



Diét és

RECEPTEK GYORSAN

Mezriczky Letícia



Mezriczky Leticia

É l e t m ó d - é s T á p l á l k o z á s i T a n á c s a d ó

Üdvözöllek!

Leti vagyok, személyi edző, valamint életmód- és táplálkozási tanácsadó. A legtöbb szakmabelivel ellentétben én nem edzek gyerek korom óta, nem volt egész életem szerves része az egészséges életmód (finoman szólva 😊).

Én a fiam születése után kezdtem megismerkedni ezzel az életvitellel.

Eleinte csak edzettem, azt hittem az is elég a bomba formához, de idővel rájöttem, hogy ez azért némileg összetettebb.

Több, mint 10 éve folyamatosan képezem magam, hogy Nektek minél komplexebb segítséget tudjak nyújtani, mind táplálkozás, mind edzés, alakformálás vagy komplett életmódváltás kapcsán.

Ebben a receptkönyvben egyszerű, alacsony kalória, magas fehérjetartalmú ételeket szedtem össze, hogy gyorsan, finom és egészséges ételeket tudj készíteni, akkor is ha amúgy nem vagy egy konyhatündér.

Reggeli ötletek

Tortillás omlett

Hozzávalók

- 1 db tortilla lap (én a Lidl proteines tortilláját használtam)
- 2 db tojás
- 2 szelet light sajt
- Kígyóuborka
- Saláta
- Zero szósz (opcionális)

Elkészítés

Verd fel a két tojást, mintha rántottát csinálnál, sózd meg, Serpenyőbe fűjjál egy kicsi oliva olajat, melegítsd fel, aztán mehet bele a tojás. Ha már majdnem készen van, tedd rá a tortilla lapot és azzal együtt fordítsd meg. Kicsit pirítsd és ki is teheted egy tányérra. Mehet rá a sajt, uborka, saláta vagy bármilyen zöldség, amit szeretsz és ha van a zero szósz (én BBQ-sat szoktam használni) Ha kész, félbe hajtod, és eheted is.



Tápanyagtartalom

- Kalória: 323
- Zsír: 16 g
- Szénhidrát: 16 g
- Fehérje: 26 g

Proteines banán palacsinta

Hozzávalók

- 1 db banán
- 40 g zabpehely
- 30 g fehérje por
- 1 db tojás
- tetejére gyümölcs

Elkészítés

A banánt törd kisebb darabokra és tedd egy mélyebb tálba vagy mérőedénybe, tedd hozzá a zabot, a tojást és a fehérjét,. Botmixerrel turmixold össze, ha kell egy pici vizet tehetsz hozzá.

Fújj egy kicsi olívaolajat a serpenyőbe és ha felmelegedett már sütheted is. Kicsi, tenyérynyi masszákat öntsél a serpenyőbe (én egyszerre 3-at szoktam megsütni)

Megfordítod, átsütöd a másik oldalát is és már kész is.

A végén díszítheted gyümölcsökkel, zero sziruppal.



Tápanyagtartalom

- Kalória: 413
- Zsír: 10 g
- Szénhidrát: 47 g
- Fehérje: 36 g

Fehérjés zabkása

Hozzávalók

- 50 g zabpehely
- 1 adag fehérje por
- 50 g Erdei gyümölcs

Elkészítés

A zabpehelyet tedd egy tálba, öntsd fel vízzel és tedd be a mikróba 1 percre.

Ha megvan mehet bele a fehérje. Keverd össze és mehet rá a gyümölcs.

Ez az egyik legegyszerűbb reggeli, ami gyorsan készen van és még finom is.

Ugyan ezt el tudod készíteni rizskásával is.



Tápanyagtartalom

- Kalória: 329
- Zsír: 5 g
- Szénhidrát: 37 g
- Fehérje: 31 g

Tükörtojásos pirítós

Hozzávalók

- 2 db tojás
- 2 szelet teljes kiőrlésű toast kenyér
- 2 szelet light trapista
- Kígyóborka

Elkészítés

Egy serpenyőbe fűjjál egy kicsi olíva olajat, törd fel a tojásokat és öntsd bele a serpenyőbe.

Közben a kenyereket pirítsd meg (ha nincs kenyérpirítód nyugodtan megpiríthatod serpenyőben is)

Tedd a kenyerekre az 1-1 szelet sajtot és mehet rá az elkészült tükörtojás is. Díszítésnek mehet rá akár hagyma, akár kígyóborka, paprika, vagy paradicsom, ami jól esik.



Tápanyagtartalom

- Kalória: 343
- Zsír: 15 g
- Szénhidrát: 25 g
- Fehérje: 23 g

Ebéd ötletek



Gombás csirkemell édesburgonyával

Hozzávalók

- 200 g csirkemell
- 200 g csiperkegomba (megtisztítva)
- 1 db hagyma
- 150 g édesburgonya (megtisztítva)
- Saláta keverék

Elkészítés

Vágd kockákra a csirkemellet, a megtisztított gombát vágd szeletekre.

A hagymát pucold meg és vágd fel apróra.

A serpenyőbe melegíts egy pici olívaolajat, és pirítsd meg rajta a hagymát. Ha megvan, mehet rá a gomba. Kicsit pirítjuk és beletesszük a csirkemellet. Fűszerezd ízlás szerint sóval, borssal, fokhagymaporral, majorannával és főzd puhára.

Az édesburgonyát pucold meg és vágd hasábokra. Ha van airfryer-ed, akkor abban süsd meg, ha nincsen sütőben is kiválóan elkészíthető.

Tálald friss salátával



Tápanyagtartalom

- Kalória: 457
- Zsír: 6 g
- Szénhidrát: 46 g
- Fehérje: 55 g

Tépett csirke sült újbургonyával, friss salátával

Hozzávalók

- 200 g csirkemell
- 100 ml víz
- 3 ek zero BBQ szósz
- só, bors, pirospaprika
- 0,5 ek olívaolaj
- 200 g újburgonya
- Salátakeverék

Elkészítés

A csirkemellet (ne vágd fel) fűszerezd be sóval, borssal, pirospaprikával mind a két oldalát.

Azután egy serpenyőben melegíts olívaolajat, és pirítsd a húst, amíg aranybarna nem lesz. Ezután tegyél vizet a serpenyőbe, fedd le, és főzd kb. 15 percig. Egy villával tépd kis darabokra a csirkét, és keverd össze a vízzel, amiben főