött hozzám. Élete egyetlen pillanatát sem élvezte. A múltban már számos fogyókúrát kipróbált, ám áhított célját nem érte el. Már lemondott arról a reményről, hogy valaha lefogyhat. Polly számára a zsírégető program jelentette az utolsó mentsvárat! Nem volt meglepő, hogy vérnyomása és koleszterinszintje is magas volt, és mostani (harmadik) terhessége során már láthatóvá váltak a cukorbetegség korai jelei is. Testtömegindexe (lásd 17. oldal) 34 volt. A gyors zsírégető programmal kezdte, mindennap feljegyezte testsúlyát, és hetente jelentkezett nálam, hogy felügyeljem a fogyási folyamatot.

Polly átlagosan heti 3,5 kg-ot fogyott a gyors zsírégető program segítségével, és további heti 1 kg súlycsökkenést eredményezett a súlyfenntartó program. Az első hónap alatt (minden programot két hétig követett) 9,5 kg-ot fogyott, és mindössze hat hónapra volt szüksége, hogy leadja túlsúlyát. Koleszterinszintje és vérnyomása normalizálódott, glükózterhelési tesztje megfelelő lett, testtömegindexe 24-re zuhant vissza. Újra elkezdett tollaslabdázni és edzésekre járni. Tíz évvel fiatalabbnak tűnt, és tíz évvel fiatalabbnak érezte magát.

# Könnyen beszerezhető, telítettségérzetet okozó ételek

A zsírégítő program során fogyasztott élelmiszerek nem különlegesek. A menüben számos általánosan kedvelt étel megtalálható, a hozzávalókért csupán a konyhaszekrénybe vagy a hűtőbe kell benyúlni. A zsírégítő receptek friss gyümölcs, zöldség, hús, hal és szárnyas ínycsiklandozó kombinációit tartalmazzák.

A zsírégítő program során soha nem lesz éhes. A gyors zsírégítő program ideje alatt pedig annyi nyers és párolt zöldséget ehet, amennyi csak jólesik, míg a súlyfenntartó szakasz során zsírégítő ételek széles választékából lehet válogatni. Csábító receptajánlatok és menüminták segítenek a karcsúság felé vezető úton.

## Egyszerű, könnyen adaptálható menüminták

Keveseknek adatik meg a lehetőség, hogy teljes elszigeteltségben fogyókúrázhassanak. Többnyire a diéta ideje alatt is gondoskodnunk kell családkról, és ha valaki egyedül él, akkor is figyelembe kell venni a munkabédeket, baráti vacsorákat, ünnepeket.

A gyors zsírégítő program idején folyamatosan szem előtt kell tartani a célt. A tizennegyedik nap letelte után

máris a súlyfenntartó program következik, amely különféle helyzetekre kínál menümintákat. Nincs szükség semmilyen speciális sütés-főzési módszerre. A receptek könnyedén elkészíthetők, és a nyersanyagok méricskélésével sem kell bajlódni. A kalóriák számolgatására sincs szükség. A program titka, hogy megismeri, mely ételek segítik a zsírégítést, és ezeket mikor és hogyan kell fogyasztani.

## Élethosszig tartó egészséges táplálkozás

Az elhízott emberek derekán éktelenkedő úszógumiért a mértéktelen evés a felelős. Egyértelmű, hogy a vágyott karcsú vonalak eléréséért és megtartásáért változtatnunk kell étkezési szo-

kásainkon. A súlyfenntartó program pont ebben nyújt segítséget: az itt ismertett változatos zsírégítő recepteket alkalmazva az elért káprázatos eredmények könnyedén megtarthatók.

# Célkitűzés

A pontos célkitűzés jelentősen hozzájárul bármely súlycsökkentő program sikeréhez. A pontatlan kijelentések – mint például „Szeretnék egészségesebbé válni” vagy „Remélem, sikerül néhány kilót leadni” – sokszor bátortalan kísérletekhez és gyenge eredményekhez vezetnek. Mielőtt belefogna a zsírégítő programba, gondolja át alaposan, milyen eredményt szeretne elérni. Írja le a céljait, és tegye olyan helyre, ahol gyakran látja. „Hat kilót fogok fogyni!” vagy „Három ruhamérettel karcsúbb leszek!” – ezek a mondatok elősegítik a személyiségfejlődéshez

szükséges pozitív gondolkodást. Bármely cél elérésének hihetetlenül egyszerű segédeszközei a megerősítések, a pozitív kijelentések. A sokszor ismételt, újra meg újra leírt gondolatok szinte bevésődnek az elmébe.

Ezeket a pozitív megerősítéseket akár magnóra is fel lehet venni, és a „legprogramozhatóbb” állapotban – például elalvás előtt vagy közvetlenül felkelés után – visszahallgathatjuk őket. Kísérletezzünk, próbáljuk ki, melyik módszer a legalkalmasabb, és tartsunk ki mellette.

Ha valóban komolyan gondoljuk a megerősítéseket, és szeretnénk, hogy valóra váljanak, ez meg fog történni. Az elért eredmények bőven kárpótolnak majd a ráfordított időért és erőfeszítésért. Ha a kijelentések hangos ismételtetése mellett döntünk, álljunk a tükör elé, nézzünk saját tükörképünk szemébe, és mosolyogva mondogassuk a mondatokat. Vegyük komolyan ezt a gyakorlatot, hiszen rengeteget segíthet az élet minden területén! Az alábbiakban egy csokorba gyűjtöttünk néhány mintát. A listát tetszés szerint bővíthetjük és alakíthatjuk.

- **Szeretem az életet!**
- **Szeretem magam!**
- **Határozott és magabiztos személyiség vagyok!**
- **Napról napra egyre egészségesebbé és energikusabbá válok!**
- **Szervezetem egyre gyorsabban égeti el felesleges zsírtartalékait!**
- **Napról napra egyre karcsúbb és csinosabb vagyok!**



# A fogyási folyamat követése

A testzsír csökkenését műanyag bőrcsipesz segítségével tudjuk figyelemmel kísérni, amely a különböző testrészeken található zsírréteg vastagságát méri. Hagyhatunk a testtömegindexre is (lásd az alábbi táblázatot).

A bőrcsipesz nem drága, és a jobb gyógyszertárakban beszerezhető. A csomagban általában egy táblázatot is elhelyeznek, amely az egészséges és egészségtelen zsírrétegvastagságokat jelzi.

De vigyázat! Könnyen becsíphetjük a bőrt, és segítségre lesz szükség a nehezen hozzáférhető testrészek, például a hát alsó szakaszán való alkalmazáskor.

Legegyszerűbben testzsírszázalékot megállapító géppel ellenőrizhető a folyamat. Mivel a testzsír egyéni dolog, és számos tényező függvénye, a pontos végeredményhez meg kell adni a magasságot, az életkort, a nemet, illetve az aktivitást.

## Testtömegindex (BMI)

Elhízottnak az az ember tekinthető, akinek testsúlya 20%-kal meghaladja ideális súlyát. Ez a megállapítás elsősorban a felesleges zsírtartalékra vonatkozik. Nem feltétlenül kell ahhoz úszógumi, hogy a testtömegindex szerint valaki „túlsúlyos” legyen. Mivel az izomszövet nehezebb a zsírszövetnél, a testépítők és atléták általában nehezebbek, mint hasonló nemű, magasságú és testfelépítésű társaik. Mégsem hívná őket senki túlsúlyosnak. Ezzel ellentétben vannak látszólag sovány emberek, akiknél mégis van felesleges zsírréteg.

A testtömegindex (BMI, azaz Body Mass Index) a mérlegnél sokkal pontosabban jelzi a testünket borító felesleges zsírt, bár a különösen izmos sportolók, illetve az erős testfelépítésű emberek kivételt képeznek a szabály alól.

A testtömegindex a következő módon számolható ki:

$$\text{BMI} = \frac{\text{testsúly (kg)}}{\text{magasság négyzete (méterben)}}$$

Egy 80 kg súlyú és 1,60 méter magas ember testtömegindexe például:

$$\text{BMI} = 80 \div (1,60 \times 1,60) = 31,2$$

A testtömegindex szerint a következő súlykategóriákat különböztethetjük meg:

Kategória	BMI
sovány	19 alatt
normál	20-25
kövér	26-30
elhízott	30 felett

- ▶ **Gyorsabb zsírégetés**
- ▶ **A fehérje hőfejlesztő hatása**
- ▶ **Negatív kalóriájú élelmiszerek**
- ▶ **Szénhidrátok és szénhidrátból készített ételek**
- ▶ **A vércukorszint változása**
- ▶ **A fogyókúra és a zsiradék**
- ▶ **A jód és a króm szerepe**
- ▶ **Hidroxisav**
- ▶ **Zsírégető ételek**

**2**

# **Hogyan működik a zsírégető program?**



# Gyorsabb zsírégetés

A zsírégető ételek és az emberi anyagcsere összefüggése rendkívül összetett, s még a táplálkozás-tudomány sem ismeri teljesen, ezért az alábbi leírás meglehetősen egyszerűsített és nem teljes.

Bizonyos ételek és az étkezési szokások különösen javasoltak a zsírégetés során. Ezek vagy közvetlenül vagy közvetve, energiafelhasználásunk finomhangolásával segítik elő a test felesleges zsírraktárainak „leolvasását”. Például a fehérje jelentősen megnöveli az élelmiszerből származó energia felhasználásának ütemét, hőt termel, és sokkal több kalóriát éget el, mint a szénhidrátok vagy a zsír. A negatív kalóriájú élelmiszerek feldolgozása több energiát emészt fel, mint amennyit maguk az élelmiszerek tartalmaznak. Bizonyos szénhidrátforrások (amelyek a legkevésbé befolyásolják a vércukorszintünket) szintén elősegítik az étel elégetését, és gátolják annak zsír formájában történő elraktározását. Egyes élelmiszer-kombinációk – például a fehérje és a negatív kalóriájú ételek együttes fogyasztása – mobilizálják és energiává alakítják a lerakódott zsírt. Ezt az anyagcsere-

folyamatot nevezik ketózisnak (lásd 14. oldal).

Természetüktől függően az étrendünkben szereplő zsírok előnyös vagy hátrányos módon befolyásolják a hasnyálmirigy által termelt hormonra, az inzulinra adott válaszreakciónkat. Az inzulin sejteink zsírtartalmát, illetve vércukorszintünket szabályozza. A két létfontosságú ásványi anyag, a jód és a króm szintén az inzulin és más, az elhízással kapcsolatba hozható hormonok termelésére gyakorol hatást.

Végül, de nem utolsósorban: néhány, a természetben előforduló anyag, például a koffein, a chilipaprikában található capsaicin, a kagylóhéjban található kitin, a Ma Huang nevű kínai növény, sőt még az eredetileg fűzfakéregből kinyert aszpirin is hatással van a szervezet zsírégetésére. Kiváló példa továbbá az évezredek óta a bennszülöttek fő táplálékát jelentő, Dél-Ázsiában őshonos trópusi Garnicia cambogia cserje gyümölcsében található hidroxisav, amely megakadályozza, hogy a szervezet szénhidrátból zsírt állítson elő, és megzabolazza az étvágyat.

## A fehérje hőfejlesztő hatása

Míg 1 gramm zsír 9 kalóriát szolgáltat, addig 1 gramm szénhidrát nagy-

jából 4 kalóriát, és 1 gramm fehérje szintén körülbelül 4 kalóriát ad.

A legtöbb fogyókúrából ezért száműzik a zsírt. Amíg mennyiségét tekintve a zsír kétszer annyi energiát szolgáltat, mint a másik két ételcsoport, jó tudni, hogy a fehérje hőfejlesztő hatással rendelkezik, elégeti a kalóriákat, és felhasználja a zsírtartalékokat.

A táplálkozás is hihetetlenül energiaigényes folyamat: minden élelmiszer lebontásához, megemésztéséhez és a szükséges tápanyagok gyomorból és vékonybélből történő felszívódásához, a vér összetételének változásához, a máj műkö-

déséhez és a tápanyagok elraktározásához mind-mind energiára van szükség. Amíg a zsír kalóriaértékének mindössze 0-3%-a hasznosítható hő termelésére, ez az érték a szénhidrátok esetén már 5-10%, a fehérjénél pedig kiugróan magas: 20-30%.

Az élelmiszer hasznos, hőtermelő hatása napi 50-150 kalóriára csökken inzulinrezisztencia esetén, ez növeli a súlycsökkentő programokban a fehérje, illetve megfelelő inzulinérzékenységet biztosító intézkedések jelentőségét.

## Negatív kalóriájú élelmiszerek

A negatív kalóriájú élelmiszerek lebontásához, megemésztéséhez és felszívódásához több energiára van szükség, mint amennyi magukból az ételekből származik. A többlet energiaigény a szervezet zsírtartalékait égeti el. Például egy szelet gyümölcstortában 350 kalória van; az emésztés és felszívódás során a szervezet ebből 100 kalóriát használ fel, tehát 250 kalória marad feleslegesen. Azonban egy adag kelbimbó csupán 50 kalóriát tartalmaz, emésztéséhez és a tápanyagok felszívódásához azonban 75 kalóriára van szükség, tehát egy adag ebből az ételből 25 kalória testzsírt éget el. A negatív kalóriájú élelmiszerek fogyasztása

a tapasztalatok szerint háromszor gyorsabb súlycsökkenést okoz, mint a böjtölés, ami napi 0,5 kg-ot jelent. Nem könnyű megmagyarázni ezeket az állításokat, de a negatív energia és a zsírégetés legalább elképzelhető és megfogható. Mivel a legtöbb élelmiszer vagy fehérjében gazdag, vagy lassú vércukorszint-emelkedést okoz (lásd 22. oldal), a programban szinte mindenféle étel megtalálható.

A szervezet folyamatos zsírégetéséhez növelni kell az oxigénfelvételt is bármilyen aerob tevékenység, például tempós séta, biciklizés, úszás vagy légzőgyakorlatok formájában (lásd 118. oldal).

# Szénhidrátok

Minden szénhidrát növeli a vércukorszintet, melynek hatására a hasnyálmirigy inzulint bocsát ki. Az inzulin az a szerepe, hogy a vérben lévő glükózt eljuttassa az izomsejtekhez és egyéb testszövetekhez, ahol oxigénnel együtt energiát tudnak termelni. A felesleget a szervezet zsírként tárolja el. A cukorban gazdag finomított ételek, például az édesség és a csokoládé, gyorsan megemelik a vércukorszintet. A válaszként kibocsátott nagy mennyiségű inzulin hipoglikémiát (alacsony vércukorszintet) okozhat. A finomított, cukros ételek gyakori, nagy mennyiségben történő fogyasztása fokozatosan eltompítja inzulinérzékenységünket. Egyre többre van szükségünk ahhoz, hogy a vércukorszintünk a normál határértékek között maradjon, és idővel a vérinzulinszintje tartósan magassá válik. Ez

az inzulinrezisztencia jelentősen növeli a cukorbetegség és szívrendellenességek kialakulásának kockázatát.

Az összetett szénhidrátok (gyümölcsök, hüvelyesek, magvak és gabonák) vércukorszintünkre gyakorolt hatása kevésbé drámai, mivel a bennük lévő rostok miatt a keményítő és a cukor lassabban szívódik fel. Ennek eredményeképpen a hasnyálmirigy kisebb inzulinadagokat bocsát ki, és a vércukorszint finomabban emelkedik (vagy éppen csökken), kizárva a hipoglikémia veszélyét.

## A vércukorszint változása

Manapság a szénhidrátokat a vércukorszint emelésére gyakorolt hatásuk szerint csoportosítják. A gyors vércukorszint-emelkedést okozó élelmiszerek, például az üdítők és az édességek fogyasztása után gyorsan felszökik a vércukorszint, míg az alacsony cukortartalmú ételek, például a héjában főtt burgonya, a barna rizs és a teljes kiőrlésű lisztből készült tészta csupán kismértékű, lassú vércukorszint-növekedést eredményez. Az ilyen ételek fogyasztása segít vércukorszintünket a lehető legegyszerűsebb szinten tartani – ez különösen lényeges cukorbetegség esetén –, illetve fontos szerepet játszanak az energiatermelésben és a zsírégetésben is.

### A LASSÚ VÉRCUKORSZINT-EMELKEDÉST OKOZÓ SZÉNHIDRÁT-TARTALMÚ ÉLELMISZEREK FOGYASZTÁSÁNAK ELŐNYEI:

- ✓ normál inzulinérzékenység
- ✓ normál vércukorszint, amely segíti a szervezet zsírégető munkáját
- ✓ energiatermeléshez a vércukrot és a testzsírt is felhasználja
- ✓ testsúlykontroll
- ✓ alacsony általános és LDL- (rossz) koleszterinszint, magasabb HDL- (egészséges) koleszterinszint

A magas szénhidráttartalmú étrend vérplazmára, vércukor-, illetve inzulin szintre és vérzsírra gyakorolt káros hatása csak akkor jelentkezik, ha gyors vércukorszint-emelkedést okozó ételeket fogyasztunk. Ezeket természetesen törölni kell az étlapról egy alapvetően rostban dús, alacsony cukortartalmú ételeket tartalmazó étrend esetén.

A legújabb kutatások szerint a szénhidrátban gazdag, ám lassú vércukorszint-emelkedést okozó ételek fogyasztása csökkenti a vércukorszint-

tet, ami intenzív zsírégetéshez vezet. Ezek az ételek lenyomják az általános és a „rossz” koleszterin szintjét is, és növelik a „jó” koleszterin arányát. Arra is rámutattak, hogy a gyorsan felszívódó szénhidrátok mértéktelen fogyasztása ugyanúgy növeli a szívkoronária-megbetegedések kockázatát, mint a hagyományos kockázati tényezők (dohányzás, elhízás, magas vérnyomás). Ellenben bizonyos gyümölcsök és zöldségek, amelyeket korábban nem tartottak kívánatosnak, a vércukorszint emelkedése szempontjából ideálisnak bizonyultak.

## LASSÚ VÉRCUKORSZINT-EMELKEDÉST OKOZÓ ÉLELMISZEREK

**Kenyerek:** sok magvas kenyér (fehér és barna), gyümölcskenyér

**Magvak és gabonapelyhek:** barna rizs, vadrizs, egész magvak, árpagyöngy, teljes kiőrlésű lisztből készült tészta, zab/zabkása, édesítés nélküli müzli, magas rosttartalmú búzakupacpelyhely

**Zöldségek:** édes burgonya, gomba, hüvelyesek (borsó, bab), brokkoli, articsóka, padlizsán

**Gyümölcsök:** alma, körte, narancs, mandarin, grapefruit, banán

**Egyéb:** méz, dzsem, szójatej és egyéb szójatermékek

## KÖZEPES MÉRTÉKŰ VÉRCUKORSZINT-EMELKEDÉST OKOZÓ ÉLELMISZEREK

**Kenyerek:** kovászos kenyér, pita, könnyű rozskenyér

**Magvak és gabonapelyhek:** hosszú szemű rizs, fehér tészta, teljes kiőrlésű magokból készült búzakupacpelyhelyek

**Zöldségek:** burgonya

**Gyümölcs:** szilva, eper, ribizli, mazsola

## GYORS VÉRCUKORSZINT-EMELKEDÉST OKOZÓ ÉLELMISZEREK

**Kenyerek:** fehérkenyér, magvas kenyér

**Magvak és gabonapelyhek:** rövid szemű rizs, pirított rizspelyhely

**Zöldségek:** burgonya, paradicsom, saláta, vöröskáposzta, paprika, tök

**Gyümölcsök:** görögdinnye, aszalt datolya

**Egyéb:** üdítőital, a legtöbb cukrásztermék

# A fogyókúra és a zsiradék

A magas zsírbevitel csökkenti az inzulinérzékenységet. Ezzel szemben az egyszerűen telítetlen zsírok élettani hatása kiemelkedően jó. Az olasz G. Richardi a következő vizsgálatról számolt be a *British Journal of Nutrition* 2000-es számában: 162 egészséges felnőttnek három hónapos étrendet adtak. Az egyik csoport tagjai részére egyszerűen telítetlen, a másik csoportban lévő embereknek telített zsírokban gazdag diétát írtak elő. A kutatás eredményei azt mutatták, hogy a telített (állati eredetű) zsírokban gazdag étrenddel szemben a telítetlen zsírokban gazdag étrend javítja az inzulinér-

zékenységet. Ez a pozitív hatás azonban eltűnik, ha a zsírbevitel meghaladja a felhasznált kalóriaérték 38%-át.

Egészségtelen lenne a zsírt teljesen száműzni a zsírégető program étrendjéből. A zsír is létfontosságú, éltető tápanyag. Ha nem eszünk belőle annyit, amennyire szükségünk van, szerveztünk is elő tudja állítani. Önmagukban a csökkentett zsírbevittelt biztosító étrendek sem okoznak súlycsökkenést. Ezt az Amerikai Egyesült Államokban végzett felmérés során állapították meg. 1955-ben egy átlagos ember energiaigényét 40%-ban zsírból fedezte, 1995-re ez az érték 35%-ra esett vissza. Ugyanezen időszakban az elhízott felnőttek aránya 25-ről mégis 40%-ra növekedett. Sokan úgy értelmezik az alacsony zsírtartamú étrendet, hogy a többi ételismiszerből kalóriatartalomtól függetlenül korlátlan mennyiségben fogyaszthatnak bármit. Ráadásul a fejlett társadalmakban egyre jobban elterjedt az ülő életmód, mely szintén fontos szerepet játszik az elhízásban.

A zsírfogyasztás nem vezet elhízáshoz, ha több kalóriát használunk fel, mint amennyit a szervezetbe juttatunk. Az egészséges hozzáállás az, hogyha a bevitt kalóriák 38%-a alá szorítjuk a zsírbevittelt, csökkentjük a telített zsírok fogyasztását, és helyettük inkább esszenciális zsírsavakban gazdag olívaolajat, olajos halat (például szardíniát), makrélát, lazacot és tonhalat fogyasztunk.

## Telítetlen zsírok

Legjelentősebb egyszerűen telítetlen zsírokban gazdag ételismiszerforrásunk az olívaolaj, különösen egészséges a hidegen sajtolt extra szűz változat. Az érett olíva első sajtolásából nyert olaj tele van olyan tápanyagokkal, amelyeket az ipari hőkezelés megváltoztat és tönkretesz. Az omega-3 elnevezésű többszörösen telítetlen zsírsavak a halakban, a tengeri ételekben, a zöld színű leveles zöldségekben és a dióolajban találhatók meg. Élettani hatásuk, hogy csökkentik a rossz vérzsírok arányát, és védenek a szívrohammal szemben. A zsírégető program mind a különböző halételek, mind a hidegen sajtolt extra szűz olívaolaj fogyasztását kiemelten javasolja.

# A jód és a króm

A jód az anyagcserét szabályozó pajzsmirigy egészséges működéséhez szükséges (lásd 7. oldal) A jódhány pajzsmirigy-alulműködéshez vezethet, csökkenti az alapanyagcsere-értéket, következésképpen elhízást okoz. Ha alacsony a pajzsmirigy által termelt tiroxin hormon szintje, melynek előállításához jód szükséges, gyakorlatilag lehetetlen orvosi segítség nélkül lefogyni.

Vitatott dolog, hogy bizonyított jódhány esetén jódtartalmú táplálékkiegészítők fogyasztása felpörgeti-e a tunya alapanyagcsere-értéket. A tengeri hínár gazdag jódforrás, ez magyarázza a fogyasztásokban történő gyakori alkalmazását. A tengeri hínár mellett sok jódot tartalmaznak még a tengeri halak, a tengeri ételek és a tengeri só.

A krómra a szénhidrátok és a fogyókúra zsírok kezeléséhez van szükség. B-vitaminnal kombinálva a niacin, a triptofán vagy más aminosav adja az ún. glükóztolerancia-elemet (GTF), mely csökkenti az inzulin-rezisztenciát, és a szövetekhez szállítja a vérben keringő glükózt. A szénhidrátban gazdag étrend krómhiányhoz vezet, ez az öregedési folyamattal együtt rontja a szervezet GTF-króm-előállí-

tási képességét, ezért speciális táplálékkiegészítők alkalmazására van szükség.

A vércukorszint szabályozására krómtartalmú táplálékkiegészítőket használnak I. és II. típusú cukorbetegségben szenvedőknél (azaz saját inzulintermelésre képtelen emberek és felnőttkori diabétesz esetén), ami egyes esetekben csökkentette a páciensek inzulin- és egyéb gyógyszerigényét is. A króm elősegíti a fehérjelebontás végtermékeinek, az aminosavaknak a felvételét, a karcsúbb alak elérését és az elraktározott testzsír csökkentését.

A sörélesztő, az osztriga, a marhahús, a teljes kiőrlésű búzából készült termékek, a burgonya és a máj krómban gazdag élelmiszerek, s mind szerepelnek receptjeinkben. Ennek ellenére javasolt napi 400 mikrogramm króm táplálékkiegészítő szedése is a program során a gyorsabb zsírégetés érdekében.

# Hidroxisav

Az ázsiai konyha széleskörűen használja a *Garcinia cambogia* nevű növény gyümölcsének héját csípős indiai ételek elkészítéséhez tamarind helyett. Tudományos jelentések szerint (*Journal of Biological Chemistry* 1971 és *American Journal of Clinical Nutrition* 1977) a gyümölcs héjában található hidroxisav (HCA) gátolja a szervezetben a szénhidrátból történő koleszterin és egyéb vérzsír előállítását.

Az elfogyasztott szénhidrátokat a test glükózzá bontja le. Egy részüket energiatermelésre használja fel, a többit glikogén formájában az izmokban és a májban raktározza el. Ha megtelnek a szervezet glikogénkészletei, egy ATP-citrát-liáz nevű enzim koleszterinné és zsírrá alakítja át a felesleges glükóz-molekulákat. Úgy tűnik, hogy

a hidroxisav gátolja a folyamat utolsó szakaszát, étkezés után mintegy 40-70%-kal csökkenti a zsírtermelést. Hozzájárul az étvágy csökkenéséhez is, mivel a felesleges glükóz nem alakul át zsírszöveté, hanem glikogénként tárolódik el. A glikogénraktárak magas szintje jelzi az agynak, hogy az energiatartalékok telítettek, és nincs szükség további élelmiszer-bevitelre.

A kutatások szerint a HCA a grapefruit levében és héjában, illetve talán más, a *Garcinia cambogia*-hoz hasonló hatású citrusfélékben is megtalálható. Ezért a grapefruit és a citrusfélék a zsírégető diéta szerves részét képezik, míg a *Garcinia cambogia*-t táplálék-kiegészítő formájában javasolom (Garcilean kapszula néven Magyarországon is beszerezhető).

## Figyelem!

A következő oldalon található negatív kalóriájú élelmiszerek listája korántsem teljes, s az általában szívesen fogyasztott főbb élelmiszereket tartalmazza. A fel nem tüntetett ételekkel kapcsolatban hagyatkozhatunk a megérzéseinkre és a józan eszünkre. Például a listán szerepel a zsázsa, ezért ehhez hasonló csírázó zöldségek – lucerna, görög-széna, retek – fogyasztása is javasolt. Minden nyers vagy párolt zöldség, gyümölcs és természetes állapotában lévőogyoróféle negatív kalóriájú, de az aszalt és konzervgyümölcsök, illetve a pirított, sózottogyoróféle már nem.

### EGYÉB FONTOS ÉTELEK:

hidegen sajtolt extra szűz olívaolaj és ennek felhasználásával készült termékek;  
jódban gazdag ételek: pl. ehető tengeri hínárok (kombu és nori), tengeri só, halak, kagylók;  
krómban gazdag ételek: pl. sörélesztő, osztriga, teljes kiőrlésű búzából készült termékek, máj és burgonya;  
*Garcinia cambogia* és egyéb citrusfélék.

# Zsírégető ételek

Néhány zsírégető étel több kategóriába is besorolható, például negatív kalóriájú és lassú vércukorszint-emelkedést okoz, illetve negatív kalóriájú és fehérjét is tartalmaz. Az egyszerűség kedvéért az élelmiszereket a fő csoportjukba osztottuk be. A lassú vércukorszint-emelkedést okozó élelmiszerek listája a 23. oldalon található.

## ZSÍRÉGETŐ FEHÉRJETARTALMÚ ÉLELMISZEREK

**Sovány húsok:** marhahús, disznóhús, bárányhús, borjúhús, nyúlhús, vadhús, apróhús

**Szárnycsőrök:** csirkehús, pulykahús, fácánhús, fajd, gyöngytyúk

**Halak:** tőkehal, foltos tőkehal, lepényhal, nyelvhal, sárga tőkehal, makréla, pisztráng, lazac

**Kagylók/rákok:** fésűkagyló, apró tengeri rák, garnélarák, homár, tarisznyarak, szívragyló, éti ragyló, parti csiga, kúrtcsiga, kaliforniai ragyló

**Tejtermékek:** alacsony zsírtartalmú túró. Használjunk csökkentett zsírtartalmú friss és kemény sajtokat – pl. cheddar –, de csak mértékkel!

**Tojás**

**Szójatermékek**

## NEGATÍV KALÓRIÁJÚ ÉLELMISZEREK

**Zöldségek:** spárga, padlizsán, cékla, brokkoli, kelbimbó, káposzta, sárgarépa, karfiol, zeller, cikória, kínai kel, zsázsa, gyermekláncfű levele, endívia, ánizskapor, articsóka, zöldbab, fejes saláta, japán retek, gomba, hagyma, retek, tengeri hínár, spenót, karórépa, paradicsom, fehérrepa, okra\*

**Gyümölcsök:** alma, sárgabarack, banán, szeder, fekete ribizli, áfonya, málna, cseresznye, mandarin, vörös áfonya, damaszkuszi szilva, füge, egres, grapefruit, szőlő, ringlőszilva, guava\*\*, kivi, savanyú narancs, japán naspolya, licsi\*\*\*, mangó, dinnye, eper, nektarin, narancs, papaya, őszibarack, körte, datolyaszilva, ananász, szilva, gránátalma, kaktuszfüge, mazsola, csillaggyümölcs, eper, fehér ribizli

**Diófélék:** mandula, brazil dió, gesztenye, kókuszdió, mogoró, földimogyoró, makadámdió, pisztácia, dió

\* Az okra bácia vagy gyombó néven is ismert, Bulgáriában és a volt Szovjetunió melegebb területein elterjedt apró, enyhe ízű, halványzöld, hüvelyes növény, kb. 5-8 cm hosszú, ropogós külső héjjal. Zsenge termését fűszerként, konzerválva vagy levesként fogyasztják.

\*\* A guava körtére vagy citromra emlékeztető alakú, vékony, sárga héjú, rózsaszínes, vöröses húsú savanykásan édes gyümölcs.

\*\*\* A licsi alakja a kiviéhez hasonlít, de bőrszerű. pikkelyes, vöröses héja van, húsa pedig gyöngyfehér, zselés

- ▶ **Hogyan fogjunk hozzá?**
- ▶ **Nyomon követés**
- ▶ **Alapelvek**
- ▶ **A gyors zsírégető program irányelvei**
- ▶ **A 14 napos gyors zsírégető program**
- ▶ **Receptek**

**3**

# **A zsírégető élelmiszereken alapuló gyors zsírégető program**



# Hogyan fogjunk hozzá?

A könyvben ismertetett étrend rendkívül egészséges, és a legtöbb ember számára megfelelő. Azonban nem lehetünk eléggé elővigyázatosak, ezért a program megkezdése előtt mindenképpen ajánlatos kikérni orvos tanácsát is. Ez különösen fontos egészségügyi problémák, gyógyszeres kezelés, illetve húsz év alatti és hatvanöt év feletti kor esetén.

A gyors zsírégető program két hete után következő súlyfenntartó prog-

ram – amelyből négyfélét mutatunk be (lásd 4. és 5. fejezet) – lehetőséget biztosít arra, hogy hozzászokjunk az új testsúlyhoz, és szélesebb ételmisszer-választékból válogathassunk. Általában kevésbé megterhelő, mint a gyors zsírégető program, és bár az emberek többsége minden gond és külön szünet beiktatása nélkül is megismételhetné az első két hetet, a legtöbb fogyókúrázó részére a 28 napos program a legideálisabb.

## Állapotfelmérés

Amennyiben egészségügyi problémáink vannak, illetve súlyos vagy tartós betegség miatt orvosi kezelés alatt állunk, keressük fel kezelőorvosunkat, mielőtt belevágnánk a gyors zsírégető programba, és kérjük ki a véleményét. Húsz év alatt és hatvanöt év felett szintén szükséges az orvos beleegyezése, mivel a gyermekek, tinédzserek és idős emberek speciális tápanyagigényének nem biztos, hogy megfelel a gyors zsírégető program.

# Nyomon követés

Ha meghatározott ideig végezzük a következő programot, élvezhetjük annak sokrétű pszichológiai előnyeit is.

A fejlődést folyamatosan nyomon kísérhetjük, ha a naptárban áthúzzuk a napokat, és mindennap kitöltjük a 122–123. oldalon található 14 napos táblázatot.

A zsírégető program semmit sem bíz a véletlenre: a terv figyelembe veszi a változatosság iránti igényt, a rövid távú célokat és a jó közérzetet is. Így járul hozzá a sikerhez,

akármilyen nehézségekbe is ütköztünk a korábbi fogyókúrák során.

A zsírégető program követői mindennap megméri a testsúlyukat.

Az egyes napok váratlanul nagymértékű súlyvesztése biztató lehet azokon a napokon, amikor úgy tűnik, a mérleg nyelve beragadt – ez nem a kudarcot jelzi, csupán türelmesen ki kell várni, hogy az anyagcsere átálljon a zsírégető ételek emésztésére.

## pozitív mutatók

- ✓ általános jó egészség
- ✓ 20-65 év közötti életkor
- ✓ hétköznapi ételek fogyasztása
- ✓ nem áll fenn nehezen kezelhető élelmiszerallergia
- ✓ az étkezések a zsírégető program alapján szervezhetők

# Alapelvek

A gyors zsírégető program minden létfontosságú tápanyagot biztosít az első hét nap során (a második hét az első ismétlése), és főleg negatív kalóriájú ételekkel segíti a zsírégetést (lásd 21. oldal).

Fogyasszuk a zsírégető levest a főétkezések alkalmával és máskor is, amikor nassolni támad kedvünk. A zsírégető program során soha nem kell éhezni!

A gyors zsírégető program főleg a magas cukor- és keményítő-tartalmú gyümölcsöket, valamint zöldségeket, illetve a zsíros vagy olajos húsokat és halakat száműzi az asztalról. Ezekkel a könyv későbbi részében szereplő receptek között találkozunk újra. Az első két hétben azért nem javasoljuk a fogyasztásukat, mert a gyors zsírégető program alapját a legegyszerűbb és leg-egészségesebb negatív kalóriájú élelmiszerek képezik. A felsoroltakon kívül ehetünk más sovány húso-

kat is (lásd a 27. oldalon a negatív kalóriájú élelmiszerek listáját), de a belőlük készült „feldolgozott” ételek, mint például a sonka, a kolbász, a konzerv és tartósított húskészítmények egyelőre tilalmi listán vannak.

Lehetőség szerint biotermelésből származó hozzávalókat használjunk. A bioélelmiszerek egyre több helyen megvásárolhatók, és árban is egyre elérhetőbbek. Sok helyen lehet már kapni biomézet – válaszszuk a tiszta vagy lépes mézet a recept előírásai szerint. Próbáljuk ki a fekete, zöld, rózsaszín vagy egyéb borsfajtákat, kivéve, ha a receptben kifejezetten egyet határoztunk meg. Egyes fűszerek – mint a chili és a cayenne-i bors – gyorsítják a zsírégetés folyamatát. A receptek nem tartalmazzak sót; ha nem szeretjük a sótlan zöldségek és a pikáns ételek ízét, használjunk alacsony szódiumtartalmú káliumos sópótlót.

# A gyors zsírégető program irányelvei

## AJÁNLOTT

- ✓ Az étkezési tervet pontosan be kell tartani. Helyettesítés csak a javasolt ételek esetén lehetséges.
- ✓ Napi nyolc pohár tiszta, palackozott vagy szűrt vizet kell fogyasztani, ezen felül ihatunk gyógyteát, teát és kávé – tej és édesítőszer nélkül.
- ✓ Minden húsféléről maradéktalanul el kell távolítani minden zsírt és bőrt.
- ✓ Ha megéhezünk, bármikor ehetünk a zsírégető levesből (lásd 36. oldal) vagy a negatív kalóriájú élelmiszerek listáján szereplő zöldségekből készített salátából.
- ✓ Csak a javasolt saláta- és egyéb önteteket használjuk!
- ✓ Minden reggel, ébredés (és a WC használata) után, meg kell mérni a testsúlyt. Az eredményt fel kell jegyezni a táblázatba (lásd 122–123. oldal).

## NEM AJÁNLOTT

- ✗ A receptekben található italokon felül ne igyunk alkoholt, üdítőitalt, gyümölcslevet, cukros és tejes italokat!
- ✗ Lehetőleg ne használjunk édesítőszert – az ízlelőbimbók gyorsan átszoknak majd az új ízekre!
- ✗ Ne vásároljunk fakó zöldségeket, illetve lejárt szavatosságú élelmiszert. Csak friss élelmiszert fogyasszunk!
- ✗ Ne csábuljunk el bármilyen édesség vagy ropogtatnivaló láttán!
- ✗ Lassan együnk. Élvezzük az illatokat, ízeket; alaposan rágjuk meg az ételt!

# A 14 napos gyors zsírégető program

	1. ÉS 8. NAP	2. ÉS 9. NAP	3. ÉS 10. NAP
<b>REGGELI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mangóálmom (lásd 38. oldal) vagy sárgadinnye- és szőlősaláta (lásd 38. oldal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hideg zsírégető leves (lásd 36. oldal)</li> <li>• Egy tál párolt zöldség</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mangóálmom (lásd 38. oldal), vagy dinnye- és szőlősaláta (lásd 38. oldal), vagy gyümölcssaláta</li> </ul>
<b>EBÉD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zsírégető leves (lásd 36. oldal)</li> <li>• Puha gyümölcs: 3-4 szilva, ringlőszilva vagy sárgabarack, egy tál cseresznye vagy ribizske, vagy egy őszi-barack vagy nektarin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zsírégető leves (lásd 36. oldal), amelybe cikóriaszeleteket mártogathatunk</li> <li>• Egy nagy csokor párolt spárga vagy brokkoli, tanyasi öntettel (lásd 80. oldal) meglócsolva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zsírégető leves (lásd 36. oldal), amelybe alma- vagy cikóriaszeleteket mártogathatunk.</li> <li>• Puha gyümölcs</li> </ul>
<b>VACSORA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zsírégető leves (lásd 36. oldal), amelybe almaszeleteket mártogathatunk.</li> <li>• Friss gyümölcstál – szeletelt alma, körte, szőlő, szilva vagy ringlőszilva, ananász és őszi-barack (lédúsan)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zsírégető leves (lásd 36. oldal)</li> <li>• Héjában sült burgonya fűszeresen (lásd 40. oldal)</li> <li>• Párolt zöldségek kaporral és mustárral (lásd 37. oldal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zsírégető leves (lásd 36. oldal)</li> <li>• Zöldségtál</li> <li>• Friss gyümölcssaláta</li> </ul>
<b>MEGJEGYZÉS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rágcsálnivaló: bármilyen friss gyümölcs, kivéve a magas cukortartalmú banánt és trópusi gyümölcsöket</li> <li>• Igyunk legalább nyolc nagy pohár vizet!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nyers vagy párolt zöldséget ehetünk, kivéve a borsót, a hüvelyeseket, a kukoricát, a paszternákot, a jamgyökeret és az édesburgonyát.</li> <li>• Igyunk legalább nyolc nagy pohár vizet!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Annyi nyers gyümölcsöt és nyers vagy párolt zöldséget ehetünk, amennyit csak megkívánunk (az 1. és 2. napon felsoroltak közül).</li> <li>• Igyunk legalább nyolc nagy pohár vizet!</li> </ul>



**4. ÉS 11. NAP**

- Banánturmix (főlözött tejből)

- Zsírégető leves (lásd 36. oldal)
- 2 banán

- Zsírégető leves (lásd 36. oldal)
- 2 banán karikákra vágva, frissen reszelt szerecsendióval meghintve

- Együnk meg napközben nyolc banánt, és igyunk meg 1,2 liter főlözött tejet és legalább nyolc nagy pohár vizet.
- A 4. nap végére 1,75-3 kg súlyvesztéssel számolhatunk.

**5. ÉS 12. NAP**

- 125 g sovány hússzelet zsír nélkül sütve, paradicsomszeletekkel és egy kanál paradicsomos szósszal

- Zsírégető leves (lásd 36. oldal)
- Sovány hússzelet zsiradék nélkül sütve
- Paradicsom és cikória vagy zsázsasaláta tanyasi öntettel (lásd 80. oldal)

- Zsírégető leves (lásd 36. oldal)
- Sovány hússzelet paradicsommal a reggelihez és ebédhez hasonlóan. Esetleg süssük meg a paradicsomot kevergetve olaj nélkül egy csokor spenóttal vagy zsázzával (ez utóbbit csak a végén tegyük bele).

- A nap során fogyaszszunk el legalább 300-625 g sovány húst és 500 g konzerv- vagy 6-7 db friss paradicsomot a nap során.
- Igjunk legalább nyolc nagy pohár vizet!

**6. ÉS 13. NAP**

- Sovány hússzelet zsiradék nélkül sütve – gombával

- Zsírégető leves (lásd 36. oldal)
- Szivárványsaláta (lásd 80. oldal)

- Zsírégető leves (lásd 36. oldal)
- Sovány hússzelet zsiradék nélkül sütve
- Kevergetve süttött tavaszi zöldségek (lásd 39. oldal)

- Bármilyen tetszés szerinti zöldséget választhatunk a negatív kalóriájú élelmiszerek listájáról (lásd 27. oldal).
- Igjunk legalább nyolc nagy pohár vizet!

**7. ÉS 14. NAP**

- Sárgarépa- és zellerlé (lásd 59. oldal)

- Zsírégető leves (lásd 36. oldal)
- Meleg rizssaláta citrommal, fokhagymával és zöldfűszerekkel (lásd 41. oldal)

- Zsírégető leves (lásd 36. oldal)
- Keleties rizottó (lásd 41. oldal)

- Készítsünk friss gyümölcslevet a negatív kalóriájú élelmiszerek listáján található gyümölcsökből (lásd 27. oldal).
- Igjunk legalább nyolc nagy pohár vizet!



## Zsírégető leves

Tetszés szerint változtathatjuk az egy alkalommal felhasznált zöldségek súlyát 250-500 g között. Kétnaponta készítsünk friss levest, s tároljuk hűtőszekrényben. Több zöldséget is helyettesíthetünk az általunk jobban kedvelt fajtákkal a negatív kalóriájú élelmiszerek listájáról (lásd 27. oldal). Minden zöldséget mossunk meg, de ne hámozzuk meg őket. A zöldségek annál hamarabb főnek meg, minél kisebbek.

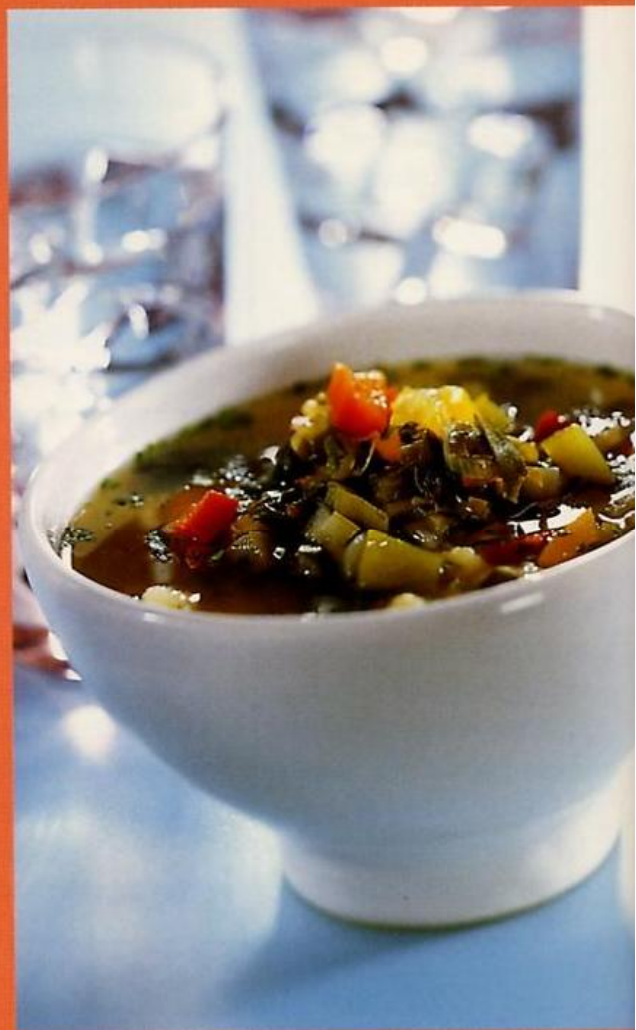
### Hozzávalók (kb. 1 liter leveshez)

- 2 csokor újhagyma vagy 1 nagy hagyma/póré-hagyma, finomra vágva
- 1 közepes vagy 1 nagy karfiol, rózsákra bontva (zöld leveleivel együtt); esetleg helyette
- 2 közepes vagy 1 nagy fej brokkoli
- 125 g spenót vagy 1 kis káposzta, finomra vágva
- 1 nagy piros, zöld vagy sárga színű paprika, kimagozva, kicsumázva és finomra vágva
- 6-8 szál zeller, finomra vágva
- 2-3 nagy sárgarépa, vékonyan felszeletelve
- 1-2 teáskanál őrölt kömény és ugyanannyi koriander (szabadon választható)
- 1 adag házi csirke- vagy zöldséglé (lásd 37. oldal)
- 4-5 érett paradicsom negyedelve vagy 400 g konzervparadicsom
- 1 citrom vagy 1 zöld citrom leve
- 1 marék durvára vágott koriander vagy petrezselyem (tetszés szerint)
- 2 gerezd fokhagyma, finomra vágva (tetszés szerint)
- 1-1 teáskanár cayenne-i bors (tetszés szerint)

**1** A paradicsom kivételével tegyük minden zöldséget nagy főzőedénybe a tetszés szerint használt fűszerekkel együtt. Adjuk hozzá a csirke- vagy zöldséglevet, és szükség esetén engedjük fel vízzel, hogy ellepje a zöldségeket. Kis lángon forrásig melegítsük, majd adjuk hozzá a paradicsomot és a citrom vagy zöld citrom levét.

**2** Adjuk hozzá a fűszereket és a fokhagymát. Ízesítsük tetszés szerint cayenne-i borssal.

**3** 20-30 percig főzzük lassú tűzön, vagy amíg a zöldségek megpuhulnak.



## Házi csirkehúsleves

Könnyen elkészíthető, igazán megéri a fáradságot. A durva zellerdarabok kiválóan megfelelnek hozzá.

### Hozzávalók (600 ml)

- 1 csirkefarhát vagy csirkecsontok
- 1 hámozatlan hagyma, negyedelve
- 1 sárgarépa, karikákra vágva
- 1 zeller, karikákra vágva
- 2-3 babérlevél
- 1 teáskanál apróra vágott fűszer (például petrezselyem, kakukkfű, zsálya) vagy 1-1 teáskanál szárított fűszerkeverék
- 1 teáskanál (vagy több) sült hús-saft (például grillezett csirke saftja) tetszés szerint
- bors
- egy csipet alacsony szódiumtartalmú só

**1** Tegyük a csirkefarhátat vagy a csontokat nagy serpenyőbe a zöldségekkel és a fűszerekkel (valamint a safttal) együtt. Ízesítsük borssal és alacsony szódiumtartalmú sóval.

**2** Öntsük fel vízzel, forraljuk fel és szedjük le a habot a felszínéről. Lassú tűzön, lefedve főzzük 30-60 percig, szükség esetén időnként töltsük fel egy kis forró vízzel.

**3** Szűrjük le a levest, majd dobjuk ki a zöldségeket és a csontokat. A kész csirkehúslevest a hűtőszekrényben három napig tárolhatjuk. Jól fogyasztható.

## Párolt zöldségek kaporral és mustárral

Az étel elkészítéséhez 500 g vagy akár annál is több leveles zöldséget használunk fel kedvenceinkből, például kelbimbóból, spenótból, brokkoliból vagy zöldbabból.

### Hozzávalók (1 adag)

- 500 g leveles zöldség
- 300 ml házi csirkehúsleves vagy zöldségleves (lásd balra) vagy 1 zöldségleveskocka
- 300 ml forró vízben feloldva
- 1 teáskanál kapor, finomra vágva
- 2 teáskanál mustármag
- só és bors

**1** Készítsük elő a zöldségeket, miközben a húslevest nagy serpenyőben melegítjük.

**2** Ha a leves forr, tegyük bele a zöldségeket is, és lassú tűzön főzzük 5-10 percig, amíg ropogósak vagy puhák nem lesznek. Jól lecsepegtetve tegyük át a zöldségeket tányérra. Keverjük a húsleveshez a kaprot és a mustárt, majd ízesítsük sóval és borssal. Öntsük a levest a zöldségekre.

## Változat

Készíthetünk zöldséglevest is a fent leírt módon, ha kihagyjuk belőle a farhátat/csontot és a saftot.

## Sárgadinnye- és szőlősaláta

A saláta elkészítéséhez görög-dinnyén kívül bármilyen dinnyét használhatunk.

### Hozzávalók (1 adag)

- 1 nagy szelet dinnye
- 1 fürt kék vagy fehér, mag nélküli szőlő, félbe vágva
- 1 zöld citrom leve
- 1 teáskanál méz
- 1-2 menta- vagy citromfűág, finomra vágva

1 Vágjuk a dinnyét nagy kockákra, és levélvel együtt tegyük tálba.

2 Adjuk hozzá a szőlőt, a zöld citrom levét, a mézet és a fűszereket. Keverjük össze, és hűtve tálaljuk.

## Mangóálom

### Hozzávalók (1 adag)

- 1 nagy érett mangó
- 300 ml frissen csavart narancslé
- mentalevelek a díszítéshez

1 Vágjuk félbe a mangót. A gyümölcs húsát és levét tegyük turmixgépbe. Adjuk hozzá a narancslevet, és 1 percig turmixoljuk.

2 Töltsük pohárba. Mentalevéllel díszítsük, és szívószállal tálaljuk.

## Tipp

A mangó előkészítése: állítsuk függőlegesen a vágódeszkára. Vágjuk le a gyümölcs húsát a magról két nagy darabban, majd távolítsuk el a magon maradt gyümölcsöt is. Metsszük be a gyümölcshúst gyémánt formában, vigyázzunk, hogy a héjat ne vágjuk át. Fordítsuk ki a héjat, és vágjuk le róla a gyümölcs húsát.

# Kevergetve süttött tavaszi zöldségek

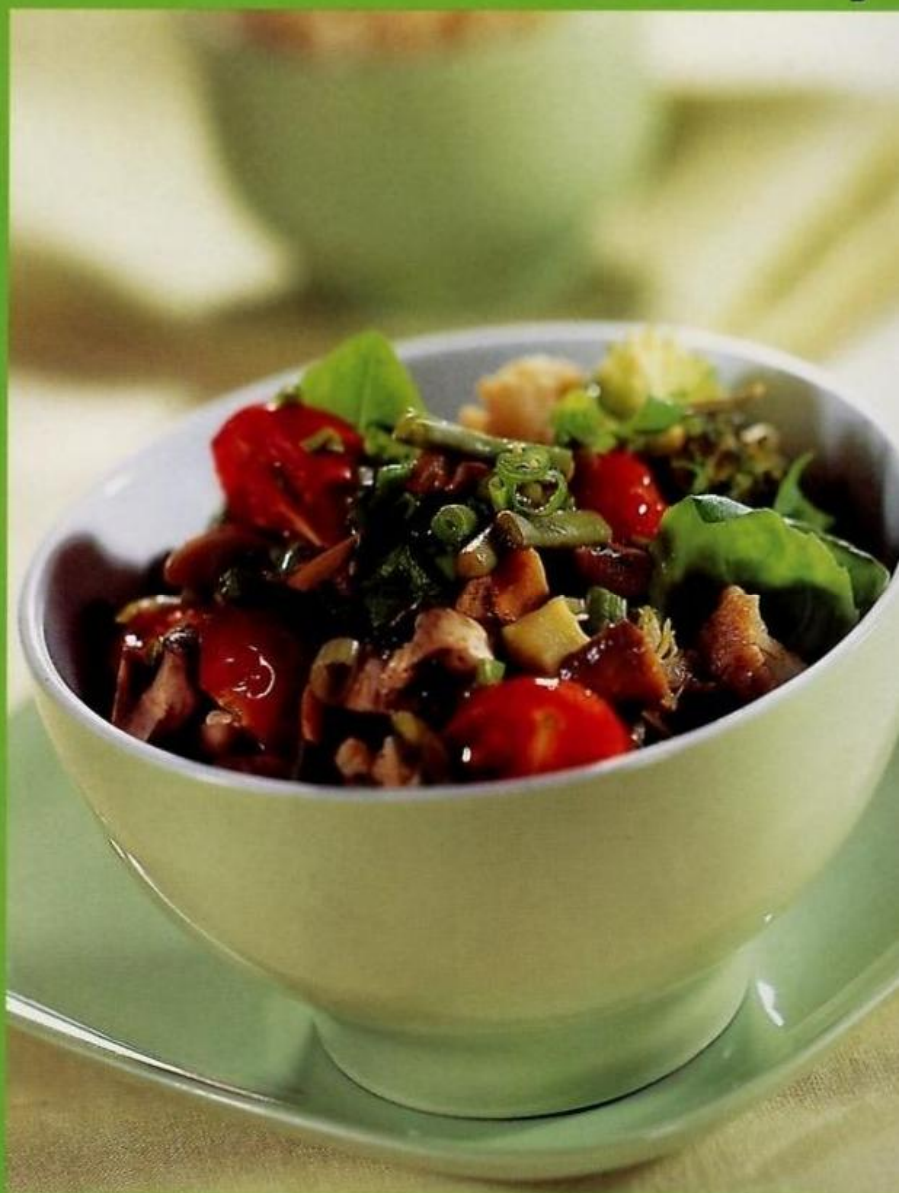
## Hozzávalók (1 adag)

100-200 ml házi csirke- vagy zöldséghúslé  
(lásd 37. oldal) vagy víz  
2 ág rozmaring  
75 g zöldbab  
1 maréknyi brokkolirózsa  
1 maréknyi karfiolrózsa  
125 g gomba  
6-8 szendvicsparadicsom, félbe vágva  
3-4 újhagyma, finomra vágva  
1 teáskanál balzsamecet  
kis maroknyi bazsalikomlevél, darabokra tépve

1 Nagy wokban vagy serpenyőben  
forraljuk fel a húslevest vagy a vizet  
a rozmaringággal együtt.

2 Közben tisztítsuk meg és vágjuk durvára  
a babot, a brokkolit, a karfiolt  
és a gombát. Adjuk a forrásban lévő húsléhez  
vagy vízhez. Fedjük le az edényt, és időnként  
gyengéden rázzuk meg, hogy a zöldségek  
ne ragadjanak le.

3 5 perc után nézzük meg, hogy meg-  
puhultak-e. Adjuk hozzá a szendvics-  
paradicsomot, az újhagymát és a balzsam-  
ecetet, 1 percig főzzük kevergetve.  
Bazsalikommal megszórva tálaljuk.



## Héjában sült burgonya

### fűszeresen

Próbáljunk meg időt szakítani arra, hogy a burgonyát sütőben süssük meg, így sokkal ízletesebb és ropogósabb, mint mikrohullámú sütőben elkészítve.

#### Hozzávalók (1 adag)

1 nagy sütni való burgonya  
15 g alacsony zsírtartalmú vajpótló  
fűszeres, alacsony energiatartalmú, hozzáadott  
cukrot nem tartalmazó paradicsomszósz  
(ízlés szerint)  
só és bors

**1** Mossuk meg és töröljük szárazra a burgonyát. A héját éles késsel szúrjuk át.

Helyezzük közvetlenül a 200 °C-ra előmelegített sütőbe, rácsra (gázsütő esetén 6. fokozat), és süssük 1-1½ óráig.

**2** Ha megsült, hosszában vágjuk ketté, és kaparjuk ki a burgonya húsát a héjból. Keverjük össze az alacsony zsírtartalmú vajpótlóval, sózzuk és borsozzuk.

**3** Töltsük vissza a masszát a burgonya héjába, és ha gondoljuk, locsoljuk meg alacsony energiatartalmú, hozzáadott cukrot nem tartalmazó paradicsomszósszal.



## Meleg rizssaláta citrommal, fokhagymával és zöld fűszerekkel

A recept a 7. napra vonatkozó teljes rizsmennyiséget tartalmazza (lásd 36. oldal). Készítsük el a salátát, és fogyasszuk el a felét. A maradékot a keleties rizottóhoz használhatjuk fel (lásd jobbra). A brokkolit vágjuk szét rózsákként, hogy egyenletesen átsüljön.

### Hozzávalók (1 adag)

65-75 g barna rizs  
kb. 450 ml házi csirke- vagy zöldségleves  
2 sárgarépa, reszelve  
1 csokor brokkolirózsa  
1 citrom reszelt héja  
1 kis gerezd fokhagyma, durvára vágva  
1 teáskanál petrezselyem, durvára vágva

**1** A levesben főzzük a rizst félpuhára. Ez nagyjából 20 percet vesz igénybe. 5 perccel a rizs teljes főzési ideje előtt keverjük bele a reszelt sárgarépát és a brokkolit. Időközben adjuk hozzá a citromhéjat, a fokhagymát és a petrezselymet.

**2** Ha megfőtt, szűrjük le a rizst és a zöldségeket, a megmaradt levet két adagra elosztva tegyük félre. Egyet felhasználhatunk a keleties rizottó készítéséhez. A másikat citromhéjjal és fűszerkeverékkel megszórva tálaljuk.

## Keleties rizottó

### Hozzávalók (1 adag)

Meleg rizssaláta citrommal, fokhagymával és zöld fűszerekkel - maradék (lásd balra)  
50 ml leves vagy víz  
1 teáskanál kínai fűszerkeverék  
1 adag szendvicssparadicsom, félbe vágva  
1 adag gomba, félbe vágva  
1 teáskanál fűszeres rizsecet  
szójaszósz (ízlés szerint)

**1** Melegítsük meg a maradék rizssalátát egy kis levesben vagy vízben a fűszerkeverékkel megszórva. Ha átmelegedett, adjuk hozzá a paradicsomot és a gombát.

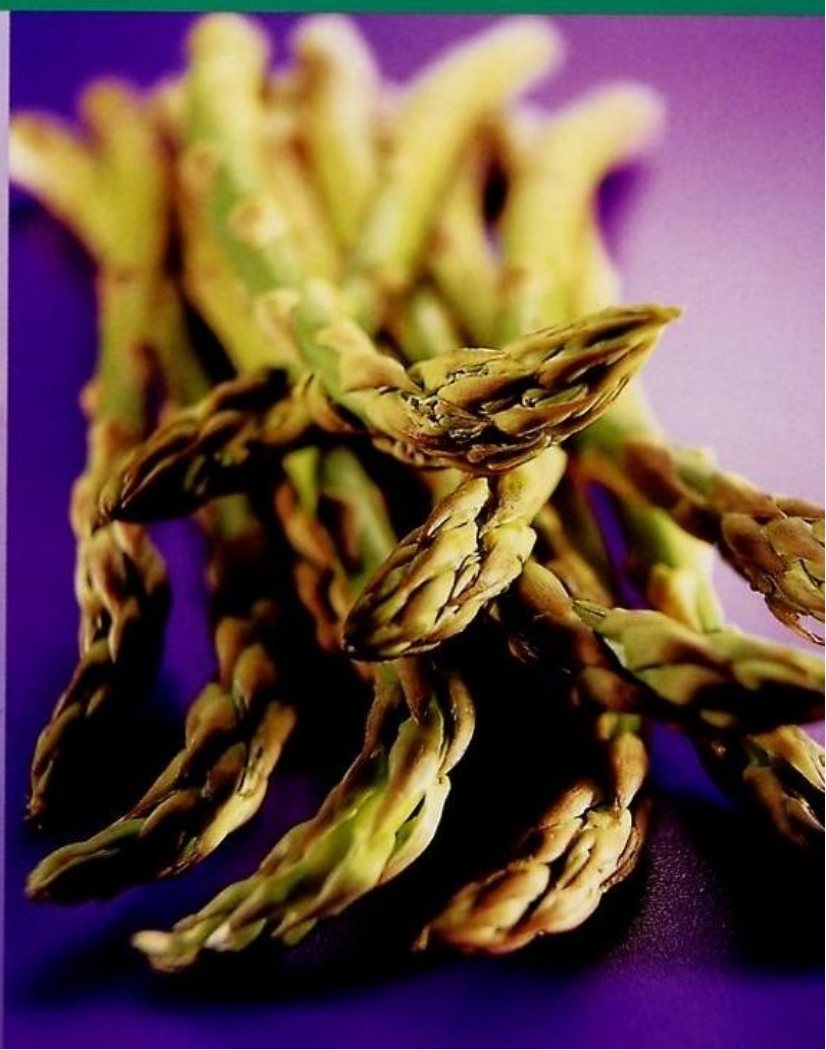
**2** Dolgozzuk jól össze, és főzzük lassú tűzön 22 percig. Keverjük bele a rizsecetet. Fűszerezzük ízlés szerint szójaszósszal, és tálaljuk.



- ▶ **Súlytartó alapelvek**
- ▶ **Vásárlási és főzési tanácsok**
- ▶ **Étkezési filozófia**
- ▶ **Súlytartó alapprogram, napi adagok, reggeliminták**
- ▶ **A 14 napos súlytartó alapprogram**
- ▶ **Receptek**

4

# Súlytartó alapprogram



# Súlytartó alapelvek

A négy különböző súlytartó program célja az új testsúly stabilizálása. Napi háromszori étkezést biztosítanak, sok-sok egészséges ropogtatnivalóval, hogy fellélegezhessünk a gyors zsírégető program után. A különböző menümintákat javasoló súlyfenntartó program alatt ugyanúgy nem kell éhezni, mint ahogy a gyors zsírégető program során sem kellett.

A fejezetben ismertetett súlytartó alapprogram a család minden tagja számára reális áron hozzáférhető friss élelmiszereket javasol. Ezenkívül még három súlyfenntartó program létezik – a luxus, a vegetáriánus és a változatos (lásd 5. fejezet): válasszuk azt, amelyik legjobban megfelel az életstílusunknak. Megtehetjük, hogy egy teljes napot egy másik menüsorból veszünk ki, de célravezetőbb, ha ragaszkodunk az eredetileg választott teljes tizennégy napos súlyfenntartó programhoz.

Bármelyik program mellett is döntünk, az ott felsorolt élelmiszerek többsége zsírégető hatású. Bár sokan ekkor is veszítenek a súlyukból, a program célja nem kifejezetten a zsírégetés. A legfontosabb, hogy ne veszítsük el türelmünket, inkább élvezzük az elkövetkező két hét alatt fogyasztható ízletes ételeket abban a tudatban, hogy az utána következő tizennégy nap zsírégető programja ismét lendületet ad az anyagcserének, és beindítja a szükséges zsír-

égető folyamatokat. Továbbra is minden reggel mérjük meg a testsúlyt, miközben régi étkezési szokásainkat új, egészségesebb ételekkel váltjuk fel. Hamarosan rá fogunk jönni, mennyi szénhidrátot fogyaszthatunk anélkül, hogy a kilók alattomosan újra elkezdenének visszakúszni.

Bármelyik súlytartó programot is választjuk, látni fogjuk, hogy az sok mindenben hasonlít a gyors zsírégető programra. A lényeg itt is a friss, nyers vagy enyhén párolt gyümölcsökön és zöldségeken, a magvas szénhidrátokon és a magas zsírégető tulajdonsággal rendelkező fehérjéken van. Az étkezési tervek csupán kis mennyiségű zsiradékot és finomított szénhidrátot tartalmaznak. Ami mindegyik súlyfenntartó programban közös:

- Az anyagcsere-folyamat felgyorsítása érdekében sokszor kis adag ételt és rágcsálnivalót javasolnak.
- A kiválóan működő immunrendszer, a kirobbanó energiaszint és a jó hangulat érdekében létfontosságú tápanyagokban (például antioxidánsokban) gazdagok.
- Rengeteg természetes növényi rostot tartalmaznak, ami biztosítja a telítettségérzetet, és stabilizálja a vércukor- és inzulinszintet.
- Zsírégető tulajdonságukról ismert élelmiszerekben gazdagok.
- Biztosítják, hogy a leadott kilók ne jöjjenek vissza, és az elhízással járó egészségügyi problémák örökre a múlt kódéba vesszenek.

# Vásárlási és főzési tanácsok

A gyors zsírégető programban a friss gyümölcsök és zöldségek, valamint a jó minőségű hentesáruk abszolút előnyt élveznek.

Főzés előtt maradéktalanul távolítsuk el a húsról az összes bőrt és zsírt. A különböző húsokat és halakat grillezve, sütőben sütve, egy kis vízben vagy húslevesben párolva vagy kevergetve-sütve, esetleg egy teáskanál olívaolajjal készítsük el – a receptek útmutatója szerint. Ne pároljunk vagy süssünk semmit olajban, és lehetőleg ne együnk sült húst, csakis akkor, ha minden szemmel látható zsírt eltávolítottunk róla. Kizárólag alacsony zsírtartalmú joghurtot, tú-

rót és egyéb tejterméket vásároljunk. Lehetőleg háztáji tojást használjunk, amit elkészíthetünk főtt vagy buggyantott tojásként, esetleg alacsony zsírtartalmú vajpótló felhasználásával rántottaként is. A szójatermékek közül válasszuk a hús- és tejpótló termékeket, amelyek nem tartalmazzak „hozzáadott” zsírt, keményítőt és cukrot.

Többnyire minimális mennyiségű olajjal süssünk, s a serpenyőt fedjük le, hogy a zöldségek nagyrészt saját gőzükből főjenek meg. Az olajban tartósított hozzávalókat – például olajos hal – felhasználás előtt öblítsük le.

## Étkezési filozófia

Konfuciusz sokat idézett kijelentése, miszerint enni mindenki tud, de az ízeket kevesen ismerik, most aktuálisabb, mint valaha. Hányszor állunk meg evés közben, hogy megfigyeljük, vajon milyen érzést vált ki egyik vagy másik íz? Az ételeknek van szerkezete, hőmérséklete, aromája, és minimális erőfeszítéssel gyönyörűen elkészíthetők. Néhány ételnek és italnak akár saját „zenéje” is lehet, melyet ötletesen ki is használnak az üdítőital-, a rizspehely- és a pattogatottkukori-

ca-gyártók. Hányszor figyeltünk oda ezekre a hangokra például egy pörkölt vagy zabkása behabzsolása közben? És mi a helyzet a ropogósra sült zöldségekkel vagy a friss pirítós hangjával? Gondoljunk csak bele, hányszor fordult már elő, hogy unalomból vagy rosszkedvünk miatt teletömtük magunkat jobbnál jobb falatokkal? A tartós fogyáshoz bizony minden érzékre szükségünk lesz!

# Súlytartó alapprogram

Ha nem szeretnénk extra kiadásba bocsátkozni, és olyan ételekre vágyunk, amelyeket az egész család szívesen fogyaszt, akkor válasszuk a súlyfenntartó alapprogramot. Ez olcsó, könnyen elkészíthető ételeket kínál, hiszen a hozzávalók többségét saját konyhánkban is megtaláljuk.

Néhány esetben ízlésünknek és a kéznél lévő hozzávalóknak megfelelően változtathatunk kicsit a recepteken. Például a futóbabot helyettesíthetjük kelbimbóval

vagy spenóttal; ahogy a lazacot is felválthatjuk lepényhállal vagy tőkehállal.

Az egyes hozzávalók zsírégető tulajdonságát sok recept megemlíti, hogy könnyebben megjegyezhető legyen. A receptek mennyiségi előírásai szükség szerint módosíthatók. Ami a legfontosabb: szokjunk rá az élvezetes étkezésre, és hagyatkozzunk saját megérzéseinkre.

## A súlytartó program irányelvei

### AJÁNLOTT

- ✓ Az étkezési tervet be kell tartani. Kihagyhatjuk az általunk nem kedvelt ételeket, de próbáljuk meg ezeket mindig hasonló tápértékűvel helyettesíteni: például a 3. napi menüben szereplő kevergetve sült citromos csirkéhez felhasználhatunk sovány sertés- és borjúhúst, friss vagy kiolvasztott halat is. Az ételek helyettesítése esetén érdemes összehasonlítani kalóriaértéküket - mindig olvassuk el a csomagoláson szereplő adatokat.
- ✓ Éhség esetén mindig ehetünk a zsírégető levesből vagy a negatív kalóriájú élelmiszerek listáján szereplő zöldségekből és rágcsálnivalókból (lásd 27. oldal).
- ✓ „Csipegezzünk”, vagyis három-négy óránként együnk kisebb adag ételeket.
- ✓ Igyunk legalább nyolc nagy pohár palackozott vizet mindennap, plusz gyógyteákat, teát és kávét (ha szeretjük), a napi tejadag felhasználásával.
- ✓ Csak a javasolt saláta- és egyéb önteteket használjuk.
- ✓ Továbbra is naponta mérjük meg és jegyezzük fel a testsúlyt.
- ✓ Tartsuk szem előtt céljainkat és önmagunknak tett ígéreteinket, és naponta tüzzünk ki új célokat.
- ✓ Kerüljük az alkoholt, az üdítőitalokat és az édességeket.

## Napi adagok

- Negatív kalóriájú zöldségek (lásd 27. oldal) – amennyit csak megkívánunk.
- Zsírégető leves (lásd 36. oldal) – korlátlanul fogyasztható.
- Két gyümölcs a negatív kalóriájú élelmiszerek listájáról (lásd 27. oldal) – a napi menüben szereplő gyümölcsadagon felül.
- 600 ml főlözött tej, vagy 300 ml félzsíros tej, vagy 2 × 200 g alacsony zsírtartalmú natúr vagy ízesített joghurt.
- 15 g alacsony zsírtartalmú vajpótló (például szívbarát margarin).

## Súlytartó program – reggelijavaslatok

Bármelyik súlytartó programot is követjük, a reggeliajánlatok azonosak. Háromféle képpen variálhatjuk a reggeliket a tizennégy napos program során:

### 1. REGGELIVÁLTOZAT

- Kis pohár (150-175 ml) paradicsom- vagy más zöldséglé, például sárgarépa- és zellerlé (lásd 59. oldal).
- 1 adag friss gyümölcs (például 1 alma, 5-6 eper) 200 ml alacsony zsírtartalmú joghurtba keverve, 1 teáskanál búzacsírával megszórva.
- Ha még ez után is éhesek vagyunk: 1 szelet pirított/pirítatlan, teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér egy kevés alacsony zsírtartalmú vajpótlóval (a napi adagból), élesztőkivonat vagy alacsony cukortartalmú lekvár vagy dzsem.

### 2. REGGELIVÁLTOZAT

- Kis pohár (150-175 ml) édesítés nélküli természetes gyümölcslé (olvassuk el figyelmen a címkét – a „gyümölcslevek” gyakran cukrozzák).
- 2 teljes kiőrlésű gabonakeksz tejjel (a napi adagból).
- 1 adag friss gyümölcs (például 1 alma vagy narancs).
- Ha még ez után is éhesek vagyunk: 1 szelet pirított/pirítatlan, teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér egy kevés alacsony zsírtartalmú vajpótlóval (a napi adagból), élesztőkivonat vagy alacsony cukortartalmú lekvár vagy dzsem.

### 3. REGGELIVÁLTOZAT

- Bármilyen citrusféle – gerezdekre bontva – és citrussal, például 1 grapefruit, 1 narancs, 1 kevés konzervmandarin a saját levében, 1 felkarikázott banánnal és 1 teáskanál pirított szezámmaggal összekeverve.
- Tojásrántotta 1 közepes vagy nagy tojásból és a napi tejadagból, plusz 1 szelet teljes kiőrlésű lisztből készült pirítás 1 teáskanál alacsony zsírtartalmú vajpótlóval.

# 14 napos súlytartó alapprogram

	1. ÉS 8. NAP	2. ÉS 9. NAP	3. ÉS 10. NAP
<b>REGGELI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A javasolt reggeliváltozatok egyike (lásd 47. oldal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A javasolt reggeliváltozatok egyike (lásd 47. oldal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A javasolt reggeliváltozatok egyike (lásd 47. oldal)</li> </ul>
<b>EBÉD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gyors paradicsomleves (lásd 50. oldal)</li> <li>Tonhalas-zsázsás szendvics (tonhal sós lében, lecsepegtetve és zsázsával összekeverve, 2 szelet teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér közé kenve, alacsony zsírtartalmú vajpótlóval – a napi adagból)</li> <li>ha még éhesek vagyunk: 1 gyümölcs (amit a délutáni nassoláshoz is félretehetünk)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Firenzei tojás (lásd 51. oldal)</li> <li>1 szelet teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér (tetszés szerint)</li> <li>6-8 előre beáztatott aszalt sárgabarack 1-2 dióval vagy 1 brazil dióval.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Káposztasaláta földimogyoróval (lásd 50. oldal)</li> <li>1 üres zsemle</li> <li>2 meghámozott és felszeletelt kivi</li> <li>1 teáskanál natúr joghurttal és sütni való tökmaggal</li> </ul>
<b>VACSORA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tejszínes halaspité (lásd 54. oldal)</li> <li>Tavaszi zöldfélék vagy spenót</li> <li>2-3 teáskanál alacsony zsírtartalmú joghurtos fagylalt, friss gyümölcsdarabokkal (ízlés szerint)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fűszeres marhasült sárgabarackkal (lásd 56. oldal)</li> <li>Zöldségfélék, 1-2 burgonyából tej (napi adagból) hozzáadásával készült burgonyapürével</li> <li>Vaníliás tejsodó (lásd 59. oldal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kevergetve sült citromos csirke (lásd 57. oldal)</li> <li>200 ml alacsony zsírtartalmú sárgabarackjoghurt</li> <li>2 előre beáztatott, apróra vágott aszalt sárgabarackkal.</li> </ul>



4. ÉS 11. NAP	5. ÉS 12. NAP	6. ÉS 13. NAP	7. ÉS 14. NAP
<ul style="list-style-type: none"> <li>• A javasolt reggeliváltozatok egyike (lásd 47. oldal)</li> <li>• Tenger gyümölcsei paradicsommal és magvas kenyérrel (lásd 52. oldal).</li> <li>• 1 alma</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A javasolt reggeliváltozatok egyike (lásd 47. oldal)</li> <li>• Fűszeres lencseleves (lásd 53. oldal)</li> <li>• Salátás szendvics (tetszés szerint), 2 szelet teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér és alacsony zsírtartalmú vaj (napi adagból) felhasználásával</li> <li>• 100-200 ml alacsony zsírtartalmú joghurt (ízlés szerint)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A javasolt reggeliváltozatok egyike (lásd 47. oldal)</li> <li>• Sajtos pirítós (szendvicssütőben elkészítve) 2 szelet rozskenyérből, alacsony zsírtartalmú vajpótlóval (napi adagból), 50-75 g alacsony zsírtartalmú túróba kevert 2 teáskanál parmezán sajttal</li> <li>• 3 friss szilva vagy ringlőszilva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A javasolt reggeliváltozatok egyike (lásd 47. oldal)</li> <li>• Tetszés szerinti mennyiségű friss gyümölcs-saláta, minimum 1 citrusféle (például grapefruit vagy narancs), 1 alma és/vagy körte, bogyós és szezonális gyümölcsök felhasználásával. Tálaláskor önthetünk rá 2 evőkanál alacsony zsírtartalmú túró, és megszórhatjuk 1 teáskanálnyi, lehetőleg pirított szezám-maggal.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurtizánvese jamaikai káposztával (lásd 56. oldal)</li> <li>• 1-2 főtt burgonya</li> <li>• 2-3 evőkanál hideg almaszósz, kardamommal fűszerezve</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nizzai saláta (lásd 55. oldal)</li> <li>• 100-200 g alacsony zsírtartalmú friss túró, 2 hámozott és darabokra vágott kivivel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Narancsos sertésszelet (lásd 58. oldal)</li> <li>• Zöldfélék, például kelbimbó vagy spenót</li> <li>• 3-4 teáskanál főtt barna rizs</li> <li>• 1 kis tál cseresznye vagy 5-6 szem mandula</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Párolt halszelet (lásd 55. oldal)</li> <li>• 1-2 lisztes burgonyából készült burgonyapüré</li> <li>• Zöldbab</li> <li>• 3-4 teáskanál friss gyümölcs apróra vágva, egy kis alacsony zsírtartalmú natúr joghurtal leöntve és 1 teáskanál barna cukorral megszórva. Előmelegített sütőben süssük, amíg a tetején a cukor karamellizálódik.</li> </ul>



## Gyors paradicsomleves

### Hozzávalók (2 adag)

- 350-450 ml házi csirkehúsleves  
vagy zöldségleves
- 6 paradicsom, darabokra vágva,  
vagy 400 g darabolt konzervparadicsom
- 1 teáskanál sűrített paradicsom
- 1 kisebb hagyma, apróra vágva
- 75-125 g negatív kalóriájú, zsiradék nélkül  
párolt zöldségmaradék (lásd 27. oldal)  
– tetszés szerint
- 2 oregánó- vagy majoránnaág, esetleg  
1 teáskanál szárított oregánó
- egy kis Worcestershire-szószt vagy egy csipet  
chiliport
- 4 teáskanál natúr joghurt és bazsalikom-  
levelek a díszítéshez

**1** Melegítsük meg a házi csirkehúslevest. Tegyük bele a paradicsomokat, a paradicsomok levét, a sűrített paradicsomot, a hagymát, a maradék zöldséget, az oregánót vagy majoránnát.

**2** Ha felforrt, lassú tűzön, alkalmanként megkeverve főzzük még 5-10 percig. Ízlés szerint adjuk hozzá a Worcestershire-szószt vagy chiliport, majd tetszés szerint turmixgépben pépesítsük. Joghurttal leöntve és bazsalikomlevelekkel megszórva tálaljuk.

## Káposztasaláta földimogyoróval

A frissen reszelt zöldségek levének köszönhetően ez a káposztasaláta olyan magas víztartalmú, hogy feleslegessé teszi bármilyen öntet használatát – csupán egy kis frissen őrölt fekete borsra van szükség hozzá. Ha ez mégsem elég, készíthetünk hozzá öntetet 2 teáskanál olívaolajból, 1 teáskanál mézből és 1 teáskanál citromléből.

### Hozzávalók (1 adag)

- 75-125 g friss káposztalevél,  
finomra tépkedve
- 1-1 hagyma, finomra reszelve
- 1 sárgarépa, finomra reszelve
- 1 teáskanál mazsola
- 50 g nem sózott vagy szárított földimogyoró  
fekete bors

**1** Keverjük össze nagy tálban a káposztát, a hagymát és a sárgarépát.

**2** Adjuk hozzá a mazsolát és a földimogyorót, majd ízlés szerint borsozzuk.



## Firenzei tojás

A tojás proteint, míg a spenót vasat, kalciumot és magnéziumot tartalmaz – ezek nélkülözhetetlenek a zsírégetéshez –, ráadásul negatív kalóriájú élelmiszer. Ha nem tudunk friss spenótot beszerezni, használjunk gyorsfagyasztottat.

### Hozzávalók (1 adag)

100-200 g friss spenót  
1 teáskanál víz  
1 teáskanál ecet  
1 nagy vagy 2 kis tojás  
frissen őrölt szerecsendió  
só és bors

**1** Mossuk meg a spenótot, és a vízzel együtt tegyük nagy serpenyőbe. 1-2 percig közepes hőmérsékleten lefedve pároljuk, míg megfonnyad. Fűszerezzük ízlés szerint.

**2** Ha megpuhult, vágjuk éles késsel durvára, majd tegyük át előmelegített tálalóedényre.

**3** Időközben tegyünk serpenyőt a tűzhelyre, és kb. 2,5 cm magasságig öntsük fel forró vízzel. Lassú tűzön forraljuk fel, majd öntsük bele az ecetet, hogy a tojások ne folyjanak szét. Egymás után üssük fel és csúszassuk a tojásokat a forró vízbe. Addig főzzük, amíg a fehérje megfő, de a sárgája maradjon folyós. Lyukas kanállal vegyük ki a buggyantott tojást, és csúszassuk a spenótra. Fűszerezzük bőségesen szerecsendióval, sóval és borssal.



## Tenger gyümölcsei paradicsommal és magvas kenyérrel

---

A mai ebéd – szívkaagyló és parti csiga – bizonyára a családjának is tetszeni fog! Ez a fogás egy kellemesebb, régmúlt korszakot idéz, amikor a piacon vásárolt „tengeri gyümölcsöket” vajás kenyérrel és ecettel fogyasztottuk lakomaként. Manapság elfeledkezünk ezekről az élelmiszerekről.

### Hozzávalók (1 adag)

---

125 g héj nélküli vagy 250 g héjas tengeri kaagyló, csiga  
malátaecet, ízlés szerint

bors

A tálaláshoz:

1 nagy karéj magvas kenyér

alacsony zsírtartalmú vajpótló (locsoláshoz)

2 érett paradicsom (tetszés szerint)

1 Pattintsuk le koktélpálcikával a kaagylók héját, majd vájjuk ki a belsejüket.

2 Mártsuk a kaagylót a malátaecetbe és egy kis borsba, majd fogyasszuk el egy szelet vékonyan megvajazott magvas kenyérrel. Néhány érett paradicsom nagyon finom hozzá.

# Fűszeres lencseleves

Ne csodálkozzunk, ha családtagjaink már csupán az illata miatt is meg szeretnék kóstolni ezt a hihetetlenül gyorsan elkészíthető, ízletes levest. A lencsét nem kell használat előtt beáztatni. Légmentesen lezárt üvegben akár egy évig is tárolhatjuk.

## Hozzávalók (1-2 adag)

50-75 g vörös lencse

1 hagyma, vékony karikákra vágva

1 gerezd fokhagyma, összezúzva (tetszés szerint)

350-450 ml házi csirkehúsleves vagy zöldségleves  
(lásd 37. oldal)

1 teáskanál currykrém

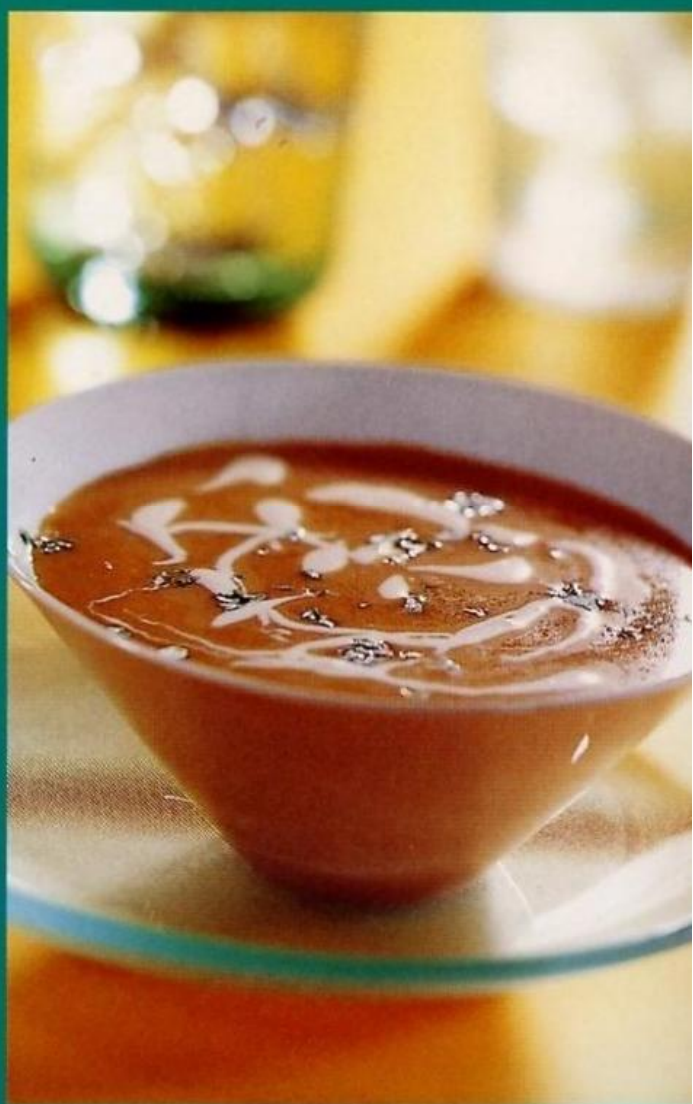
citromlé, ízlés szerint

alacsony zsírtartalmú tejföl és korianderlevelek a díszítéshez

**1** A leöblített lencsét tegyük serpenyőbe a csirke-  
húslevessel, a hagymával és a fokhagymával.

**2** Forraljuk fel, majd lassú tűzön főzzük tovább. Keverjük  
bele a currykrémet, majd fedjük le. A lencse és a hagyma  
kb. 20 perc alatt megpuhul – a párolgás miatt szükség szerint  
öntünk rá néha egy kis forró vizet.

**3** Ha megfőtt, turmixgépben pépesítsük, majd ízlés szerint  
ízesítsük citromlével. Öntsük levesestálakba, díszítsük  
tejföllel, és szórjuk meg korianderlevelekkel.



## Tejszínes halaspite

A hal biztosítja a zsírégetéshez szükséges egészséges fehérjét, a kukorica és a sült bab lassú vércukorszint-emelkedést okozó szénhidrát, a tejben pedig olyan létfontosságú ásványi anyagok vannak, mint a kalcium és a magnézium, amelyek az erős és egészséges fogak és csontok fő építőkövei.

### Hozzávalók (1 adag)

1-2 burgonya, meghámozva és darabokra vágva  
125-175 g fehér halfilé (például tőkehal)  
4-5 teáskanál zsíros tej  
125 g gomba, szeletekre vágva (ízlés szerint)  
2-3 teáskanál, hozzáadott cukrot nem tartalmazó konzervkukorica vagy -bab  
fehér bors vagy frissen őrölt szerecsendió, ízlés szerint

**1** A burgonyát főzzük puhára.

**2** Közben helyezzük a halat tűzálló tálra, melyet pároláshoz vagy mikrohullámú sütőben is használhatunk. Öntsünk rá egy kis tejet, ízesítsük borssal és/vagy szerecsendióval.

**3** Ha a halat párolni szeretnénk, tegyük a tálat forró vizes lábas fölé. Fedjük le, és 5-6 percig pároljuk. Ha mikrohullámú sütőben készítjük, fedjük le, és közepes fokozaton, gyakori ellenőrzés mellett főzzük puhára – ehhez kb. 2 perc szükséges a halszelet vastagságától és a készülék teljesítményétől függően.

**4** Tegyük a gombát és a kukoricát serpenyőbe. Fedjük le, és néhány percig pároljuk. Öntsük le a levét, és tartsuk a zöldségeket melegen.

**5** A halat a levével együtt tegyük hőálló tálra, szükség esetén meglocsolhatjuk még egy kis tejjel. Fedjük le a kukorica-gomba keverékkel.

**6** A burgonyát szűrjük le, és a maradék tejjel pépesítsük. Fűszerezzük szerecsendióval, majd borítsuk be vele a halat. Előmelegített sütőben pirítsuk aranybarnára, majd tálaljuk.



## Nizzai saláta

### Hozzávalók (1 adag)

1 fej saláta, durvára vágva  
 3-4 szendvicsparadicsom, félbe vágva  
 6 újhagyma, karikákra vágva  
 5 cm-es hámozatlan uborkadarab, feldarabolva  
 1 nagy, kemény főtt tojás, négybe vágva  
 4 konzerv szardellafilé olívaolajban,  
 lecsurgatva (az olajat tegyük félre)  
 4 kimagozott fekete olajbogyó  
 citromlé (ízlés szerint)  
 fekete bors  
 A tálaláshoz:  
 1 magvas zsemle  
 125-175 g grillezett, friss tonhalszelet  
 vagy sós lében eltett tonhalkonzerv,  
 lecsepegtetve (ízlés szerint)

**1** A hozzávalókat helyezzük salátástálba. Öntsünk rá egy kis olívaolajat (a szardellakonzervből), egy kevés citromlevet, és szórjuk meg fekete borssal.

**2** Tálaljuk magvas zsemlével. Ha még több fehérjét kívánunk, együnk hozzá grillezett tonhalszeletet vagy lecsepegtetett konzerv tonhalat.

## Párolt halszelet

Ehhez a fogáshoz jól illik az egyszerű tört burgonya, mivel felszívja az ízletes szaftot.

### Hozzávalók (1 adag)

175-250 g tőkehalfilé  
 1 teáskanál olívaolaj  
 1 teáskanál citromlé  
 3-4 szál petrezselyem vagy ánizskapor,  
 összevágva  
 1 kis uborka, feldarabolva  
 6-8 kapribogyó, leöblítve és feldarabolva  
 só és bors

**1** Tegyük a tőkehalat hőálló tála. Locsoljuk meg olajjal és citromlével, szórjuk meg a fűszernövényekkel, az uborkával és a kapribogyóval. Enyhén fűszerezzük.

**2** A tőkehal párolásához helyezzük a hőálló tálat forró vizes serpenyő fölé. Fedjük le, és 7-9 percig pároljuk, amíg a hal átfő. Elkészíthető mikrohullámú sütőben is, gyakori ellenőrzés mellett 3-4 percig közepes fokozaton lefedve főzzük.



## Kurtizánvese jamaikai káposztával

Az elnevezés onnan származik, hogy a vesét szaftosra, pirosra főzzük – míg rózsaszín és lédús marad, egy perccel sem tovább. A vese ízlés szerint 175 g bőr és csont nélküli csirkemellel is helyettesíthető.

### Hozzávalók (1 adag)

2 teáskanál olívaolaj  
1 hagyma, vékonyan felszeletelve  
2 báránnyese, megtisztítva és darabokra vágva  
1-1 cm friss gyömbér, lereszelve  
vagy vékonyra szeletelve  
egy kis Worcestershire-szószt  
1 maroknyi tépett káposzta  
1 evőkanál citromlé  
fehér bors és alacsony szódiumtartalmú sópótló

**1** Nagy serpenyőben hevítjük fel az olajat, és tegyük bele a hagymaszeleteket. Kissé lefedve pároljuk üvegesre. Adjuk hozzá a vesét, a gyömbért, illetve a Worcestershire-szószt, és főzzük 4-5 percig lassú-közepes tűzön.

**2** A vesét tegyük át előmelegített tála.

**3** Tegyük a serpenyőbe a káposztát és a citromlevet, főzzük lassú-közepes tűzön, s néha keverjük meg. Ha a káposzta túl száraznak tűnne, adjunk hozzá egy kis vizet, és fűszerezzük fehér borssal, valamint alacsony szódiumtartalmú sópótlóval. Keverjük bele a kész vesét és azonnal tálaljuk.

## Fűszeres marhasült sárgabarackkal

### Hozzávalók (1 adag)

1 teáskanál olívaolaj  
1 hagyma, vékonyan szeletelve  
2-3 gerezd fokhagyma, összezúzva, finomra vágva  
1 fahéjág, félbe vágva  
75-125 g darált marha-, vagy csirkehús  
1 póréhagyma, karikákra vágva  
2 sárgabarack, meghámozva, kimagozva, és felkockázva  
1 teáskanál reszelt narancshéj  
1 narancs leve  
2 teáskanál finomra vágott friss gyömbér  
só és bors

**1** Melegítsük elő serpenyőben az olajat. Tegyük bele a hagymát, a fokhagymát és a fahéjat, és fedő alatt finoman pároljuk világosbarnára.

**2** Tegyük a serpenyőbe a darált marha- vagy csirkehúst, és folyamatos keverés mellett süssük 5 percig.

**3** Adjuk hozzá a póréhagymát, a sárgabarackot, a reszelt narancshéjat, a narancslevet és a gyömbért. Lefedve főzzük további 8-10 percig.

## Tipp

A darált hús helyett használhatunk vékony báránymáj-szeleteket is; a máj tele van vassal, B-vitaminnal és első osztályú fehérjével!

# Kevergetve sült citromos csirke

## Hozzávalók (1 adag)

- 1 teáskanál olívaolaj
- 1 kisebb hagyma, vékonyra szeletelve
- 1 nagy gerezd fokhagyma, zúzva vagy finomra vágva
- 125 g leőrözött és kicsontozott csirkemell, kockákra vágva
- 1 teáskanál reszelt citromhéj
- 5-6 békakukorica, átlósan félbevágva
- 75-125 g héjastul megehető zöldborsó, átlósan felszeletelve
- 1 evőkanál citromlé
- egy csipet kömény
- 1 szelet pirítós vagy 3-4 púpozott evőkanál főtt barna rizs  
a tálaláshoz

**1** Serpenyőben vagy wokban melegítsük meg az olívaolajat. Tegyük bele a hagymát és a fokhagymát, és fedő alatt pároljuk üvegesre.

**2** Adjuk hozzá a felkockázott csirkemellet, a citromhéjat, illetve a békakukoricát, és fedő alatt még 5 percig főzzük. Keverjük bele a cukorborsót, a citromlevet és a köményt, fedjük le, és további 5 percig főzzük, amíg a csirke jól át nem fő.

**3** Tálaljuk egy szelet pirítóssal vagy egy kevés főtt barna rizzsel.



## Narancsos sertésszelet

### Hozzávalók (1 adag)

125-175 g sertésszelet, amelyről minden zsírt eltávolítottunk

1 teáskanál reszelt narancshéj

1 kis gerezd fokhagyma, összezúzva

4 kardamomtokból származó magok, összezúzva (ízlés szerint)

1 teáskanál olívaolaj

1 narancs leve

1 teáskanál alacsony zsírtartalmú tejszín vagy friss túró

1 maroknyi zsázsa, összevágva

1 evőkanál petrezselyem, összevágva  
só és bors

A tálaláshoz:

barna rizs

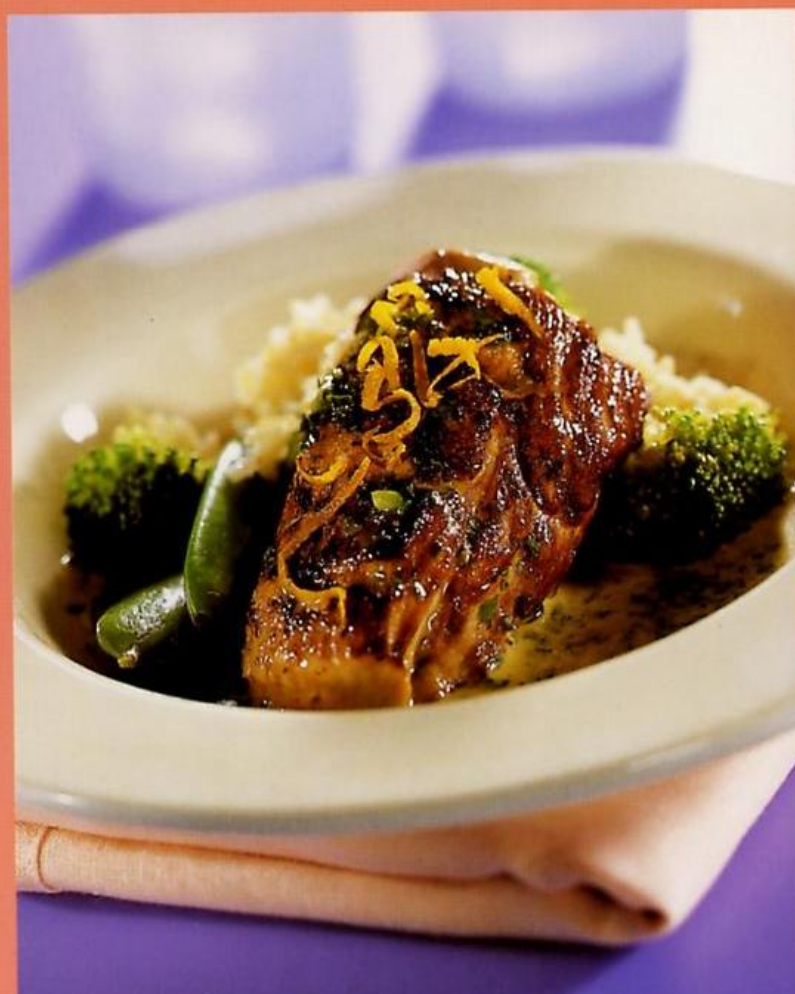
zöldségek, például brokkoli és cukorborsó

**1** Éles késsel vágjunk sok apró „zsebecskét” a sertésszeletbe. Keverjük össze a narancshéjat, a fokhagymát, a kardamommagokat, sózzuk és borsozzuk meg, és töltjük a zsebecskékbe.

**2** Melegítsük meg a serpenyő teljes felületét befedő olajat. Helyezzük a hússzeletet a serpenyőbe, és gyakran megfordítva süssük fedő alatt oldalanként 10-10 percig, hogy jól átsüljön.

A legvastagabb részen késsel ellenőrizzük, átsült-e. Ha szintelen lé jön ki belőle, akkor kész van. Vegyük ki előmelegített tálcára.

**3** Tegyük a serpenyőbe a narancslevet, a tejfölt vagy a friss túró, a zsázsa és a petrezselymet, és keverjük jól össze a szafttal. Ha felforrt, öntsük a hússzeletre; tálaljuk rizzsel és zöldségekkel.



## Sárgarépa- és zellerlé

Ideális és egészséges reggeli ital – ha van gyümölcscentrifugánk. Azonnal fogyasszuk, mivel az értékes tápanyagok egy része gyorsan tönkremegy a levegővel érintkezve.

### Hozzávalók (1 adag)

2 közepes vagy nagy sárgarépa  
2 közepes vagy nagy zeller  
egy kis Tabasco szósz (ízlés szerint)

**1** Vágjuk a sárgarépát és a zellert nagy darabokra, és facsarjuk ki a gyümölcscentrifugában. Keverjük bele a Tabasco szószot. Azonnal fogyasszuk!

## Változat

A zeller helyett használhatunk érett zöld almát. Íze jól harmonizál a sárgarépáéval.

## Vaníliás tejsodó

A tojásban és a tejben zsírégető fehérje rejtőzik, míg az eredeti vaníliakivonat valódi élmény az ízlelőbimbóknak.

### Hozzávalók (3-4 adag)

600 ml fölözött tej  
3 tojás  
1 teáskanál méz  
3-4 csepp eredeti vaníliakivonat  
frissen őrölt szerecsendió, ízlés szerint  
párolt gyümölcs (például szilva) a díszítéshez

**1** Melegítsük meg a tejet. Keverjük ki tálban a tojást a mézzel és a vaníliakivonattal. Adjuk hozzá a tejet, és keverjük habosra. Öntsük az egészet tűzálló edénybe.

**2** A tűzálló edényt helyezzük 1 ujjnyi hideg vizet tartalmazó tepsibe, és előmelegített sütőben 16 °C-on süssük 20 percig.

**3** Tálalhatjuk forrón, melegen vagy hidegen egy kis párolt gyümölccsel.

- ▶ **Luxus súlyfenntartó program – 14 napos táblázattal**
- ▶ **Vegetáriánus súlyfenntartó program  
– 14 napos táblázattal**
- ▶ **Változatos súlyfenntartó program – 14 napos táblázattal**
- ▶ **Receptek**

**5**

# **Három különböző súlytartó program**



# Luxus súlytartó program

Ez a program tökéletes azok számára, akik szeretnek finomakat főzni és enni. Az itt felsorolt receptek általában nem bonyolultak és drágák. Például a téli zöldséges csirke egyszerű, téli zöldségágyon lassan sült húsétel. A tökehalros-

télyos percek alatt elkészül, míg az eper tejszínnel és Grand Marnier likőrrel a lédús eper és narancsíz kombinációja. Az irányelvek, napi adagok és a reggelik ugyanazok, mint a súlyfenntartó alapprogramban (lásd 46. és 47. oldal).

# Vegetáriánus súlytartó program

Ez a program kitűnően megfelel a tojást és tejterméket fogyasztó vegetáriánusok részére, de könnyen adaptálható a vegák igényeinek megfelelően is.

Az étkezési terv követése természetesen most is fontos, de a nem kedvelt ételek elhagyhatók, illetve helyettesíthetők. Az irányel-

vek, napi adagok és a reggelik megegyeznek a súlyfenntartó alapprogramban ismertetettekkel (lásd 46. és 47. oldal).

A vegetáriánusok nyilván zöldséglevesalappal fogják készíteni zsírégető levesüket. A vegák megfelelő módon helyettesítsék a tojást és a tejtermékeket.

# Ne feledjük!

Tartsuk be az étkezési tervet! Hagyjuk ki az általunk nem kedvelt ételeket, de figyeljünk arra, hogy ezeket hasonló típusú, mennyiségű és tápértékű élelmiszerrel helyettesítsük. Érdemes összehasonlítani a kalóriatartalmakat is. Továbbra is csipegezzünk, 3-4 óránként együnk kisebb adagokat, igyunk sok vizet, és ha megéhezünk, együnk zsírégető levest (lásd 36. oldal) vagy valamilyen negatív kalóriájú zöldséget (lásd 27. oldal).

# Változatos súlytartó program

Ez a harmadik súlyfenntartó program, amely segíti önt új testsúlya megtartásában.

A napi három főétkezés a rágcálnivalókkal együtt felüdülést jelent a zsírégető program után. A menük zsírégető ételek széles választékát kínálják, s rengeteg hasznos tanáccsal szolgálnak az egészséges étkezés terén.

A változatos súlyfenntartó program főleg olyan helyzetekben nagy segítség, amikor vendégeket fogadunk, vagy elutazunk – ezek az események ugyanis még a legkitartóbbakat is megingatják, és a fogyókúrázók gyorsan visszasedik a nagy nehezen leadott kilókat.

Természetesen továbbra is szükség van eltökéltségre és erőfeszítésre! Nincs az a csodadiéta, ami a lakmározások negatív hatásait egy pillanat alatt varázsütésszerűen eltüntetné! A zsírégető program tizennégy napja után a legtöbben könnyebbek, energikusabbak, karcsúbbak és eltökéltebbek vagyunk, mint valaha. A zsírégető program elsődleges célja, hogy megszabaduljunk a makacs súlyfeleslegtől. A másodlagos cél,

hogyan megtartsuk az új testsúlyt az élelmiszerek zsírégető tulajdonságainak segítségével.

A hangsúly itt is a friss vagy enyhén párolt zöldségeken és gyümölcsökön, a teljes kiőrlésű szénhidrátokon és a nagy zsírégető hatással rendelkező fehérjéken van. A receptek közül néhány kicsit drága élelmiszereket tartalmaz, és a többségük olyan, amelyet az egész család élvezettel fogyaszthat. Ha étteremben eszünk, akkor sem hétköznapi ételt választunk, hanem különlegeset, s a változatos súlyfenntartó program ennek az igénynek igyekszik megfelelni.

Sok recept esetében gazdaságosabb verziókat is kitalálhatunk, csak arra kell figyelni, hogy mit mivel helyettesítünk. A javasolt fehér halak variálhatók, a fekete zabkenyér más magvas kenyérrel, az alacsony zsírtartalmú túró fele pedig kemény, például cheddar típusú sajttal váltható ki.

Az irányelvek, a napi adagok és a reggelik ugyanazok, mint a súlyfenntartó alapprogramban (lásd 46. és 47. oldal).

# 14 napos luxus súlytartó program

	1. ÉS 8. NAP	2. ÉS 9. NAP	3. ÉS 10. NAP
<b>REGGELI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A javasolt reggeli-változatok egyike (lásd 47. oldal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A javasolt reggeli-változatok egyike (lásd 47. oldal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A javasolt reggeli-változatok egyike (lásd 47. oldal)</li> </ul>
<b>EBÉD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Avokádó és garnéla rozskenyérrel (lásd 72. oldal)</li> <li>1 őszibarack vagy 2 érett szilva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Füstölt tőkehalikra pirítóssal (lásd 73. oldal)</li> <li>3-4 friss őszibarack vagy 50 g aszalt, éjszakára beáztatott sárgabarack</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Füstölt pisztráng szívdívenyalátával (lásd 80. oldal)</li> <li>1 fűt piros vagy fehér szőlő</li> </ul>
<b>VACSORA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zsírégető steak Diane módra (lásd 86. oldal)</li> <li>Párolt brokkoli</li> <li>Kis/közepes héjában sült burgonya tanyasi öntettel (lásd 80. oldal)</li> <li>1 nagy szelet friss ananász vagy 1 banán karikákra vágva, alacsony zsírtartalmú natúr joghurttal leöntve</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fűszernövényekkel borított bárányszelet tavaszi zöldségkörettel (lásd 88. oldal)</li> <li>1 főtt burgonya egy kis tejjel pürésítve (a napi adagból)</li> <li>citromzselé (300 ml vízből), 1 kockára vágott almával tálalva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vegyes grilltál (lásd 89. oldal)</li> <li>Mandarin-vízitorma saláta vagy ennek mentás változata (lásd 76. oldal)</li> <li>3-4 evőkanál főtt barna rizs 1 evőkanál citrom- vagy zöld-citrom-lével és 2 evőkanál petrezselyemmel</li> <li>Eper tejszínnel és Grand Marnier likőrrel (lásd 101. oldal)</li> </ul>



4. ÉS 11. NAP	5. ÉS 12. NAP	6. ÉS 13. NAP	7. ÉS 14. NAP
<ul style="list-style-type: none"> <li>• A javasolt reggeli-változatok egyike (lásd 47. oldal)</li> <li>• Fonnyasztott spenót tojással és fűszervajjal (lásd 83. oldal)</li> <li>• A gazdag főétel után egy fanyar desszert, például mentás citrustál (lásd 101. oldal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A javasolt reggeli-változatok egyike (lásd 47. oldal)</li> <li>• Cukkinivel töltött gomba (lásd 84. oldal)</li> <li>• 1 szelet teljes kiőrlésű gabonából készült kenyér</li> <li>• Borsos retksaláta (lásd 77. oldal)</li> <li>• 6 nagyobb szem aszalt szilva előre beáztatva, 10-12 szem makadám-dióval</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A javasolt reggeli-változatok egyike (lásd 47. oldal)</li> <li>• Csirke antipasto (lásd 70. oldal)</li> <li>• 2 szem kivi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A javasolt reggeli-változatok egyike (lásd 47. oldal)</li> <li>• Friss szardíniasaláta és citrus-menta tabbouleh (lásd 74. oldal)</li> <li>• Datolyakrém (lásd 102. oldal)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Téli zöldséges csirke (lásd 89. oldal)</li> <li>• 1-2 szem főtt burgonya</li> <li>• Zöldfélék, kelbimbó, spenót vagy brokkoli</li> <li>• Gyümölcstál (lásd 102. oldal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kágyós tészta paradicsomos és gombás öntettel (lásd 95. oldal)</li> <li>• Diós-mézes joghurt (lásd 102. oldal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tőkehalrostélyos zöldbabbal és cayenne-i burgonyával (lásd 96. oldal)</li> <li>• Friss gyümölcssaláta 1 grapefruit, 2-3 szelet ananász, 1 körte és némi fahéj felhasználásával</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fűszeres pulyka burgonyaágyon (lásd 91. oldal)</li> <li>• Babfélék</li> <li>• Hagyományos sült alma (lásd 103. oldal)</li> </ul>



# 14 napos vegetáriánus súlytartó program

	1. ÉS 8. NAP	2. ÉS 9. NAP	3. ÉS 10. NAP
<b>REGGELI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A javasolt reggeli-változatok egyike (lásd 47. oldal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A javasolt reggeli-változatok egyike (lásd 47. oldal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A javasolt reggeli-változatok egyike (lásd 47. oldal)</li> </ul>
<b>EBÉD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zeller- és sárgarépa-csíkok, valamint brokkolirózsák, két teáskanál kalóriaszegény majonézbe mártogatva</li> <li>• 2-3 szelet kétszersült</li> <li>• 1 gyümölcs, például alma vagy narancs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pirítós túrószósszal (lásd 72. oldal)</li> <li>• 2-3 mandarin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paradicsomos pirítós (lásd 75. oldal)</li> <li>• 15-20 szem szőlő</li> </ul>
<b>VACSORA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vegetáriánus kolbász paradicsommal és finom fűszerekkel (lásd 97. oldal)</li> <li>• 100-200 ml alacsony zsírtartalmú natúr joghurt 2 teáskanál lépesmézzel és egy kevés frissen reszelt gyömbérrel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pikáns babos-gombás étel (lásd 100. oldal)</li> <li>• Kelbimbó</li> <li>• 1 szelet teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér</li> <li>• Grillezett körte zabpehellyel és málna-krémmel (lásd 104. oldal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pikáns omlett (lásd 85. oldal)</li> <li>• Héjában sült burgonya</li> <li>• Saláta zellerrel, almával és jégsalátával</li> <li>• Citromzselé (300 ml vízből, mandarin-konzervvel tálalva)</li> </ul>



4. ÉS 11. NAP	5. ÉS 12. NAP	6. ÉS 13. NAP	7. ÉS 14. NAP
<ul style="list-style-type: none"> <li>• A javasolt reggeli-változatok egyike (lásd 47. oldal)</li> <li>• Cukkinivel töltött gombafejek (lásd 84. oldal)</li> <li>• 1 szelet pirítós</li> <li>• Paradicsomos újhagymasaláta (lásd 73. oldal)</li> <li>• 125-175 g eper</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A javasolt reggeli-változatok egyike (lásd 47. oldal)</li> <li>• Meleg babsaláta friss fűszerekkel (lásd 78. oldal)</li> <li>• 75-125 g málna, tetszés szerint egy kevés mézzel leöntve</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A javasolt reggeli-változatok egyike (lásd 47. oldal)</li> <li>• Diétás káposztasaláta (lásd 81. oldal)</li> <li>• 1 szelet árpakenyér</li> <li>• 100-200 ml alacsony zsírtartalmú vaníliás natúr joghurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A javasolt reggeli-változatok egyike (lásd 47. oldal)</li> <li>• Babcsíra szójával és gyömbérrel (lásd 85. oldal)</li> <li>• 1 szelet teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér, vagy 2-3 teáskanál főtt barna rizs</li> <li>• 75-125 g saját levében eltett konzerv-gyümölcs</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paradicsom és cukkini sütve (lásd 98. oldal)</li> <li>• Cikóriás, narancsos, fekete olajbogyós saláta (lásd 75. oldal)</li> <li>• 100-200 ml alacsony zsírtartalmú gyümölcs-joghurt friss gyümölcs-darabokkal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Töltött paradicsom (lásd 81. oldal)</li> <li>• Articsókás, endíviás, zöld fűszernövényes saláta (lásd 76. oldal) vagy szeletelt kínai kel zöldséglevesben egy gerezd fokhagymával, enyhén átpárolva</li> <li>• Arab sárgabarack (lásd 106. oldal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Párolt zöldségek guacamole öntettel (lásd 99. oldal)</li> <li>• 1 szelet sárgadinnye 1 kanál kalóriaszegény fagyival, tálalás előtt 1 teáskanál sárgadinnyelikkörrel leöntve (ízlés szerint)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hirtelen átsütött articsóka brazil dióval (lásd 99. oldal)</li> <li>• Párolt bécicukkini frissen főtt és darabolt tavaszi zöldségekkel</li> <li>• Hagyományos sült alma (lásd 103. oldal)</li> </ul>



# 14 napos változatos súlytartó program

	1. ÉS 8. NAP	2. ÉS 9. NAP	3. ÉS 10. NAP
<b>REGGELI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A javasolt reggeli-változatok egyike (lásd 47. oldal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A javasolt reggeli-változatok egyike (lásd 47. oldal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A javasolt reggeli-változatok egyike (lásd 47. oldal)</li> </ul>
<b>EBÉD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hirtelen átsült ördög- hal zöldbabsalátával (lásd 94. oldal)</li> <li>1 szelet kukorica- vagy teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér</li> <li>1 adag friss gyü- mölcs, például 15 szem cseresznye vagy szőlő</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jeruzsálemi articsókaleves (lásd 71. oldal)</li> <li>1 szelet kétszersült- ből készült pirítós</li> <li>Mandarin-vízitorma saláta (lásd 76. oldal)</li> <li>1 alma</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldbabos tojásslátával (lásd 79. oldal)</li> <li>1 szelet kukoricás kenyér</li> <li>1-2 gombóc jó minőségű, kalória- szegény fagylalt</li> </ul>
<b>VACSORA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Olaszos csirke serpenyőben sült zöldségekkel (lásd 91. oldal)</li> <li>Licsi mandulás aludt- tejjel (lásd 105. oldal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fokhagymás steak tavaszi zöldségekkel (lásd 87. oldal)</li> <li>Csőben sült ananász (lásd 104. oldal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Citromos, tárkonyos, petrezselymes lazac (lásd 93. oldal)</li> <li>Paradicsomszeletek</li> <li>1 főtt burgonya kevés főlözött tejjel pépesre keverve (a napi adagból)</li> <li>Ropogós alma és áfonya (lásd 107. oldal)</li> </ul>

## Tartsunk ki az elhatározásunk és a változatos étrend mellett!

Kövessük az étkezési tervet! Az általunk nem kedvelt ételeket hasonló tápértékűekkel lehet helyettesíteni: például a hirtelen átsütött ördög-  
hal (1. nap) helyett homárt vagy különböző rákféléket, illetve bármely saláta esetén valamilyen másik, negatív kalóriájú ételt (lásd 27. oldal) fogyaszthatunk. Mindig hasonló mennyiségű és összetételű ételt válasszunk helyettesítőként. Érdekes összehasonlítani kalóriaértéküket is – például az úgynevezett „alacsony zsírtartalmú” tejtermékek esetén mindig ellenőrizzük a zsír- és kalóriatartalmat.

4. ÉS 11. NAP	5. ÉS 12. NAP	6. ÉS 13. NAP	7. ÉS 14. NAP
<ul style="list-style-type: none"> <li>• A javasolt reggeli-változatok egyike (lásd 47. oldal)</li> <li>• Garnélarák tejszínes konyakmártásban (lásd 92. oldal)</li> <li>• Arab sárgabarack (lásd 106. oldal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A javasolt reggeli-változatok egyike (lásd 47. oldal)</li> <li>• Füstölt sonkás, salátás piritós (lásd 70. oldal)</li> <li>• 300 ml frissen préselt alma- vagy sárgarépalé</li> <li>• 1 érett körte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A javasolt reggeli-változatok egyike (lásd 47. oldal)</li> <li>• Ráksaláta (lásd 82. oldal)</li> <li>• 1 ropogós, teljes kiőrlésű lisztből készült zsemle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A javasolt reggeli-változatok egyike (lásd 47. oldal)</li> <li>• Szarvasgombás tojás (lásd 83. oldal)</li> <li>• 1 adag friss gyümölcs</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Füstölt lazacos, spárgás tészta (lásd 93. oldal)</li> <li>• 15 szem szőlő</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cukkinivel töltött gombafejek (lásd 84. oldal)</li> <li>• 1 zsemle, vagy 1 szelet teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér, vagy 1 héjában sült burgonya</li> <li>• Ízlés szerint kiegészíthető könnyű, fehérjetartalmú fogással, például 125-175 g párolt, fehér húsu hallal, párolt, citrommal meglocsolt csirkemellel, amelyet 2 teáskanál reszelt citromhéjjal megszórva tálalhatunk.</li> <li>• Grillezett körte zabpehellyel és málna-krémmel (lásd 104. oldal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Borjúszelet spenóttal és brazil dióval (lásd 87. oldal)</li> <li>• 1 főtt burgonya</li> <li>• Kis tál cseresznye vagy más friss gyümölcs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pepperónis csirke (lásd 90. oldal)</li> <li>• Reteksaláta (lásd 77. oldal)</li> <li>• Ribizli – cukros kéreggel (lásd 106. oldal)</li> </ul>

## Csirke antipasto

Akár magunk is megsüthetjük a paprikát, de a gyors szendvicsekhez sokkal kényelmesebb olívaolajban eltett paprikát használni. Az olajat azonban mindig gondosan itassuk le!

### Hozzávalók (1 adag)

3-4 szelet, olívaolajban eltett pirospaprika  
2 evőkanál alacsony zsírtartalmú túró  
2-3 bazsalikomág, darabokra tépkedve  
(ízlés szerint)  
2 szelet fekete zabkenyér  
75 g hideg sült csirke, nagyon vékonyra szeletelve

**1** A paprikaszeletekről konyhai papírtörővel itassuk le az olajat. Közben keverjük össze a túró a bazsalikommal, és kenjük a kenyérszeletekre.

**2** Helyezzük a szendvicsre a csirke- és paprikaszeleteket.

## Füstölt sonkás, salátás pirítós

Sok más szendvicshez hasonlóan itt sincs szükség alacsony zsírtartalmú vajpótló használatára.

### Hozzávalók (2 adag)

2 vékony szelet füstölt sonka, amelyről minden zsírt eltávolítottunk  
4 szelet teljes kiőrlésű lisztből készült, mákkal megszórt kenyér  
mustár, ízlés szerint  
2 vékony szelet, alacsony zsírtartalmú sajt  
(például ementáli)  
4 evőkanál vegyes salátazöldség, apróra vágva  
(például szendvicsparadicsom, uborka)

**1** Mindkét kenyérszeletre tegyünk 1-1 szelet sonkát, kenjük be mustárral, végül helyezzük rá a sajtot.

**2** Előmelegített sütőben olvasszuk a szendvicsre a sajtot, majd púpozzuk rá a salátát, végül fedjük be a másik kenyérszelettel. A kenyér felszívja a zöldség és a hús levét, illetve az olvadt sajt egy részét is.

## Változat

Pirospaprika helyett használhatunk más, olívaolajban konzervált zöldségfélét is, például gombát vagy articsókát, de mindig itassuk fel gondosan az olajat.

## Jeruzsálemi articsókaleves

Ez az ízletes leves hidegen és forrón is ínycsiklandozó. A jeruzsálemi articsóka apró, gumós, ránézésre a gyömbérre emlékeztető gyökér.

### Hozzávalók (3-4 adag)

500-625 g Jeruzsálemi articsóka, vékonyan meghámozva és felszeletelve

1 hagyma, vékony karikákra vágva

2-3 babérlevél

600 ml házi csirke- vagy zöldségleves, esetleg víz

450-600 ml főlözött tej

1-2 teáskanál alacsony zsírtartalmú tejföl  
cayenne-i bors és turbolyaágak a díszítéshez

**1** A felszeletelt jeruzsálemi articsókát, a hagymát és a babérleveleket tegyük a levesbe vagy vízbe. Ha felforrt, lassú tűzön főzzük, amíg a zöldségek megpuhulnak.

**2** Adjunk hozzá 450 ml tejet – a pontos mennyiség az articsóka keményítő-tartalmától függ. Főzzük még egy kicsit, majd vegyük ki a babérleveleket, és öntsük a levest a turmixgépbe. Keverjük simára, szükség esetén adjunk hozzá még egy kis tejet.

**3** Tálaláskor öntsünk a tetejére egy kis tejfölt, szórjuk meg cayenne-i borssal, és díszítsük turbolyaágakkal.



## Avokádó és garnéla rozskenyérrel

Ehhez a népszerű nyitott szendvicshez még recept sem igazán szükséges.

### Hozzávalók (1 adag)

- 1 érett avokádó
- 1-2 teáskanál citromlé
- 2 szelet teljes kiőrlésű lisztből készült rozskenyér, ízlés szerint megpirítva
- 8-10 sült, hámozott garnéla
- fekete bors
- frissen őrölt szerecsendió

**1** Metsszük be az avokádó bőrét a gyümölcs feléig, majd két csikban húzzuk le.

**2** Távolítsuk el a magot, majd egy tálban zúzzuk össze az avokádó húsát a citromlével és a fekete borssal.

**3** Halmozzuk az avokádót a rozskenyérre vagy a pirítósra. Púpozzuk a tetejére a garnélát, majd szórjuk meg egy kevés őrölt szerecsendióval.

## Pirítós túrószósszal

### Hozzávalók (1 adag)

- 75-125 g alacsony zsírtartalmú túró
- 2-3 újhagyma, karikákra vágva
- 3-4 retek, darabolva
- 1 evőkanál kalóriaszegény, hozzáadott cukrot nem tartalmazó paradicsomszósz
- 1 szelet könnyű rozskenyér

**1** Keverjük a túróba az újhagymát, a retket és a paradicsomszószt.

**2** Pirítsuk meg a rozskenyeret, majd púpozzuk a tetejére a túros szószt.



## Füstölt tőkehalikra pirítóssal

A füstölt halikrát gyakran használják halikrapástétom készítéséhez, igen ínycsiklandó, ha szeretjük az ikrát és a füstölt ízeket.

### Hozzávalók (1 adag)

1 szelet teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér  
1-3 evőkanál füstölt tőkehalikra  
citromlé a locsoláshoz  
köretként apróra vágott hámozatlan uborka  
és jégсалátalevelek

**1** Pirítsuk meg a kenyér mindkét oldalát aranybarnára. Várjunk néhány pillanatig, hogy kicsit lehűljön, majd fektessük a munkalapra, és egyik kézzel erősen fogva éles késsel vágjuk középen két vékony szeletre. Átlósan felezzük el a szeleteket.

**2** Pirítsuk meg a puha oldalakat is, és ikrával megrakva, citromlével meglocsolva, forrón tálaljuk. A zöldféléket köretként adjuk hozzá.

## Paradicsomos újhagymasaláta

### Hozzávalók (1 adag)

1 kis fej saláta (a külső leveleket el kell távolítani)  
1 olívaolajban eltett aszalt paradicsom, lecsöpögtetve  
1-2 paradicsom, szeletelve  
3-4 újhagyma, karikákra vágva  
3-4 dióbél, durvára vágva  
tanyasi öntet (lásd 80. oldal), ízlés szerint

**1** A salátából vágjunk 6-7 kerek szeletet, s tegyük tálba. Töröljük szárazra konyhai papírtörővel. Szeleteljük fel minél vékonyabbra, majd adjuk hozzá a friss paradicsomot, az újhagymát és a durvára vágott diót.

**2** Öntsük le egy kevés öntettel. Keverjük alaposan össze, és tálaljuk.



## Friss szardíniasaláta és citrus-menta tabbouleh

### Hozzávalók (1-2 adaghoz)

1 citrom  
300-350 ml házi csirkehúsleves  
(lásd 37. oldal)  
50-75 g bulgar búza  
1-2 teáskanál olívaolaj  
1 csokor mentalevél, durván összevágva  
2-3 közepes/nagyméretű, egyenként 50-75 g  
friss szardínia  
petrezselyem a díszítéshez

**1** Vágjuk félbe a citromot. Reszeljük le a héját, és az egyik félből facsarjuk ki a levet, majd tegyük félre. A maradékot vágjuk négyfelé.

**2** Kis lábasban forraljuk fel a csirkehúslevest. Tegyük bele a bulgar búzát, vegyük kisebbre a lángot, majd lassú tűzön főzzük meg a csomagoláson található utasításnak megfelelően. Jól szűrjük le, majd adjunk hozzá 1 teáskanál olívaolajat, a citromhéjat és a citromlevet, valamint a friss mentát. Jól keverjük össze és tegyük félre – ha a tabbouleh túl száraznak tűnik, önthetünk hozzá egy kevés húslevest.

**3** Közben készítsük elő a szardíniát. Kaparjuk le a pikkelyeket, vágjuk le és dobjuk ki a fejet, a farkat és az uszonyokat. Folyó vízben alaposan öblítsük le, majd konyhai papírtörülővel töröljük szárazra. Barbecue-sütőben vagy előmelegített grillen süssük meg a szardíniák mindkét oldalát – egy kis olívaolajjal vagy citromlével bekenhetjük őket, de általában elég zsiradékot tartalmaznak ahhoz, hogy enélkül is szép ropogósra süljenek.

**4** Ha a szardíniák átsültek, a tabbouleh tetején tálaljuk őket, citromszeletekkel és petrezselyemmel díszítve.



## Paradicsomos pirítós

### Hozzávalók (1 adag)

1 szelet kovászos kenyér  
 alacsony zsírtartalmú vajpótló, locsoláshoz  
 1 maroknyi szendvicssparadicsom, félbevágva  
 vagy 1 nagy paradicsom, szeletekre vágva  
 1 evőkanál apróra vágott snidling  
 egy kevés Worcestershire-szósz

**1** Pirítsuk meg a kenyérszelet mindkét oldalát, majd locsoljuk meg kissé alacsony zsírtartalmú vajpótlóval.

**2** Helyezzük a paradicsomszeleteket a pirítós tetejére, majd néhány percig előremelegített sütőben grillezzük.

**3** Szórjuk meg snidlinggel és egy kevés Worcestershire-szósszal, és már tálalhatjuk is!

## Cikóriás, narancsos, fekete olajbogyós saláta

### Hozzávalók (1 adag)

1 fej cikóriasaláta  
 (a külső leveleket el kell távolítani)  
 1 kisebb narancs, meghámozva  
 4-5 szem fekete olajbogyó  
 egy kevés balzsamecet

**1** A leveleire szétszedett cikóriát helyezzük tálba. A narancsot vágjuk szeletekre, majd a húsát és a levét is adjuk a cikóriához.

**2** Keverjük hozzá az olajbogyót, és locsoljuk meg egy kevés balzsamecettel. Jól keverjük össze, és tálaljuk.

## Változat

A cikóriasalátát az Olaszországban igen népszerű radicchióval, azaz olasz cikóriával is helyettesíthetjük, ha színesebb salátát szeretnénk kapni.

## Articsókás, endíviás, zöld fűszernövényes saláta

### Hozzávalók (1 adag)

2-3 olajban eltett articsókaszív\*, lecsöpögtetve

5-6 endívialevél, széttépkedve

1 maroknyi zöld fűszernövény (például bazsalikom, tárkony, petrezselyem, turbolya),  
durvára vágva

tanyasi öntet

**I** Adjuk a fűszernövényeket a zöldségekhez. Ízlés szerint locsoljuk meg az öntettel, jól keverjük össze, majd tálaljuk.

## Mandarin-vízitorma saláta

### Hozzávalók (2 adag)

2 maroknyi vízitorma

4 mandarin, hámozva és darabokra szedve

4 szem dió, félbevágva

**I** Keverjük össze a vízitormát és a mandarindarabokat. Adjuk hozzá a diódarabokat, majd tálaljuk.

## Változat

2 maroknyi vízitormához adjunk két narancsot és néhány friss mentalevelet – így kissé más ízeket kapunk.

\* A nyugati és középső mediterrán területekről származó articsóka éretlen virágának alsó része, amelyet szívnek is neveznek, igen finom csemege. Az articsóka íze igen kellemes, mogyorószerű, a kisebb fészkek a leglágyabbak.



## Borsos retksaláta

Kóstoljuk meg e tüzes zsírégető saláta mindkét változatát, amelyek különösen illenek csirke- vagy tojásételekhez.

### Hozzávalók (2 adag)

2 nagy maroknyi borsmustár

6-8 salátalevél, szeletekre vágva

10-15 cm-es, nagyméretű fehér retek, finomra vágva  
vagy 12-16 retek, félbevágva

Öntet:

4 evőkanál balzsamecet

2 teáskanál méz

**1** Salátástálban keverjük össze a borsmustárt, a salátaleveleket és a fehér retket (vagy a retket).

**2** Locsoljuk meg bőségesen a balzsamecet és a méz keverékével, majd alaposan keverjük össze, és már tálalhatjuk is.

## Változat

Használjunk 2 nagy maroknyi vizitormát, ugyanennyi borsmustárt és 12-16 apró, félbevágott retket. Locsoljuk meg a salátát 4 evőkanál frissen csavart és 2 teáskanál mézzel simára kevert narancslével.



## Meleg babsaláta friss fűszerekkel

Készítsük el otthon ebédre, vagy csomagoljuk ételhordókba, és akár melegen, akár hidegen vigyük magunkkal piknikre.

### Hozzávalók (1-2 adag)

- 125 g okra, vastagra szeletelve
- 1 nagy fokhagymagerezd, összezúzva
- 5-6 evőkanál víz
- 3-4 evőkanál konzerv vajbab, lecsöpögtetve és leöblítve
- 3-4 evőkanál konzerv vörös bab, lecsöpögtetve és leöblítve
- 1 teáskanál citrom- vagy zöldcitrom-lé
- 1 teáskanál olívaolaj
- 1 kis maroknyi friss fűszernövény (például petrezselyem, tárkony, turbolya, koriander, kapor vagy ánizskapor), durvára vágva
- fekete bors
- 1 vastag szelet, teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér, tálaláshoz

**1** Tegyük kis lábasba az okrát, a fokhagymát és a vizet. Fedő alatt forraljuk fel, majd lassú tűzön 3-4 perc alatt főzzük puhára. Ha kész, szűrjük át.

**2** Közben lassú tűzön melegítsük meg a vajbabot és vörösbabot a citromlével (zöldcitrom-lével). Szűrjük le, majd adjuk hozzá az okrát, a fokhagymát, az olívaolajat, a fűszernövényeket és egy kevés fekete borsot.

**3** Finoman keverjük össze, majd vastag szelet, teljes kiőrlésű lisztből készült kenyéren tálaljuk. A kenyérrel felitathatjuk a finom szaftot.

### Változat

A vajbabot és vörösbabot más babfajtákkal is helyettesíthetjük.



## Zöldbabos tojássaláta

Ehhez az ételhez finom, friss, megtisztított és durvára vágott zöldbabra lesz szükség. Alternatívaként használhatunk cukorborsót vagy spárgát is, ezek ugyanolyan finomak, és sokszor olcsóbbak is.

### Hozzávalók (2 adag)

250 g zöldbab, durvára vágva  
 6-8 szendvicssparadicsom, félbevágva  
 2 fokhagymagerezd, finomra vágva  
 2 teáskanál pirított fenyőmag  
 2 teáskanál olívaolaj  
 4 evőkanál balzsamecet  
 2 főtt tojás, negyedelve  
 fekete bors  
 2 szelet kukoricás kenyér a tálaláshoz

**1** Főzzük a babot (vagy más zöldséget) 5-10 percig, amíg megpuhul.

**2** Jól csöpögtessük le, majd tegyük vissza a lábasba, adjuk hozzá a félbevágott szendvicssparadicsomot, a fokhagymát, a fenyőmagot, az olívaolajat és a balzsamecet, majd szórjuk meg egy kevés fekete borssal. Finoman keverjük össze, tegyük bele a főtt tojásdarabokat, majd újra dolgozzuk óvatosan össze.

**3** Tálaljuk melegen kukoricás kenyéren.

## Tipp

A fenyőmagnak a pirítás adja meg az igazi ízét. A magokat szórjuk szét sütőlemezen, tegyük előmelegített sütőbe, és grillezzük néhány percig. Folyamatosan ellenőrizzük, és néha rázogassuk, hogy egyenletesen süljenek. Könnyen megéghet, és akkor keserűvé válik.

## Füstölt pisztráng szívérványsalátával

Ez az egyszerű ebéd teljes kiőrlésű árpakenyéren tált füstölt pisztrángszeletekből áll. Körítésként egy kevés szívérványsalátát adhatunk hozzá.

### Hozzávalók (1 adag)

1 szelet teljes kiőrlésű árpakenyér

75-125 g füstölt pisztráng

Szívérványsaláta:

1 maroknyi zsázsa vagy más salátaféle levele  
(például vízitorma, jégsaláta, borsmustár\*)

1 paradicsom, szeletelve

1-2 szelet sült cékla

1 púpozott evőkanál reszelt sárgarépa, fehérrepa  
vagy paszternák, esetleg csíráztatott magok  
néhány sárga, zöld és/vagy piros paprikadarab

6-7 retek

Tanyasi öntet:

2 evőkanál almaecet vagy édesítés nélküli almalé

1 teáskanál méz

1 teáskanál durvára vágott vegyes fűszernövény  
(például petrezselyem, tárkony, turbolya, ánizskapor, kapor)  
só és bors

**1** Keverjük össze  
a saláta alapanyagait.

**2** Az öntethez helyezzük az összetevőket lezárható fedelű  
üvegbe, sózzuk, borsozzuk, majd alaposan rázzuk össze.  
Locsoljuk meg a salátát az öntettel úgy, hogy az öntet teljesen  
beborítsa a leveleket.

**3** Púpozzuk a salátát a kenyérszeletre. A pisztráng-  
szeletekkel megkoronázva tálaljuk.

\* A borsmustár apró termetű, erős, kissé dióra emlékeztető aromájú  
növény. Sötétzöld levele kiváló saláták, levesek és tészták ízesítésére,  
de önmagában is lehet salátaalap natúr salátáknál. Markáns íze miatt  
kis mennyiségben érdemes használni.



## Diétás káposztasaláta

Ez az ízletes, lédús káposztasaláta rengeteg antioxidáns vitamint és ásványi anyagot tartalmaz.

A legtöbb öntettel leöntött káposztasalátánál sokkal finomabb, és alacsonyabb kalóriatartalmú. Csíráztatott hagymát a jobb szupermarketekben találhatunk.

### Hozzávalók (1 adag)

- 1 kisebb káposzta
- 1-2 sárgarépa
- 2 teáskanál hagymacsíra vagy snidling, apróra vágva
- 1 evőkanál mazsola
- 1-2 evőkanál balzsamecet

**1** Finoman reszeljük le a káposztát és a sárgarépát, majd helyezzük nagyobb tálba őket. Adjuk hozzá a hagymacsírat és a mazsolát.

**2** Öntsük le balzsamecettel, majd jól keverjük össze.

## Töltött paradicsom

### Hozzávalók (1 adag)

- 2 nagy paradicsom
- 1 kis vöröshagyma, durvára vágva
- 1 teáskanál olívaolaj
- 2 teáskanál egyhén pirított fenyőmag (lásd 79. oldal)
- 1 evőkanál mazsola
- 2-3 evőkanál főtt barna rizs
- só és cayenne-i bors
- alacsony zsírtartalmú túró, a tálaláshoz

**1** Vágjuk le a paradicsomok sapkáját. Kaparjuk ki a belsejét, de ügyeljünk arra, hogy a héjuk egyben maradjon. Az olajban dinszteljük meg a hagymát. Adjuk hozzá a fenyőmagot és a fűszereket, és addig süssük, amíg a fenyőmagok aranybarnára pirulnak. Keverjük hozzá a paradicsom húsát, a mazsolát, a rizst, majd sózzuk és borsozzuk meg. A masszát óvatosan töltsük a paradicsomokba, majd helyezzük vissza a paradicsomok sapkáit.

**2** A töltött paradicsomokat tegyük tűzálló tálba, majd előmelegített sütőben 190 °C-on (gázsütőnél 5. fokozaton) süssük 15-20 percig, amíg megpuhulnak.

**3** Tálaljuk forrón, egy kevés hűtött túró kíséretében, cayenne-i borssal megszórva.



## Ráksaláta

Vásároljunk friss rákhúst vagy egész rákot, ha erre nincs mód, konzervrák is megteszi. Törekedjünk arra, hogy sötét színű húst használjunk fel, mivel erőteljes íze tökéletesen kiemeli az ollóban rejlő hús enyhébb ízét.

### Hozzávalók (2 adag)

2 evőkanál lucernacsíra  
 2 maroknyi vízitorma  
 2 maroknyi saláta, durvára vágva  
 2 paradicsom, négyfelé vágva  
 10 cm-es uborka, héjastól feldarabolva  
 6-8 piros, zöld és/vagy sárga paprikadarab  
 4-5 újhagyma, karikákra vágva  
 175-250 g rákhús

Az öntethez:

2 evőkanál fehérborecet  
 1 teáskanál demerara cukor (cukornádból készült cukor)  
 2 evőkanál mentalevél, összevágva

**1** Állítsuk össze a salátát: tegyük nagy tálba a leveles zöldségeket (lucerna, vízitorma, saláta), a paradicsomot, az uborkát, a paprikákat és az újhagymát.

**2** Töltsük az ecetet, a cukrot és a mentaleveleket zárható üvegbe, majd a lezárt üveget jól rázzuk össze. A kész öntetet keverjük össze a salátával. Halmozzuk a salátát két tányérra.

**3** Itassuk fel a saláta felesleges levét, majd helyezzünk egy-egy adag rákot a saláták mellé.



## Szarvasgombás tojás

Csodálatos tízórai vagy előétel vacsorára. Akkora szarvasgombadarabra van szükség személyenként, mint a mutatóujjunkon lévő köröm. A szarvasgombát helyettesíthetjük kaviárral, ami olcsóbb, de ízletes, finomra vágott szardellával, füstölt tőkehalikrával, füstölt lazaccal, fekete olajbogyóval vagy friss snidlinggel.

### Hozzávalók (2 adag)

- 2 tojás
- 2 kis darab nyers szarvasgomba, hámozva
- 2 szelet kenyér, vékony csíkokra vágva

1 Készítsünk lágy tojást (kb. 3 perc) – a sárgája folyós, a fehérje kemény legyen.

2 Várjuk meg, amíg a tojások kihűlnek, majd fűrészfogas késsel vágjuk le a „sapkájukat”. Óvatosan kaparjuk ki a tojásokat tálba. Az üres tojáshéjakat és a „sapkákat” mossuk meg, töröljük szárazra, és tegyük félre. Keverjük a szarvasgombadarabkákat a tojáshoz, majd töltsük vissza a tojáshéjakba.

3 Vékony kenyércsíkokkal tálaljuk, ezeket a tojásba mártogathatjuk.

## Fonnyasztott spenót tojással és fűszervajjal

### Hozzávalók (1 adag)

- 250-300 g friss bébispenót, darabokra vágva
- 1 evőkanál víz
- 2 tojás
- 15 g vaj
- 1 teáskanál citromlé
- 1 evőkanál durvára vágott fűszernövény (például snidling, turbolya, tárkony, kapor)
- só és bors

1 A spenótot és a vizet tegyük lábasba. Lefedve, közepes hőmérsékleten 1-2 percig főzzük, amíg megfonnyad. Tartsuk melegen.

2 Közben főzzük meg a tojásokat (kb. 3 percig); a cél az, hogy a sárgája folyós, a fehérje kemény legyen. Ha már eléggé kihűltek, pucoljuk meg őket.

3 A vajat és a citromlevet melegítsük meg. A tűzhelyről levéve keverjük bele a fűszernövényeket, sózzuk és borsozzuk meg kissé. A megtisztított tojásokat helyezzük a spenót tetejére, majd öntsük le fűszeres vajjal.

## Változat

Ezt a fogást fűrjtojásból is elkészíthetjük, ami rendkívül finom lágy tojásként. Tyúktojásonként 2 fűrjtojást használjunk, és csak 2 percig főzzük ezeket. A fűrjtojást jóval nehezebb megpucolni!

## Cukkinivel töltött gomba

### Hozzávalók (2 adag)

2 nagy, lapos gomba  
 1 gerezd fokhagyma, összezúzva  
 2 teáskanál forró tormaszósz vagy finomra reszelt friss torma  
 2 teáskanál citromlé  
 75 g dió, durvára vágva  
 1 kis cukkini, reszelve  
 2 teáskanál durvára vágott rozmaring  
 1 fej hagyma, finomra vágva  
 2 teáskanál olívaolaj  
 só és bors  
 turbolyaágak a díszítéshez  
 salátalevelek a tálaláshoz

**1** Vágjuk le és dobjuk el a gomba szárát. Helyezzük a gombafejeket tűzálló tátra. Egy kis tálban keverjük össze a fokhagymát a tormával és a citromlével, majd ízlés szerint fűszerezzük. Töltsük a keveréket a gombafejekbe.

**2** Keverjük össze a diót, a cukkinit, a rozmaringot, a hagymát, a sót és a borsot, majd a keveréket halmozzuk a gombára.

**3** A gombák tetejét locsoljuk meg olívaolajjal, és előmelegített sütőben 190 °C-on (gázsütőben 5. fokozaton) süssük 25-30 perc alatt aranybarnára. Forrón tálaljuk a salátalevelekkel és turbolyaágakkal.



## Babcsíra szójával és gyömbérrel

Ez az ízletes és minden igényt kielégítő eledel gyorsan elkészíthető – ideális az ebédszünetre.

### Hozzávalók (1 adag)

250 g babcsíra  
50-75 g konzerv bambuszrügy  
vagy vízigesztenye\*, lecsöpögtetve  
és vékonyan felszeletelve  
alacsony szódiumtartalmú szójaszósz  
1-1 cm friss gyömbérdarab, finomra vágva  
1 evőkanál sózatlan földimogyoró vagy kesudió

1 Merítsük a babcsírat forró vizes serpenyőbe, és főzzük puhára. Adjuk hozzá a bambuszrügyet vagy a vízigesztenyét, majd néhány másodpercig főzzük, hogy átmelegedjen.

2 Jól csöpögtessük le, majd tegyük vissza a serpenyőbe, és adjuk hozzá a szójaszószt, a gyömbért és az olajos magvakat. Öntsük át tálalóedénybe.

\* Az általában konzerv formában beszerezhető vízigesztenye sokféle ázsiai étel, ragu, töltelék és leves alapanyaga.

## Pikáns omlett

Ne aggódjunk a technika miatt: a csúnyácska omlett ugyanolyan finom, mint a szép; az a lényeg, hogy ne égjen oda.

### Hozzávalók (1 adag)

1 teáskanál alacsony zsírtartalmú vajpótló  
2 közepes/nagy tojás  
1 evőkanál hideg víz  
2 evőkanál durvára vágott zöld fűszernövény  
(például snidling, petrezselyem, tárkony)  
só és bors

1 Teflonserpenyőben közepes fokozaton melegítsük meg a vajat.

2 Közben törjük fel a tojásokat tiszta, száraz tálba, adjuk hozzá a vizet, a sót és a borsot, majd villával keverjük hozzá a fűszernövényeket, amíg az egész massa halvány és habos nem lesz.

3 Ha a vaj serceg, öntsük bele a tojásos keveréket, és egyenletesen oszlassuk el a serpenyő mozgatásával. Amint az omlett kezd átsülni a serpenyő szélénél, lapos fakanállal tologassuk a tojást a serpenyő közepe felé, hogy a nyers rész a kész omlett alá tudjon folyni.

4 Amikor az omlett szilárdnak tűnik, erőteljesen rázzuk meg a serpenyőt, a leragadt részt fakanállal lazítsuk fel. A félbehajtott omlettet helyezzük előmelegített tálcára, és tálaljuk.

## Zsírégető steak Diane módra

Válasszunk bármekkora friss marhahúst, de távolítsunk el róla minden látható zsírt.

### Hozzávalók (1 adag)

1 marhahússzelet, amelyről minden zsírt eltávolítottunk  
1 zöld citrom vagy 1 citrom leve  
egy kevés Worcestershire-szósz  
2 teáskanál konyak  
só

**1** Forró teflonserpenyőben süssük meg a steaket ízlés szerint, zsiradék hozzáadása nélkül. Egy 3,5 cm vastag steakszeletet kb. 1,5-2 percig kell sütni, ha angolosan; 2,5-3 percig, ha közepesen átsütve, és 3,5-4 percig, ha teljesen átsütve szeretnénk elkészíteni. Ha hosszabb ideig sütjük, lassú tűzön tegyük, különben odaég.

**2** A steaket helyezzük át előmelegített tálra, amíg elkészítjük az öntetet. Öntsük a serpenyőbe a zöld citrom vagy citrom levét egy jó adag Worcestershire-szósz kíséretében, majd jól keverjük össze, hogy feloldódjanak a serpenyőre sült lerakódások.

**3** Vegyük le a serpenyőt a tűzhelyről, öntsük bele a konyakot, ízesítsük egy kis sóval, majd az egészet locsoljuk a steakre – és már tálalhatjuk is!

## Tipp

Sokféle marhahúst kipróbálhatunk ehhez a fogáshoz, vannak, akik a comb helyett előnyben részesítik a zsírosabb fartőt. Éljük a lehetőségekkel – és kísérletezzük ki, melyik ízlik a legjobban!

## Fokhagymás steak tavaszi zöldségekkel

### Hozzávalók (2 adag)

2-4 mentaág  
2-4 újborgonya  
1 csomag (15-20 darab) fiatal sárgarépa  
2-4 evőkanál friss borsó  
2 teáskanál olívaolaj  
250-375 g kitűnő minőségű steak, amelyről  
minden zsírt eltávolítottunk  
2 gerezd fokhagyma, vékonyra szeletelve  
só

**1** Nagy lábasban, enyhén sós vízben főzzük puhára a burgonyát a mentaágakkal kb. 10 percig. Tegyük hozzá a sárgarépát, és főzzük további 5 percig. Adjuk hozzá a borsót, és főzzük még 2 percig. Szűrjük le és tartsuk melegen.

**2** Tegyük egy kevés olívaolajat a serpenyőbe, majd forrósítsuk fel. Közben sűrűn vagdossuk be a steakot, és a nyílásokba tűzzük fokhagymaszeleteket.

**3** Tegyük a steakot a forró serpenyőbe, és süssük meg ízlés szerint. Egy 3,5 cm vastag steakszeletet kb. 1,5-2 percig kell sütni, ha angolosan; 2,5-3 percig, ha közepesen átsütve, és 3,5-4 percig, ha teljesen átsütve szeretnénk elkészíteni. Ha hosszabb ideig sütjük, lassú tűzön tegyük, különben odaég. Tálaljuk friss tavaszi zöldségekkel.

## Borjúszelet spenóttal és brazil dióval

### Hozzávalók (2 adag)

2 evőkanál friss zsemlemorzsa (teljes kiőrlésű termékből)  
2 teáskanál finomra vágott brazil dió  
2 evőkanál apróra vágott kakukkfű  
vagy 1 teáskanál szárított kakukkfű  
1 tojás  
2 szelet, egyenként 175 g borjúhús  
2 teáskanál olívaolaj  
200-400 g friss békispenót  
1 evőkanál víz  
só és bors

**1** Keverjük össze a zsemlemorzst, a diót, a fűszernövényeket, a sót és a borsot.

**2** A tojást törjük, majd verjük fel. Panírozzuk a borjúszeleteket előbb a tojásba, majd a zsemlemorzzába mártva.

**3** Melegítsünk olajat teflonserpenyőben, tegyük bele a panírozott hússzeleteket, és közepes tűzön süssük meg mindkét oldalukat 5-6 percig.

**4** Közben vízzel teli lábasban fonnyasszuk meg a spenótot. A borjúszeletet tálaljuk spenótágyra.

# Fűszernövényekkel borított bányászelet tavaszi zöldségkörettel

## Hozzávalók (4 adag)

1 citrom reszelt héja  
1 evőkanál mandulaforgács  
2-3 rozmaringág, finomra vágva  
1 evőkanál finomra vágott petrezselyem  
2 gerezd fokhagyma, durvára vágva  
2 bányásnyak, 4-5 bordával  
400 g tavaszi zöldség  
2 evőkanál citromlé  
só és bors

1 Keverjük össze a citromhéjat, a mandulát, a rozmaringot, a petrezselymet és a fokhagymát, majd sózzuk, borsozzuk.

2 Nedves ruhával töröljük át a bányáshúst. Távolítsunk el róla minden nagyobb zsírt, de ne valamennyit, nehogy kiszáradjon. Helyezzük sütőlemezre, majd szórjuk meg, illetve dörzsöljük be a fűszerkeverékkel. Előmelegített sütőben 200 °C-on (gázsütő 6. fokozatán) süssük 25 percig.

3 Túpróbával állapítsuk meg, hogy a bányászelet-e: ha tiszta folyadék jön belőle, akkor már jó (csökkentsük a sütési időt, ha kevésbé átsülten szeretjük). A kész húst még feldarabolás előtt tegyük át előmelegített táltra.

4 A tavaszi zöldségeket – a külső levelek eltávolítása után – tépkedjük apró darabokra. Nagy lábasban 1-2 perc alatt főzzük puhára őket.

5 A zöldségeket alaposan csöpögtessük le, majd tegyük a serpenyőbe, hogy felszívják a sült hús szaftját. Enyhén fűszerezhetjük is. Adjunk hozzá egy kevés citromlevet, és tálaljuk.



## Vegyes grilltál

### Hozzávalók (1 adag)

- 2 kisebb bányaborda (a zsíros részeket el kell távolítani)
- 1 szelet bányamáj, leöblítve és megszáritva
- 2 bányavese, megpucolva
- 2 paradicsom, félbevágva
- 1 nagy fej gomba
- citrom vagy zöld citrom leve

1 Citromlébe mártott ecsettel kenjük be az összes hozzávalót.

2 Helyezzünk mindent előmelegített grillbe, és süssük a bányaszeleteket oldalanként 7-10 percig, a májat és vesét 2-3 percig. A paradicsom és gomba sütése 5 percet vesz igénybe, ezeket nem kell forgatni. Előmelegített tálra helyezve tálaljuk.

## Téli zöldséges csirke

### Hozzávalók (4 adag)

- 1-1,5 kg-os csirke
- 6-8 szegfűszeg
- 1 nagy fej hagyma, cikkelyekre vágva
- 2-3 sárgarépa, karikákra vágva
- 1 karórépa, darabokra vágva
- 2-3 paszternák, darabokra vágva
- 2-3 kisebb fehérrépa, darabokra vágva
- 1 teáskanál szárított fűszerkeverék
- 2-3 babérlevél
- só és bors

1 Nedves ruhával törölgesse le a csirkét kívül és belül is.

2 Szűrjük a szegfűszegeket a hagymacikkelyekbe. Helyezzük a hagymaszeleteket egy kevés sárgarépával együtt nagy serpenyőbe, és tegyük rá a csirkét. A maradék zöldséget halmozzuk a csirke alá és köré, sózzuk és borsozzuk, adjuk hozzá a fűszerkeveréket, majd öntsük fel annyi vízzel, ami éppen ellepi.

3 Hirtelen forraljuk fel, szedjük le a hűtőhőhöz a felszínről, majd kisebb fokozaton, félig lefedve főzzük lassú tűzön 2 1/2-3 óráig, míg a hús teljesen megpuhul. Szükség szerint pótoljuk az elpárolgott vizet.

4 Osszuk négy adagra, és tálaljuk.



## Pepperónis-harissás csirke

Ez az ízletes, gyorsan elkészíthető étel az egész család, sőt a vacsoravendégek számára is kitűnő. Ha olajban eltett pepperónit vásárolunk, megspórolhatjuk a grillezés előtti hosszadalmas előkészületeket.

### Hozzávalók (2 adag)

2 sütni való burgonya  
1 teáskanál harissakrém\*  
1 evőkanál víz  
2 darab 175 g-os csirkemell  
2 gerezd fokhagyma, vékonyra szeletelve  
6-8 piros (vagy zöld) olajban eltett pepperóni, lecsöpögtetve és megtörölgetve  
só és bors  
1 evőkanál durvára vágott koriander (tetszés szerint)  
zöldsaláta a tálaláshoz

**1** Vékonyan szeleteljük fel a burgonyát, és 6-8 perc alatt főzzük puhára. Csöpögtessük le és tegyük tepsibe. A harissaszószot keverjük el a vízzel, és öntsük a burgonyára.

**2** Éles késsel vagdossuk be a csirkemellet, hogy egyenletesebben átsüljön. Minden nyílásba tegyünk egy-egy fokhagymaszeletet. Helyezzük a burgonya tetejére, és borítsuk be a pepperónival, illetve a maradék fokhagymával. Kevés sóval és borssal ízesítsük.

**3** Előmelegített sütőben 190 °C-on (a gázsütő 5. fokozatán) addig süssük, amíg a csirke átsül. Szórjuk meg korianderrel, és tálaljuk a zöldsalátával.



\* A Tunéziában közkezdvelt harissa erős, szárított paprikából, durva sóból és fokhagymából készült fűszerkrém.

## Olaszos csirke serpenyőben sült zöldségekkel

### Hozzávalók (4 adag)

300 g teljes kiőrlésű lisztből készült száraz tészta  
1 teáskanál olívaolaj  
4 darab 175 g-os csirkemell, falatnyi darabokra vágva  
2-3 cukkini, felszeletelve  
125 g bébikukorica, félbevágva  
12 szem fekete olajbogyó, lecsöpögtetve  
1 nagy paradicsom, vékonyra szeletelve  
1 evőkanál apróra vágott petrezselyem  
1 evőkanál apróra vágott mentalevél  
75 g alacsony zsírtartalmú túró  
2 evőkanál balzsamecet

**1** Nagy lábasban 10-15 perc alatt (vagy a csomagoláson feltüntetett ideig) főzzük ki a tésztát, hogy al dente, vagyis puha, de még kicsit ropogós legyen.

**2** Közben nagy teflonserpenyőben hevítjük fel az olajat. Tegyük bele a csirkét, és süssük 3-4 percig. Keverjük bele a bébikukoricát és a cukkinit, majd fedő alatt lassú tűzön 7-10 percig süssük az egészet.

**3** Adjuk hozzá az olajbogyót és a paradicsomszeleteket, és süssük további 4-5 percig.

**4** Csöpögtessük le a megfőtt tésztát, és tegyük vissza a lábasba. Adjuk hozzá a csirkét, a zöldségeket, a fűszereket és a túró, majd óvatosan keverjük össze.

**5** Osszuk szét az ételt négy tálra, locsoljuk meg az adagokat balzsamecettel, és tálaljuk.

## Fűszeres pulyka burgonyaágyon

A pulykamell kiváló fehérjeforrást biztosít a zsírégetéshez, valamint aminosavakban és triptofánban is gazdag. Ez megnöveli a szerotonin-szintet, ami köztudottan előzi a rosszkedvet, és még a zsírégetést is elősegíti.

### Hozzávalók (1 adag)

1 burgonya, meghámozva és darabokra vágva  
1 teáskanál mustármag  
1 teáskanál őrölt paprika  
1 teáskanál köménymag  
1 teáskanál zöldcitrom-lé  
1 evőkanál víz  
175-250 g pulykamell, vékonyra szeletelve

**1** Főzzük meg lobogó vízben a burgonyát.

**2** Közben keverjük össze a mustármagot, a paprikát, a köményt, a zöldcitrom-levet és a vizet. Öntsük a keveréket a pulykára, és a húst kisebb lábasban 15 perc alatt süssük át.

**3** Csepegtessük le a burgonyát, törjük át, és tegyük előmelegített tálra. Fektessük rá a pulykát, és locsoljuk meg a szafttal.

## Garnélarák tejszínes konyakmártásban

Bár ehhez a fogáshoz hagyományosan konyakot használnak, a whisky ugyanúgy megteszi.

### Hozzávalók (2 adag)

2 paradicsom  
2 teáskanál olívaolaj  
2 újhagyma, karikákra vágva  
10-12 főtt, pucolt garnélarák  
2 evőkanál friss vagy gyorsfagyasztott borsó  
2 teáskanál kapribogyó, lecsöpögtetve  
2 evőkanál alacsony zsírtartalmú friss túró  
2 teáskanál konyak  
fekete bors  
turbolyaágak a díszítéshez  
4-6 evőkanál főtt, barna rizs

1 Tegyük a paradicsomokat tálba, és öntsünk rá annyi forró vizet, amennyi ellepi. 1-2 perc után csöpögtessük le, hámozzuk meg. A húsát vágjuk darabokra, és tegyük félre.

2 Teflonserpenyőben melegítsük meg az olajat, tegyük bele az újhagymát és a rákot, majd süssük 3 percig. Adjuk hozzá a paradicsomot, a borsót, a kapribogyót, a friss túró, a konyakot, és szórjuk meg egy jó adag fekete borssal. Keverjük alaposan össze, és azonnal tálalhatjuk is a meleg barna rizs mellé púpozva, turbolyaágakkal díszítve.

### Tipp

Nyers garnélarákból is szinte ugyanilyen gyorsan elkészíthető ez az étel. A garnélarákokat addig főzzük, amíg rózsaszínűek nem lesznek. A gyorsfagyasztott rákot használat előtt mindig ki kell olvasztani!



## Citromos, tárkonyos, petrezselymes lazac

### Hozzávalók (2 adag)

2 vastag, 175 g-os lazacszelet  
1 citrom reszelt héja és leve  
2 teáskanál olívaolaj  
2 evőkanál apróra vágott petrezselyem  
2 evőkanál apróra vágott tárkony  
fekete bors

**1** A lazacszeletek mindkét oldalát kenjük be citromlével, és előmelegített grillben oldalanként 3-4 percig süssük.

**2** Közben melegítsük meg az olívaolajat a maradék citromlével és -héjjal, tegyük bele az apróra vágott fűszernövényeket, és a serpenyőből csurgassuk hozzá a szaftot. Szórjuk meg borssal. Alaposan keverjük össze, majd öntsük a lazacszeletekre.

## Füstölt lazacos, spárgás tészta

### Hozzávalók (2 adag)

125-175 g száraz, teljes kiőrlésű lisztből készült spagetti vagy más tészta  
150 g spárgacsúcs  
175 g füstölt lazac, darabokra vágva  
4 púpozott evőkanál alacsony zsírtartalmú friss túró vagy tejföl  
2 evőkanál apróra vágott tárkony, kapor vagy petrezselyem  
frissen őrölt szerecsendió, ízlés szerint

**1** A tésztát lobogva forró vízben főzzük ki. Leszűrés után tegyük vissza az edénybe. Közben főzzük meg (1 cm vízben, 2 percig), majd szűrjük le a spárgacsúcsokat.

**2** Adjuk hozzá a füstölt lazacot, a friss túró vagy a tejfölt, az apróra vágott fűszernövényeket, és szórjuk meg a tésztát frissen őrölt szerecsendióval. Tálalás előtt alaposan keverjük össze.



## Hirtelen átsült ördöghal zöldbabsalátával

A zöldbab pucolása kissé munkaigényes ugyan, de igazán megéri a fáradozást. Friss zöldbab helyett használhatunk konzerv- vagy gyorsfagyasztott babot is. Helyettesíthetjük friss vagy mirelit borsóval is, de ez teljesen más ízt ad.

### Hozzávalók (2 adag)

125-250 g pucolt zöldbab  
2 teáskanál olívaolaj  
6-8 újhagyma, karikákra vágva  
250-375 g ördöghal, nagyobb darabokra vágva  
2-4 kapor- vagy bazsalikomág, durvára vágva  
1 kis fej saláta, durvára vágva  
2 maroknyi vízitorma vagy lucernacsíra  
1 zöldpaprika, kimagozva, hosszában felszeletelve  
4-6 szelet hámozatlan uborka  
6-8 evőkanál tanyasi öntet  
(lásd 80. oldal)

**1** Lobogva forró vízben főzzük meg a zöldbabot 5 perc alatt. Szűrjük le, tegyük félre a főzőlevet, s hagyjuk kihűlni.

**2** Közben hevítsük fel az olívaolajat serpenyőben, és pároljuk benne üvegesre az újhagymát.

**3** Tegyük a serpenyőbe az ördöghalat, és forgassuk meg, hogy minden oldala olajos legyen. Adjuk hozzá a bazsalikom- vagy kaporágakat, és nagyon lassú tűzön addig sütjük, amíg a hal omlós és áttetsző nem lesz.

**4** Keverjük össze a salátát, a vízitormát, a zöldpaprikát és az uborkát. Öntsünk rá egy kevés tanyasi öntetet, és tegyük hűtőbe.

**5** Ha a zöldbab már eléggé kihűlt, éles kés hegyével vágjuk be minden hüvely oldalát, nyissuk szét, óvatosan nyomjuk meg, hogy a fényes zöld, bársonyos babszemek kiugorhassanak. Keverjük bele a salátába a babot is. Adagoljuk tányérra, és fektessük a tetejére az ördöghalat, valamint az újhagymát. Locsoljuk meg a szafttal, és tálalhatjuk is!

# Kagylós tészta paradicsomos és gombás öntettel

Ezt a fogást könnyen és gyorsan elkészíthetjük, de semmi esetre se használjunk hozzá ecetben vagy sós lében eltett kagylót. Ha nem tudunk friss kagylót vásárolni, vegyünk inkább mirelitet, de ezt felhasználás előtt ki kell engedni.

## Hozzávalók (3-4 adag)

250 g friss tojásos vagy száraz finommetélt  
 2 teáskanál olívaolaj  
 1 gerezd fokhagyma, összezúzva  
 vagy finomra vágva  
 175 g gomba, darabokra vágva  
 5-6 nagy paradicsom  
 vagy 400 g konzervparadicsom, összevágva  
 250 g frissen sült kagyló  
 1 teáskanál finomra vágott snidling  
 só és bors  
 bazsalikomlevél a díszítéshez

**1** Nagy lábasban, lobogva forró vízben főzzük meg a tésztát kb. 10 perc alatt – vagy a csomagoláson feltüntetett előírásnak megfelelően – al dante módra, hogy megpuhuljon, de mégis kicsit ropogós maradjon.

**2** Közben közepes edényben melegítsük meg az olívaolajat. Tegyük bele a hagymát és fokhagymát, majd lassú tűzön, rendszeres kevergetés közben pároljuk üvegesre. Adjuk hozzá a gombát és a paradicsomot is – konzervparadicsom esetén a levet is –, illetve a kagylókat.

**3** Közepes tűzön 5-7 percig sűrű kevergetés közben főzzük meg, amíg át nem puhul. Jól keverjük meg, és ízlés szerint sózzuk, borsozzuk.

**4** Szűrjük le és adagoljuk tányérokra a megfőtt tésztát. Halmozzuk a tetejére a kagylós szószot, végül díszítsük bazsalikomlevelekkel.



## Tőkehalrostélyos zöldbabbal és cayenne-i burgonyával

Vegyünk friss halat – a recepthez bármilyen fehér húsú halat használhatunk, bár az ízesítés igazán a tőkehal különleges ízét emeli ki.

### Hozzávalók (1 adag)

175-200 g súlyú tőkehalfilé  
3-4 evőkanál víz  
75-125 g zöldbab  
2 teáskanál olívaolaj  
zöldcitrom-lé, ízlés szerint  
1 evőkanál mandulaforgács  
cayenne-i burgonya  
1 sütni való burgonya  
egy kevés főlözött tej  
2-3 újhagyma, durvára vágva  
egy csipet cayenne-i bors  
alacsony zsírtartalmú vajpótló  
vagy tejföl a tálaláshoz

**1** A cayenne-i burgonyához mossuk meg a burgonyát, töröljük szárazra, és éles késsel vágjuk be végig középen. Előmelegített sütőben 230 °C-on (gázsütőnél 8. fokozaton) süssük 1 óráig, vagy amíg meg nem puhul.

**2** Ha a burgonya átsült, a bevágás mentén válasszuk kétfelé. Kaparjuk ki a héjából, és keverjük össze tálban annyi tejjel, amennyit felvesz. Adjuk hozzá a durvára vágott újhagymát, ízlés szerint fűszerezzük cayenne-i borssal, végül halmozzuk vissza a burgonyahéjakba.

**3** Tegyük a halat olyan tűzálló tára, amelyet gőzölésre vagy mikrohullámú sütőben is használhatunk. Öntsük fel vízzel, és fedjük le. A pároláshoz helyezzük a tálat vízfürdő fölé. 6-8 perc alatt készre párolódik. Ha mikrohullámú sütőben szeretnénk elkészíteni, lefedve 2-4 percig pároljuk közepes fokozaton, a sütő teljesítményétől és a halszelet vastagságától függően. Félidőben ellenőrizzük a halat – akkor kész, ha áttetsző színű és könnyen leválik a szálkákról.

**4** Közben főzzük néhány percig forró vízben a zöldbabot, hogy kissé ropogós maradjon, majd tegyük a fél burgonyákat előmelegített sütőbe, hogy kicsit megpiruljanak. Szűrjük le a zöldbabot, keverjük hozzá az olívaolajat, a zöldcitrom levét és a mandulaforgácsot.

**5** Tálaljuk a halat a zöldbabbal és a burgonyával. A csodálatosan ropogós burgonyahéjat locsoljuk meg alacsony zsírtartalmú tejföllel (a napi adagból), és ízesítsük egy kevés cayenne-i borssal.

# Vegetáriánus kolbász paradicsommal és finom fűszerekkel

## Hozzávalók (1 adag)

1 nagy vagy 2 kisebb burgonya, meghámozva  
és kockákra vágva

1 teáskanál olívaolaj

2-3 vegetáriánus kolbász

2 paradicsom, vékonyan felkarikázva

1 nagy gerezd fokhagyma, összezúzva

1 fej hagyma, vékonyan felkarikázva  
(ízlés szerint)

egy kevés Worcestershire- vagy Tabasco szósz

2 teáskanál finomra vágott kakukkfű

3-4 evőkanál főlözött tej

fekete bors

bazsalikomág a díszítéshez

1 Forró, lobogó vízben 20 perc alatt főzzük  
puhára a burgonyakockákat.

2 Közben alacsony serpenyőben hevítjük  
fel az olívaolajat, és finoman süssük át  
a kolbászkákat. Az edényből kivéve tartjuk  
melegen őket.

3 Tegyük a paradicsomszeleteket,  
a fokhagymát és vöröshagymát a forró  
serpenyőbe, és közepes tűzön, sűrű kever-  
getés mellett 4-5 perc alatt süssük üvegesre.  
Ízesítsük Worcestershire- vagy Tabasco  
szósszal.

4 Szűrjük le a burgonyát, majd keverjük  
simára a kakukkfűvel és a tejjel, végül  
ízesítsük fekete borssal.

5 Húzzuk le a sült paradicsom héját,  
és keverjük bele a paradicsomos  
hagymát is a burgonyába. Borsozzuk ízlés  
szerint, és helyezzük előmelegített tálra,  
a kolbászkák mellé. Díszítsük bazsalikom-  
levelekkel.



## Változat

Különféle zöld- és egyéb  
fűszerekkel ízesíthetjük:  
fokhagymával, petrezse-  
lyemmel, snidlinggel  
vagy sáfránnal.

## Paradicsom és cukkini sütve

### Hozzávalók (2 adag)

200 g szendvicsparadicsom, félbevágva  
 2 kisebb cukkini, vékonyan felszeletelve  
 2 teáskanál durvára vágott kakukkfű  
 2 gerezd fokhagyma, finomra vágva  
 2 teáskanál olívaolaj  
 4 tojás  
 3 evőkanál főlözött tej  
 2 evőkanál frissen reszelt parmezán sajt  
 só és bors  
 salátalevelek a tálaláshoz

**1** Vékonyan olajozunk be egy alacsony tűzálló tálat, és terítsük szét benne a paradicsomot, a cukkinit, a kakukkfűvet és a fokhagymát. Kissé sózzuk és borsozzuk meg. Öntsük hozzá a maradék olajat, és óvatosan dolgozzuk össze. Előmelegített sütőben 200 °C-on (a gázsütő 6. fokozata) süssük 10 percig.

**2** Keverjük össze a tojásokat a tejjel, egy kevés sóval és borssal, majd öntsük a keveréket a zöldségekre. Szórjuk meg a reszelt sajttal, és süssük további 30 percig, hogy a teteje aranybarna legyen. Tálaljuk salátalevelekkel.



## Párolt zöldségek guacamoleöntetettel

### Hozzávalók (1 adag)

2-3 sárgarépa, hosszában felszeletelve  
1 maroknyi brokkolirózsza  
1 maroknyi karfiolrózsza  
1 nagy vagy 1 közepes póréhagyma,  
karikákra vágva  
1 avokádó, összezúzva  
1 újhagyma, finomra vágva  
1 teáskanál currypaszta  
1 teáskanál durvára vágott koriander  
2 szendvicsparadicsom, összevágva  
fokhagymaszó és bors

**1** Tegyük a sárgarépát, a brokkolit, a karfiolt, a póréhagymát és a zöldbabot fém párolóedénybe, és helyezzük lobogó vízzel teli edény fölé. 10-12 perc alatt pároljuk ropogósra.

**2** Közben kanalazzuk edénybe az avokádó húsát, és villa segítségével keverjük össze az újhagymával, a currypasztával, a korianderrel, a paradicsommal, egy kevés fokhagymaszóval és borssal.

**3** Szűrjük le a zöldségeket, és rendezzük el tálalón. Locsoljuk meg a guacamole-, azaz avokádóöntetettel, és tálaljuk.

## Hirtelen átsütött articsóka brazil dióval

Ha nincs gyümölcscentrifugánk a friss sárgarépalé elkészítéséhez, használjunk egy kis zöldséglevest.

### Hozzávalók (2 adag)

1 fej hagyma, vékony karikákra vágva  
1 teáskanál olívaolaj  
8-10 konzerv articsókaszív, lecsöpögtetve és félbevágva  
300 ml frissen facsart sárgarépalé  
1 zöld citrom reszelt héja és leve  
175 g brazil dió, durvára vágva  
1 evőkanál apróra vágott snidling  
egy csipet frissen őrölt szerecsendió  
só és bors  
párolt zöldségek a tálaláshoz

**1** Az olívaolajban pároljuk üvegesre a hagymát.

**2** Adjuk hozzá az articsókaszíveket és a sárgarépalét. Keverjük bele a zöldcitrom héját és levét, a brazil diót, a snidlinget, a szerecsendiót, a sót és a borsot. Forraljuk fel. Tálaljuk forrón, párolt zöldségkörettel.

## Pikáns babos-gombás étel

### Hozzávalók (2 adag)

- 200 g konzervbab vagy más hüvelyes, leszűrve
- 100 ml zöldséglevés (lásd 37. oldal)
- 1-2 gerezd fokhagyma, összezúzva
- 125-175 g gomba, szeletelve
- 1 teáskanál alacsony zsírtartalmú vajpótló
- 1 evőkanál citromlé
- 1 púpozott evőkanál durvára vágott petrezselyem
- 25 g zsemlemorzsa
- 25 g alacsony zsírtartalmú reszelt sajt

**1** Melegítsük meg a babot, a fokhagymát és a zöldséglevest. A gombát tegyük serpenyőbe, s erre öntsünk egy kevés zöldséglevet. Fedő alatt 4-5 percig pároljuk puhára a gombát.

**2** Közben tegyük a babot és a maradék főzőlevet turmixgépbe, és pürésítsük, amíg krémes állagú nem lesz. Adjuk hozzá a vajpótlót, a citromlevet, a gombát és a petrezselymet. Keverjük alaposan össze, és tegyük tűzálló tálra.

**3** Szórjuk meg zsemlemorzsaival és reszelt sajttal, majd előmelegített sütőben grillezzük néhány percig aranybarnára.



## Eper tejszínnel és Grand Marnier likőrrel

### Hozzávalók (1 adag)

125-175 g eper  
1 teáskanál reszelt narancshéj  
1 evőkanál frissen facsart narancslé  
Cointreau vagy Grand Marnier likőr  
2 evőkanál alacsony zsírtartalmú tejszín,  
lehűtve

**1** Mossuk meg az epret,  
és konyhai kéztörölőn szárítsuk meg.

**2** Keverjük össze a többi hozzávalót,  
locsoljuk az eperre, és tálaljuk.

## Mentás citrustál

### Hozzávalók (1 adag)

1 nagy grapefruit vagy pomelo,  
azaz óriáscitrom  
1 kisebb narancs vagy 1 mandarin  
mentalevél (ízlés szerint)  
1 teáskanál méz vagy juharszirup  
1-2 csepp tiszta borsmentaolaj

**1** Tál fölött óvatosan tisztítsuk meg  
a grapefruit vagy pomelogerezdeket,  
távolítsuk el a magot és a hártyát. A narancsot  
és a mandarint hasonló módon pucoljuk meg,  
a héját ne dobjuk el.

**2** Keverjük össze a citrusfélét az apróra  
tépelt mentalevelekkel, a mézzel vagy  
a juharsziruppal, valamint a borsmentaolajjal.  
Halmozzuk vissza a grapefruit héjába,  
és előmelegített sütőben tálalás előtt  
30-60 másodpercig süssük.

## Tipp

A pomelo vagy óriáscitrom vastag,  
zöld héjú gyümölcs. Ízét tekintve hasonlít  
a grapefruithoz, de nem olyan nedvdús.



## Gyümölcstál

### Hozzávalók (1 adag)

- 1 nagy dinnyeszelet
- 1 kis fürt mag nélküli szőlő
- 5-6 szem magozott cseresznye
- 1 mandarin, gerezdekre bontva
- 3-4 mentalevél, darabokra vágva
- 5 mm friss gyömbérgyökér, finomra vágva

**1** Vágjuk össze a dinnye húsát, és tegyük kisebb tálba. Adjuk hozzá a többi gyümölcsöt is, a mentalevelekkel és a gyömbérrel együtt. Jól keverjük össze.

**2** Jégbe hűtve tálaljuk.

## Diós-mézes joghurt

Lépes mézet bioboltokban szerezhetünk be.

### Hozzávalók (1 adag)

- 1 teáskanálnyi lépes méz
- 100-200 ml alacsony zsírtartalmú, természetes joghurt
- 6-7 dióbél

**1** Vágjuk darabokra a lépes mézet, hogy a cellákból kifolyjon a méz.

**2** Keverjük a mézet a joghurtba a dió-darabokkal együtt, és hűtve tálaljuk.



## Datolyakrém

Az érett datolya piros vagy narancs-sárga színű, és nyomásra nagyon puha.

### Hozzávalók (1 adag)

1 nagy datolya

1 evőkanál alacsony zsírtartalmú tejszín

**1** Vágjuk le a gyümölcs tetejét. Kis tálba kanalazzuk ki a gyümölcs húsát, a héját tegyük félre. A gyümölcshúst keverjük simára a tejszínnel.

**2** Töltsük vissza a datolyakrémet a héjba. Óvatosan járjunk el, mivel az érett gyümölcs héja könnyen elszakadhat.

## Hagyományos sült alma

Ez a fogás negatív kalóriájú, ráadásul rostokban és tápanyagokban gazdag, csillapítja az éhséget, és felpörgeti az anyagcserét.

### Hozzávalók (1 adag)

1 nagy desszertalma

2-3 szegfűszeg

2 evőkanál mazsola

1 teáskanál méz

egy csipet őrölt fahéj

1 teáskanál konyak (ízlés szerint)

alacsony zsírtartalmú natúr joghurt, tejföl  
vagy szójatejjoghurt a tálaláshoz

**1** Távolítsuk el az alma magházát. Éles késsel vágjuk körbe az alma belsejét, hogy ki tudjon tágulni anélkül, hogy szétrobbanna.

**2** Helyezzük az almát tűzálló tálra vagy kisebb tepsibe. Keverjük össze az aszalt gyümölcsöt, a mézet és a fahéjat, és kanalazzuk a keveréket az almaüregbe. Locsoljuk meg kissé konyakkal is. Öntsünk alá egy kevés forró vizet.

**3** Előmelegített sütőben 200 °C-on (gázsütő 6. fokozat) süssük 45-60 percig. 20 percenként locsoljuk meg az almát a sütőlével.

**4** Tálalhatjuk forrón vagy hidegen is, egy kevés alacsony zsírtartalmú natúr joghurttal, tejföllel vagy szójatejjoghurttal leöntve.



## Grillezett körte zabpehellyel és málnakrémmel

### Hozzávalók (1 adag)

1 körte, félbevágva  
1 teáskanál porcukor  
2 teáskanál alacsony zsírtartalmú joghurt  
2 teáskanál közepesen pirított zabpehely  
2 teáskanál málna  
mentalevelek a díszítéshez

**1** Kaparjuk ki a körte magházát, és tegyük a gyümölcsöt tűzálló tálra. Szórjuk meg porcukorral, és előmelegített sütőben 3-4 percig süssük, amíg el nem kezd barnulni.

**2** Öntsük a joghurtot kis tálba. Adjuk hozzá a zabpehelyet és a málnát, majd kanalazzuk a keveréket a körték közepébe. Mentalevelekkel és málnaszemekkel díszítve tálaljuk.

## Csőben sült ananász

### Hozzávalók (2 adag)

4 vastag szelet ananász  
2 teáskanál ananászlikőr vagy konyak (ízlés szerint)  
1 teáskanál vaníliakivonat  
4 evőkanál alacsony zsírtartalmú tejszín, hűtve  
2 teáskanál könnyű, nyers nádcukor

**1** Fektessük az ananászszeleteket alacsony tűzálló tálra, és locsoljuk meg ananászlikőrrel vagy konyakkal.

**2** Keverjük a vaníliakivonatot a tejszínbe, és halmozzuk a keveréket az ananászszeletekre. A tetejét szórjuk meg cukorral, majd néhány percre tegyük előmelegített sütőbe, amíg a cukor buborékossá nem válik. Azonnal tálaljuk.



## Licsi mandulás aludttejjel

Az aludttej hagyományos vidéki angol étel, és már jóval a joghurt megjelenése előtt alapvető élelemnek számított. A bioboltokban kapható, aludttejkészítéshez használatos tejoltó a tehén gyomrában található enzimből készül. Inaktiváljuk a tejoltó enzimet, ha a tejet a vér hőmérsékleténél (37 °C) magasabb értékre melegítjük fel; a tej ilyenkor nem alszik meg.

### Hozzávalók (2-3 adag)

600 ml főlözött tej

1 teáskanál demerara cukor (cukornádból készült cukor)

1-2 teáskanál tejoltó

2-3 csepp valódi mandulakivonat

250 g licsikonzerv vagy 250 g friss licsi, hámozva, párolva

**1** Óvatosan melegítsük fel a tejet 37 °C-ra, az ujjunkkal ellenőrizhetjük, hogy megfelelően langyos-e.

**2** Öntsük a meleg tejet tálba, keverjük bele a demerara cukrot, a tejoltót és a mandulakivonatot. Fedjük le, várjuk meg, amíg megalszik, majd hűtőszekrényben hűtsük le.

**3** Ha a tej megaludt, késsel cikcakkban vagdossuk be, és helyezzük rá a licsidarabokat gyémánt formában.

## Tipp

Vegetáriánusok használjanak növényi eredetű vagy szintetikus tejoltót.

## Arab sárgabarack

Ehhez a recepthez válasszunk puha sárgabarackokat. A tahini sűrű, olajos, világosbarna krém, amely pirított szezámmagból készül. Használat előtt alaposan keverjük össze.

### Hozzávalók (1 adag)

6 előre beáztatott aszalt sárgabarack  
2 teáskanál tahini  
őrölt fahéj (ízlés szerint)  
6 frissen előfőzött mandula  
1 teáskanál finomítatlan porcukor

**1** Minden sárgabarackba vágjunk nyílást. Ebbe tegyük bele 1 teáskanál fahéjjal kevert tahinit és egy mandulát.

**2** Szórjuk meg porcukorral; kiváló desszert.

## Ribizli – cukros kéreggel

A demarara cukrot a nedves ribizlire szórjuk, és egész éjjel állni hagyjuk. A cukor és a ribizli leve ízletes „üveges” kérget alkot.

### Hozzávalók (2 adag)

250-300 g ribizli  
2-4 teáskanál demerara cukor  
(cukornádból készült cukor)  
1 teáskanál őrölt fahéj

**1** Szedjük le a ribizlit a száráról, és mossuk meg. Vizesen tegyük tátra.

**2** Keverjük össze a cukrot az őrölt fahéjjal, majd szórjuk meg a ribizlit a keverékkel. Hűtsük be éjszakára.

# Ropogós alma és áfonya

## Hozzávalók (2 adag)

2 ropogós desszertalma  
 2 evőkanál víz  
 kis maroknyi áfonya  
 25 g zabpehely  
 2 teáskanál olívaolaj  
 1 evőkanál nyers nádcukor  
 25 g mazsola  
 mentaágak a díszítéshez  
 alacsony zsírtartalmú joghurt a tálaláshoz

**1** Az almákat hámozzuk meg, magozzuk ki és vágjuk szeletekre. Tegyük kisebb edénybe, és öntsük alá a vizet. Fedő alatt pároljuk puhára. Keverjük bele az áfonyák  $\frac{3}{4}$ -ét, és vegyük le a tűzről. Hagyjuk kihűlni.

**2** Közben a zabpelyhet, az olajat, a cukrot és az aszalt gyümölcsöt tegyük serpenyőbe, és süssük addig, amíg a zabpehely megbarnul. Várjuk meg, amíg kihűl.

**3** Osszuk két kehelybe az almát, majd púpozzuk a tetejére a zabpelyhet. Koronázzuk meg a joghurttal, díszítsük a mentalevelekkel és a maradék áfonyával.



- ▶ **Miért sikertelen a többi fogyókúra?**
- ▶ **Két hét fogyás – két hét szünet**
- ▶ **Hogyan gyorsíthatjuk a zsírégetést?**
- ▶ **Kávé és tea**
- ▶ **Testmozgás**
- ▶ **Hogy a zsírégető ételek még hatásosabbak legyenek**

6

# Sose feledjük...



# Miért sikertelen a többi fogyókúra?

A divatos fogyókúrák sikerének számos oka van, nem utolsósorban az, hogy „átmeneti sokkhatást” jelenítenek a test emésztőrendszere, mirigyei, izmai és egyéb rendszerei számára. A szervezet természetesen súlyvesztéssel reagál a táplálékmegvonásra, ha mondjuk csak salátát, paradicsomot és túrót eszünk, vagy steaket, szőlőt és spenótot, miután hosszú éveken át rossz ételakkal próbáltuk visszanyerni versenysúlyunkat.

A súlyvesztés nagyrészt vízvesztésből származik, mivel az ilyen étkezési tervek a radikálisan lecsökkentett ételmiszer-bevitelen alapulnak, s nem aknázzák ki a zsírégető ételmiszerek előnyeit. Ezeket a diétákat lehetetlen hosszú ideig betartani, mivel ízlelőbimbóink előbb vagy utóbb fellázadnak az ezekben az étrendekben szereplő ételek ellen. Úgy érezzük, soha többé nem leszünk képesek ránézni az alacsony zsírtartalmú túróra vagy a salátára.

## Ha mindig rohanunk...

Kétségtelenül rendkívül unalmas és fárasztó újra meg újra a rég ismert dolgokat olvasni és hallani, amikor a legtöbb ember olyan kimerült és elfoglalt, hogy alig van egy kevés ideje saját magára.

A szokások, különösen az egészségtelen szokások azért vernek olyan mély gyökeret, mert újra meg újra ismétljük őket. Emiatt nagyon fontos, hogy ne felejtsük el kéthetente változtatni a tizennégy napos étkezési terveket – a gyors zsírégető programot és a súlyfenntartó programokat.



# Két hét fogyás – két hét szünet

Egy kis emlékeztető arról, mire is kell odafigyelnünk:

**1** Kövessük a 3. fejezetben ismertetett zsírégető programot pontosan két hétig. Minden reggel mérjük meg a testsúlyt, meztelenül, miután kimentünk a WC-re. A 122–123. oldalon található táblázatba jegyezzük fel az eredményt.

**2** Ne essünk kísértésbe, és néhány napnyi lazálás helyett azonnal folytassuk valamelyik kéthetes súlyfenntartó programmal (a második hét itt is az első ismétlése).

**3** Ha még több zsírt szeretnénk elégetni, ismételjük meg a zsírégető programot.

**4** Két hét után ismét valamelyik kéthetes súlyfenntartó program következzen.

**5** Továbbra is pontosan kövessük a tervet: két hétig zsírégető, majd két hétig valamelyik súlyfenntartó program, amíg el nem érjük az álomsúly mínusz 1-1,5 kg-os súlyt (ha csak keveset szeretnénk fogyni, akkor az álomsúly mínusz 0,5 kg-os súlyt).

**6** Lehetőleg mindennap, de hetente feltétlenül méredzkedjünk meg. Ha súlyunk 0,5-1 kg-mal meghaladja az elérni kívánt álomsúlyt, térjünk vissza ismét a zsírégető programra. Ennyire egyszerű.



# Hogyan gyorsíthatjuk a zsírégetést?

Az álomsúly eléréséhez továbbra is a legváltozatosabb étrendet kövessük, a zsírégető élelmiszerek és tippek legteljesebb készletét felhasználva. Soha ne éhezünk – erre nincs szükség –, és soha ne essünk kétségbe. A legtöbb ember, aki a zsírégető program segítségével lefogyott, már tíz, húsz vagy akár harminc éve cipelte magán a felesleges kilókat.

Számos módja van annak, hogy a zsírégető program során gyorsítsuk a zsírégetést: például sok vizet kell inni, és rendszeresen kell reggelizni. Ezek a tippek akkor is hasznosnak bizonyulnak, ha már lefogytunk, és karcsúak, egészségesek szeretnénk maradni. Ráadásul nem szükséges egyik étkezést sem elhagyni, és nem kell drasztikus mértékben csökkenteni a zsírfogyasztást – az ilyen esetekben a szervezet felkészül az éhezésre, és védekezésként az alapanyagcsere a mélypontra zuhan, s a zsírégető képesség is hanyatlik.

Másrészt viszont a túl sok zsír túlzott evésre sarkall, és közömbösíti az étkezési terv zsírégető hatásait. Úgy

tűnik, hogy a túlsúlyos emberek étvágyát a magas zsírtartalmú ételek serkentik. Talán az inzulin-rezisztencia (lásd 22. oldal) miatt a túlsúlyos emberek esetén a magas zsírbevitel erős éhségérzetet vált ki.

A zsírégető program egyik fontos részét képezi a „csipegetés”, vagyis gyakran fogyasszunk kisebb élelmiszeradagokat és engedélyezett rágcárnivalókat, például túrót, csirkét és halat. Napközben egy öt-hat órás időszak túl hosszú ahhoz, hogy kiürüljön a gyomrunk. Ha naponta háromszor étkezünk, alapanyagcsere-értékünk 200 kalóriával emelkedik 24 órás ciklusra vetítve, amelyet a csipegetés még tovább fokoz.

Az energiatermeléshez a tápanyagok széles választéka járul hozzá, különösen a B-vitaminok.

A magvak, a kukorica, a hal és a csirke fogyasztása azért ajánlott, mert emésztésük több energiát éget el, mint amennyit ezek az ún. negatív kalóriájú élelmiszerek tartalmaznak.



# Kávé és tea

A kávé és a tea megemeli az alapanyagcsere-értéket. Ebből a szempontból – amennyiben más egészségügyi probléma, például szívbetegség nem ellenjavallja ezt – bármennyit ihatunk akár az egyikből, akár mindkettőből, de ügyelni kell arra, nehogy gyomorégést vagy szívdobogást okozzanak.

Egy kísérlet során, amelynek eredményeit az *European Journal of Clinical Nutrition*-ban publikálták 2000-ben, a zöld tea hatásait vizsgálták. Három különböző erősségű teát (2,5 g/150 ml, 5 g/300 ml, 7,5 g/450 ml) itattak tíz egészséges

felnőttel. Az önként jelentkezők plazmakapacitásának mérésére általános laboratóriumi tesztekkel használtak. A plazma semlegesíti a szabad gyököket, azaz az idő előtti öregedésért, a szívbetegség és a rák kialakulásáért felelős káros molekulatöredékeket. A tea fogyasztása utáni első és második órában vérmintát vettek a jelentkezőktől. A két erősebb tea 7%-kal, illetve 12%-kal növelte az antioxidáns tevékenységet. Ez nagyon jó hír, és jelzi, hogy az energiatermelésért közvetlenül felelős más tápanyagok is hasonló aktivitást mutattak.

# Testmozgás

Mint azt mindannyian tudjuk, a testmozgás is felgyorsítja a szervezet zsírégető tevékenységét (lásd 7. fejezet). A testmozgás az izomsejtekben található mitokondriumok számának növelésével járul hozzá az alapanyagcsere-érték növeléséhez (a mitokondriumok a sejtek mikro-

szkopikus méretű energiatermelő egységei, amelyek a glükózt energiává alakítják át). A rendszeren, heti öt alkalommal 25-30 percig végzett testmozgás jelentős hatással van a zsírégetésre, és az elkövetkező 18 órában is megnöveli a szervezet energiafelhasználását.



# A zsírégető ételek még hatásosabbak

TEVÉKENYSÉG	HATÁS	AMI SEGÍT...
Igyunk mindennap legalább nyolc nagy pohár vizet!	Megakadályozza a kiszáradást, ami egyébként az alapanyagcsere-érték 2-3%-os csökkenéséhez vezethet. Váltogassuk a fogyasztott víz fajtáját, igyunk szénsavmentes ásványvizet, csapvizet, különböző gyógyvizeket.	Minden pohár vízbe tehetünk vékony citrom- vagy zöldcitrom-szeletet, és ihatunk őrölt szerecsendióval, fahéjjal vagy friss gyömbérszeletekkel ízesített forró vizet is.
Reggelizzünk!	10-25%-kal növeli az alapanyagcsere-értéket.	Ha ébredés után nem tudunk enni, osszuk el a reggeli adagját 2-3 részre, például először igyunk egy kis gyümölcslevet, a munkahelyre/iskolába érve együnk meg egy kalóriaszegény joghurtot, majd tízóraira egy almát.
Kerüljük a villám-fogyókúrákat!	Lezuhan az alapanyagcsere-érték, és létfontosságú tápanyagokat kell nélkülöznünk.	A minden tápanyagot biztosító zsírégető program sokkal jobb hatással kecsegtet, és kiküszöböli az alapanyagcsere-érték csökkenését.
A napi zsír-fogyasztást egyenletesen osszuk el a nap során.	Túlsúly esetén az egy alkalommal történő nagy mennyiségű zsír fogyasztása további zsíros ételek elfogyasztására sarkallhat.	A reggelire adagolt alacsony zsírtartalmú vajpótlót tegyük félre az ebédhez, a kalóriaszegény joghurtot vagy sajtot pedig délután fogyasszuk. Ne együnk sajtot késő este, bár a kalciumban gazdag élelmiszerek jót tesznek az idegeknek, és nyugodt alvást biztosítanak.
„Csipegezzünk” – ne 1-2 főételt fogyasszunk hosszú szünetek közbeiktatásával!	A „csipegetés” 24 óra alatt 200 pluszkalóriát éget el - ez 25 g zsírt jelent.	A legtöbb fogást könnyedén két részre oszthatjuk. Együnk keveset, de gyakran, 2-3 óránként.

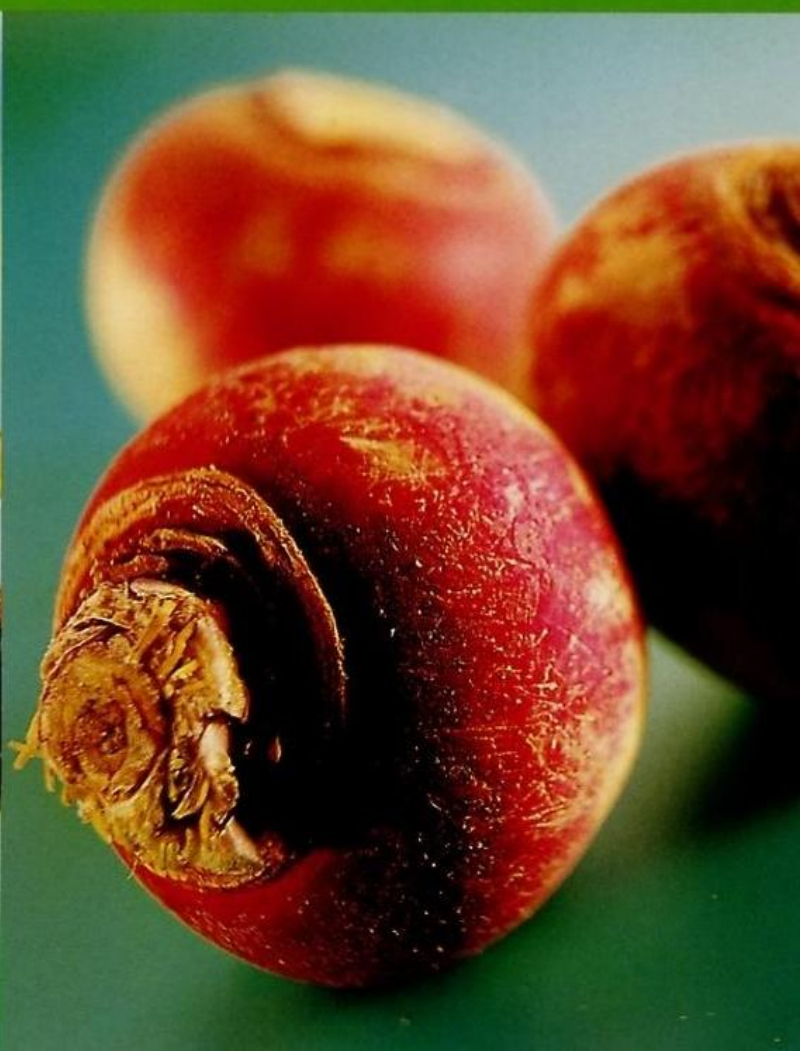
TEVÉKENYSÉG	HATÁS	AMI SEGÍT...
Együnk negatív kalóriájú élelmiszereket mindennap!	Ezek felpörgetik a zsírégetést, mivel emésztésükhöz több energia szükséges, mint amennyit tartalmaznak.	Rengeteg zöltség és a vércukorszint lassú emelkedését okozó étel negatív kalóriájú (lásd 27. oldal).
Teázzunk és kávézzunk! (lásd 113. oldal)	Növeli az alapanyagcsere-értéket, és gyorsítja a zsírégetést.	Kerüljük az erős, keserű kávék fogyasztását, különösen éhgyomorra. Hányingert és hányást okozhatnak!
Fogyasszuk gyakran kedvenc fűszeres ételeinket!	A fűszerek nem csupán izgalmasabbá teszik az ételeket, de 25%-kal gyorsítják az anyagcserét is. A chilipaprika, a cayenne-i bors és a mustár igen ajánlott!	A zsírégető levest és a súlyfenntartó program fogásait bátran fűszerezzük!
Mozogjunk!	A mozgás megemeli az alapanyagcsere-értéket, és az izomsejtekben lévő mitokondriumok (a glükózt energiává átalakító sejtrészek) számának növelése révén fokozza a zsírégetést. Ha hetente legalább 4-5 alkalommal 25-30 percig tornázunk, az edzést követő 18 órában gyorsul a zsírégetés. Biztonságos aerobgyakorlat például a tempós séta, a biciklizés, a tánc és az úzás (ezeknél garantáltan nem fogunk levegő után kapkodni). Egyébként is fontos, hogy minél többet mozogjunk.	Edzés előtt 1 órával igyunk egy csésze kávé. A koffein elősegíti a zsír véráramba kerülését, amelyet az edzés során elégethetünk. A jeges kávé nagyon jólesik, és nemcsak akkor, ha hőség van. Fölözött tejjel kiváló cappuccinót készíthetünk – mindössze ehhez szükséges funkcióval ellátott kávéfőzőt kell vásárolnunk. A hizláló csokipor helyett díszítsük cappuccinónkat fahéjjal vagy szerecsendióval – ezt a legtöbb kávézóban is bátran kérhetjük.
<b>FONTOS!</b> Ha bármilyen egészségügyi problémánk van, az edzésprogram elkezdése előtt konzultáljunk háziorvosunkkal.		

► Mélylégzés

► Súlyzós edzés

► Aerobgyakorlatok, plusztevékenység  
és kalóriafelhasználási táblázat

# 7 Belső tűz – tegyük rá még egy lapáttal!



# Mélylégzés

Minden reggel, felkelés után, egyszer napközben, valamint este lefekvés előtt is végezzünk légzőgyakorlatokat.

Álljunk lazán – vagy feküdjünk kényelmesen, ha éppen ágyban vagyunk. L-A-S-S-A-N vegyünk mély lélegzetet, miközben 5-ig számolunk. Próbáljuk meg minél jobban megtölteni a tüdőt levegővel.

Tartsuk vissza a lélegzetet kb. 20 másodpercig, vagy ameddig erőlködés nélkül bírjuk, majd ismét nagyon lassan lélegezzünk ki, miközben 10-ig számolunk. 15-ször ismételjük.

Látni és érezni fogjuk, ahogy nemcsak a mellkas, de a hasfal is kitágul belégzés közben; megnyugszunk, elillan a stressz, és kirobbanó formában leszünk.

# Súlyzós edzés

Sokan állítják, hogy ez a legjobb zsírégető sport, mivel egy 60 perces edzés az anyagcsere-értéket 24 órán keresztül emelt szinten tartja. Az ilyen adatok félrevezetők lehetnek (csakúgy, mint a fenti táblázat edzéstípusai), mivel sok függ az egyéni adottságoktól. Kétségtelenül a súlyzós edzés előnye, hogy hatékonyabban használja fel a felesleges ener-

giákat, ezért szebb, sportosan rugalmas izomzatot hoz létre.

Hozzájárul továbbá az alakformáláshoz, miközben ellensúlyozza a hosszú diétáknál előforduló izomvesztést, és aerobgyakorlatokkal vagy fokozottabb napi tevékenységgel segíti az anyagcsere felgyorsítását a bevitt kalória egyidejű csökkentése mellett.



# Aerobgyakorlatok

Az aerobedzés erőteljesebb légzést és megnövekedett pulzust eredményez. Rengeteg edzésprogram kapható videokazettán és könyvekben is, mégis azt javasoljuk, hogy bármilyen edzés elkezdése előtt konzultáljunk orvossal, különösen, ha bármilyen egészségügyi problémánk van. A maximális zsírégető hatás eléréseért heti 3-5 alkalommal minimum 30-40 percig edzünk.

Fontos, hogy olyan mozgásfajtát válasszunk, amit szeretünk, legyen az lovaglás, víziaerobik vagy jazztánc. Vonjuk be barátainkat is, vagy csatlakozzunk egy csoporthoz – így kölcsönösen támogathatjuk egymást, és közben még jól is szórakozunk!

Az új tevékenységeket fokozatosan építsük be életmódunkba. Ha két hétig heti 5 alkalommal edzünk, megvan az esélye, hogy utána soha többé hallani sem akarunk tornáról. Az oldal jobb oldalán található táblázatban számos edzésfajtát és azok óránkénti kalória-felhasználását is feltüntettük.

Ezek közül néhány, például a fűnyírás, az ablakpucolás és a házimunka sokkal inkább munkát, mint szórakozást jelent. Általánosan javítja

az energiaszintünket és a közérzetünket, ha egyszerűen tevékenyebbé válunk a mindennapok során – még akkor is, ha ezeknek a „gyakorlatoknak” nincs olyan zsírégető hatása, mint valamilyen keményebb sportnak. A lift helyett használjuk a lépcsőt, parkoljunk le messzebb, és sétáljunk egy kicsit, keljünk fel óránként az íróasztaltól, és sétáljunk körbe az irodát stb.

## MOZGÁSFAJTÁK ÉS ENERGIAIGÉNYÜK

tevékenység	kalóriaigény/óra
bowling	250
ablakpucolás	350
biciklizés	400
tánc	300
futball	450
kertészkedés	250
házimunka	190
golf	250
lovaglás	450
vasalás	250
kocogás	500
fűnyírás	400
futás	900
felmosás	275
síelés	500
úszás	500
séta	250



# Ideálistestsúly-táblázat

## NŐK

<b>magasság</b>	<b>1,45</b>	<b>1,65 m</b>
<b>vékony alkat</b>	40,82-43,10 kg	51,71-55,80 kg
<b>közepes alkat</b>	42,64-48,08 kg	54,43-61,24 kg
<b>erős alkat</b>	46,27-53,52 kg	58,51-66,23 kg

<b>magasság</b>	<b>1,47 m</b>	<b>1,68 m</b>
<b>vékony alkat</b>	41,73-45,36 kg	53,52-57,61 kg
<b>közepes alkat</b>	43,10-49,44 kg	56,25-63,05 kg
<b>erős alkat</b>	47,63-54,89 kg	60,33-68,04 kg

<b>magasság</b>	<b>1,50 m</b>	<b>1,70 m</b>
<b>vékony alkat</b>	43,09-46,72 kg	55,34-59,42 kg
<b>közepes alkat</b>	45,36-50,80 kg	58,06-64,86 kg
<b>erős alkat</b>	48,99-56,25 kg	62,14-69,85 kg

<b>magasság</b>	<b>1,52 m</b>	<b>1,72 m</b>
<b>vékony alkat</b>	44,45-48,08 kg	57,15-61,69 kg
<b>közepes alkat</b>	46,72-52,16 kg	59,88-66,68 kg
<b>erős alkat</b>	50,35-57,61 kg	63,96-72,12 kg

<b>magasság</b>	<b>1,55 m</b>	<b>1,75 m</b>
<b>vékony alkat</b>	45,81-49,44 kg	58,97-63,50 kg
<b>közepes alkat</b>	48,08-53,53 kg	61,69-68,49 kg
<b>erős alkat</b>	51,71-58,97 kg	65,77-74,39 kg

<b>magasság</b>	<b>1,57 m</b>	<b>1,78 m</b>
<b>vékony alkat</b>	47,17-50,80 kg	60,33-65,32 kg
<b>közepes alkat</b>	49,44-55,34 kg	58,97-70,31 kg
<b>erős alkat</b>	53,07-60,78 kg	67,59-76,66 kg

<b>magasság</b>	<b>1,60 m</b>	<b>1,80 m</b>
<b>vékony alkat</b>	48,53-52,16 kg	62,15-67,14 kg
<b>közepes alkat</b>	50,80-57,15 kg	60,79-72,13 kg
<b>erős alkat</b>	54,89-62,60 kg	69,41-78,48 kg

<b>magasság</b>	<b>1,63 m</b>	<b>1,83 m</b>
<b>vékony alkat</b>	49,70-53,98 kg	63,97-68,96 kg
<b>közepes alkat</b>	52,62-59,42 kg	62,61-73,95 kg
<b>erős alkat</b>	56,70-64,41 kg	71,23-80,30 kg

Forrás: Metropolitan Life Insurance Company, New York, 1959

## FÉRFIAK

<b>magasság</b>	<b>1,55 m</b>	<b>1,75 m</b>
<b>vékony alkat</b>	47,63-51,26 kg	60,33-64,87 kg
<b>közepes alkat</b>	50,35-55,34 kg	63,05-69,40 kg
<b>erős alkat</b>	53,98-60,78 kg	67,13-75,73 kg

<b>magasság</b>	<b>1,57 m</b>	<b>1,78 m</b>
<b>vékony alkat</b>	48,99-52,62 kg	62,14-66,68 kg
<b>közepes alkat</b>	51,71-57,15 kg	64,86-71,67 kg
<b>erős alkat</b>	55,34-62,14 kg	68,95-78,02 kg

<b>magasság</b>	<b>1,60 m</b>	<b>1,80 m</b>
<b>vékony alkat</b>	50,35-53,98 kg	63,96-68,49 kg
<b>közepes alkat</b>	53,07-58,51 kg	66,68-73,94 kg
<b>erős alkat</b>	56,70-63,96 kg	71,22-80,29 kg

<b>magasság</b>	<b>1,63 m</b>	<b>1,83 m</b>
<b>vékony alkat</b>	51,71-55,34 kg	65,77-70,31 kg
<b>közepes alkat</b>	54,43-59,88 kg	68,49-78,47 kg
<b>erős alkat</b>	58,06-65,77 kg	75,30-84,82 kg

<b>magasság</b>	<b>1,65 m</b>	<b>1,85 m</b>
<b>vékony alkat</b>	53,07-57,15 kg	67,59-72,58 kg
<b>közepes alkat</b>	55,79-61,69 kg	70,31-78,47 kg
<b>erős alkat</b>	59,42-67,59 kg	75,30-84,82 kg

<b>magasság</b>	<b>1,68 m</b>	<b>1,88 m</b>
<b>vékony alkat</b>	54,89-58,97 kg	69,40-74,39 kg
<b>közepes alkat</b>	57,61-63,50 kg	72,58-80,74 kg
<b>erős alkat</b>	61,24-69,85 kg	77,57-87,09 kg

<b>magasság</b>	<b>1,70 m</b>	<b>1,90 m</b>
<b>vékony alkat</b>	56,70-60,78 kg	71,21-76,21 kg
<b>közepes alkat</b>	59,42-65,77 kg	74,84-83,01 kg
<b>erős alkat</b>	63,50-72,12 kg	79,38-89,36 kg

<b>magasság</b>	<b>1,72 m</b>	<b>1,92 m</b>
<b>vékony alkat</b>	58,51-62,60 kg	73,02-78,02 kg
<b>közepes alkat</b>	61,24-67,59 kg	76,65-84,82 kg
<b>erős alkat</b>	65,32-73,94 kg	81,19-91,17 kg

# Feljegyzések – fogyókúranapló

Minden nap azonos időben  
mérézkezdjünk,  
majd írjuk az eredményt  
az alábbi táblázatba.

KEZDÉS:								
nap	1	2	3	4	5	6	7	összesen:
1. hét								
2. hét								
eddig összes fogyás:								

KEZDÉS:								
nap	1	2	3	4	5	6	7	összesen:
1. hét								
2. hét								
eddig összes fogyás:								

KEZDÉS:								
nap	1	2	3	4	5	6	7	összesen:
1. hét								
2. hét								
eddig összes fogyás:								

Minden hét végén jegyezzük fel  
azt is, hogy mennyit fogytunk,  
s ezt kéthetenként összesítjük.  
Ha folyamatosan nyomon kísérjük

a fogyási folyamatot,  
sokkal kitartóbban követjük  
majd a programot.

KEZDÉS:								
nap	1	2	3	4	5	6	7	összesen:
1. hét								
2. hét								
eddigi összes fogyás:								

KEZDÉS:								
nap	1	2	3	4	5	6	7	összesen:
1. hét								
2. hét								
eddigi összes fogyás:								

KEZDÉS:								
nap	1	2	3	4	5	6	7	összesen:
1. hét								
2. hét								
eddigi összes fogyás:								

# Gyakori kérdések

**K 3 kg-ot szeretnék fogyni. Mennyi ideig folytassam a programot?**

**V** Attól függ, milyen gyorsan fogy. A hétnapos gyors zsírégető program teljes egységet alkot, kövesse egy-két hétig, amíg el nem éri átlomsúlyát. Ezután az ön számára legszimpatikusabb súlyfenntartó program segítségével tizennégy nap alatt stabilizálhatja új testsúlyát.

**K Mit jelent az, hogy a hétnapos gyors zsírégető program teljes egységet alkot?**

**V** A zsírégető program minden olyan tápanyagot biztosít, amire a szervezetnek szüksége van a hétnapos ciklus során, ráadásul gyorsítja a zsírégetést is. Mindennap korlátlan mennyiségben fogyaszthat negatív kalóriájú friss zöldségeket, az első, a harmadik, a negyedik és a hetedik nap bizonyos gyümölcsöket és gyümölcsleveket, a negyedik nap tejtermékeket, a hét vége felé lassú vércukorszint-emelkedést okozó szénhidrátokat és fehérjéket stb. Ezért kell az előírt hét vagy tizennégy napig folytatni az étkezési tervet, mielőtt áttérne a súlyfenntartó programra.

**K Mi van akkor, ha én csak 1-1,75 kg-ot szeretnék fogyni?**

**V** Ez esetben is végig kell csinálni a teljes hétnapos zsírégető programot, akkor is, ha egy vagy két nap után eléri a kívánt súlyt. Ezután további tizennégy napig kövesse valamelyik súlyfenntartó programot, mivel ez egyébként is rávezeti önt az egészségesebb étkezésre.

**K Tegyük fel, hogy lebetegszem a zsírégető program közben. Ilyenkor mi a teendő?**

**V** Amit egyébként is tenne – a néhány óránál tovább tapasztalt tünetek esetén alkalmazzon enyhe orvosságokat, makacs esetben keresse fel kezelőorvosát. Amennyiben ön gyermeket

vár vagy szoptat, ne végezze a zsírégető programot, amennyiben pedig krónikus panaszai vannak, kérje ki kezelőorvosa véleményét.

**K Vannak a zsírégető programnak olyan mellékhatásai, amire oda kellene figyelniem?**

**V** Hiszek abban, hogy elménk uralja testünket – sokan olyan szuggesztívek, hogy amennyiben egy lehetséges tünetekről összeállított listát teszünk az orruk elé, máris érzik, hogy egyik-másik rájuk is igaz. A zsírégető program enyhe méregtelenítő hatással rendelkezik, amit tovább fokozhat, amennyiben lemond a koffeinről is, és legalább napi nyolc nagy pohár vizet megiszik. A program követése során nagyon ritkán enyhe fejfájás, fáradtság, ingerlékenység, rossz szájíz és lehelet előfordulhat, amint a mérgek kezdik elhagyni szervezetünket. Ezek a tünetek könnyen kiküszöbölhetők, ha többet pihen és relaxál, gyakran eszik kisebb adagokat, börrádiózást alkalmaz és váll-nyak-fejbőrmasszázszt is beiktat.

**K Utálok a vizet. Nem ihatnék inkább édesítés nélküli gyümölcslevet helyette?**

**V** Sajnálom, de a válaszom nem. A zsírégető program célja a maximális zsírégető hatás, amelyhez pontosan annyit kell enni és inni, amennyit a program előír. Próbálja ki a csapvizet (ennek íze helyenként változik), és kóstolja végig a különböző forrás- és ásványvizeket. Ihatja forrón és jégkockákkal, vastag citrom- vagy zöldcitrom-karikákkal is.

**K Szülés után számos fogyókúrát kipróbáltam, de sosem voltam képes 0,5-1 kg-nál többet fogyni. Miért pont a zsírégető program működne nálam?**

**V** A múltban sem ön, hanem a fogyókúrák vallottak kudarcot. Minden esélye megvan rá, hogy

a zsírégető program segítségével elérje célját, mivel a terv kifejlesztésekor pontosan a nehezen mozduló kilók leadása volt a cél. Ennek érdekében ez a diéta felgyorsítja a szervezet zsírégető folyamatait, a háttérben meghúzódó lassú anyagcserét befolyásolja pozitívan.

**K Három hónap múlva lesz az esküvőm. 19 kg-ot szeretnék fogyni, hogy kisebb esküvői ruhát vehessek. Nem folytathatom a gyors zsírégető programot csak addig, amíg el nem érem a célomat?**

**V** Megértem, hogy valóban motiválja önt a gyors fogyás lehetősége, de nem így kellene megközelítenie a kérdést. Ha ön egészséges, valószínűleg két hétnél tovább is folytathatná a zsírégető programot anélkül, hogy bármilyen létfontosságú tápanyagban hiányt szenvedne, az étkezési terv az erős zsírégetés miatt azonban korlátozza az egészséges étkezés során bevitt ételek fogyasztását. A tapasztalatok azt mutatják, hogy ha kéthetente váltakozva követi a zsírégető programot a súlyfenntartó programmal, sokkal meggyőzőbb eredményt ér el. Javaslom, hogy kövesse a könyvben leírt étrendeket, és mindennapi életébe iktasson be valamilyen rendszeres testmozgást (lásd 119. oldal). Szedjen multivitamin-készítményt és táplálékkiegészítőket, valamint napi 400 mg krómot is.

**K Nem fogyasztok semmilyen tejterméket, a szükséges kalciumot és magnéziumot leveles zöldségekből és táplálékkiegészítőkből pótolom (már amikor nem felejttem el bevenni). Mit csináljak a zsírégető program 4. napján, amikor egész nap banán és főlözött tej (na meg a zsírégető leves) a menü?**

**V** Fennáll a veszélye, hogy kalciumhiányban szenved, ami a fogak romlásához, a csontok gyengüléséhez, később csonttritkuláshoz vezethet.

Ha nem fogyaszthat tejterméket, vagy egyenesen utálja, helyettesítse szójából készült termékekkel: tejjel, sajttal, joghurttal stb. Javaslom, hogy máris vezesse be ezt a változtatást az étrendjében, és a tehéntej helyett kezdjen el szójatejet használni. A szójatej alternatívái: árpa, rizs és búzatej, de mindig ellenőrizze vitamin- és ásványianyag-tartalmukat. Húszévesen kb. napi 1000 mg (1 g) kalciumra van szükségünk, és feleannyi magnéziumra – minél idősebbek vagyunk, annál többre.

**K Utálom a zöldségeket, kivéve a zöldborsót. Ennek ellenére követhetem a zsírégető programot?**

**V** A zöldségek a zsírégető program elengedhetlen részét képezik, és nem lehet mindig zöldborsót (vagy valamilyen gyümölcsöt helyette). Arról nem is beszélve, hogy – hacsak nem eszik hihetetlenül sok gyümölcsöt – elesik a zöldség által biztosított vitaminoktól és tápanyagoktól. Próbálja ki a kevésbé aromás zöldségeket, például a karórépát, a fehérrépát (nézze meg a 27. oldalon található negatív kalóriájú élelmiszerek listáját), vagy főzze meg ezeket egy kevés házi csirkehúslevesben (lásd 37. oldal). Változatosabbá teheti étrendjét, ha a zöldségeket alacsony szódiumtartalmú szójaszósszal vagy Worcestershire-szósszal turmixolva fogyasztja. A ropogós salátára öntött tanyasi öntet (lásd 80. oldal) igazi kísértés az ízlelőbimbóknak, különösen, ha kedvenc fűszereivel bolondítja meg. A sikeres, tartós fogyás titka az, hogy a diéta során ön a kedvelt ételek széles választékából szemezgethet, ezért – amennyiben továbbra sem tudja megszeretni a zöldségeket – az ön számára nem alkalmas a zsírégető program.

# Receptmutató

## A

arab sárgabarack 106  
articsókás, endíviás,  
zöld fűszernövényes  
saláta 76  
avokádó és garnéla  
rozskenyérrel 72

## B

babcsíra szójával  
és gyömbérrel 85  
borjúszület spenóttal  
és brazil dióval 87  
borsos reteksaláta 77

## C

cikóriás, narancsos,  
fekete olajbogyós  
saláta 75  
citromos, tárkonyos,  
petrezselymes lazac  
93  
cukkinivel töltött gomba  
84

## Cs

csirke antipasto 70  
csőben sült ananász 104

## D

datolyakrém 103  
diétás káposztasaláta 81  
diós-mézes joghurt 102

## E

eper tejszínnel és grand  
marnier likőrrel 101

## F

firenzei tojás 51  
fokhagymás steak  
tavaszi zöldségekkel  
87

fonnyasztott spenót  
tojással és fűszervajjal  
83

friss szardíniasaláta  
és citrus-menta  
tabbouleh 74  
füstölt lazacos,  
spárgás tészta 93  
füstölt pisztráng  
szivárványsalátával 80  
füstölt sonkás,  
salátás pirítós 70  
füstölt tőkehalikra  
pirítóssal 73  
fűszeres lencseleves 53  
fűszeres marhasült  
sárgabarackkal 56  
fűszeres pulyka  
burgonyaágyon 91  
fűszernövényekkel  
borított bárányszelet  
tavaszi zöldség-  
körettel 88

## G

garnélarák tejszínes  
konyakmártásban 92  
grillezett körte  
zabpehellyel  
és málnakrémmel 104

## Gy

gyors paradicsomleves  
50  
gyümölcstál 102

## H

hagyományos sült alma  
103  
házi csirkehúsleves 37  
héjában sült burgonya  
fűszeresen 40  
hirtelen átsült ördöghal  
zöldbabsalátával 94

hirtelen átsütött articsóka  
brazil dióval 99

## J

jeruzsálemi  
articsókaleves 71

## K

kagylós tészta  
paradicsomos  
és gombás öntettel 95  
káposztasaláta  
földimogyoróval 50  
keleties rizottó 41  
kevergetve sült  
citromos csirke 57  
kevergetve sült  
tavaszi zöldségek  
39  
kurtizánvese  
jamaikai káposztával  
56

## L

licsi mandulás  
aludttejjel 105

## M

mandarin-vízitorma saláta  
76  
mangóálom 38  
meleg babsaláta  
friss fűszerekkel 78  
meleg rizssaláta  
citrommal,  
fokhagymával  
és zöld fűszerekkel 41  
mentás citrustál 101

## N

narancsos sertésszelet  
58  
nizzai saláta  
55

**O**

olaszos csirke  
serpenyőben sült  
zöldségekkel 91

**P**

paradicsom és cukkini  
sütve 98  
paradicsomos pirítós 75  
paradicsomos  
újhagymasaláta 73  
párolt halszelet 55  
párolt zöldségek  
guamacoleöntettel 99  
párolt zöldségek kaporral  
és mustárral 37  
pepperónis-harissás  
csirke 90  
pikáns babos-gombás  
étel 100  
pikáns omlett 85  
pirítós túrószósszal 72

**R**

ráksaláta 82  
ribizli – cukros kéreggel  
106  
ropogós alma és áfonya  
107

**S**

sárgadinnye-  
és szőlősaláta 38  
sárgarépa- és zellerlé 59

**Sz**

szarvasgombás tojás 83

**T**

tejszínes halaspité 54  
téli zöldséges csirke 89  
tenger gyümölcsei  
paradicsommal és  
magvas kenyérrel 52

tőkehalrostélyos  
zöldbabbal  
és cayenne-i  
burgonyával 96  
töltött paradicsom 81

**V**

vaníliás tejsodó 59  
vegetáriánus kolbász  
paradicsommal  
és finom fűszerekkel  
97  
vegyes grilltál 89

**Z**

zöldbabos tojássaláta 79

**Zs**

zsírégető leves 36  
zsírégető steak  
Diane módra 86

**Garantáltan** heti 2,5-3 kg fogyás  
éhségérzet kialakulása nélkül.



**Táplálkozási terv**, amely során  
nem kell folyton kalóriákat számolni.



**Ínycsiklandozó**, könnyen elkészít-  
hető ételek, amelyeket a munka-  
helyen és kikapcsolódáskor is  
fogyaszthatunk.



**Útmutató** arra vonatkozóan, miként  
alakítsunk ki egészséges életmódot,  
ami automatikusan súlycsökkenés-  
hez vezet.



Alexandra  
[www.alexandra.hu](http://www.alexandra.hu)  
[online@alexandra.hu](mailto:online@alexandra.hu)

ISBN 963-3687-54-3



9 789633 687543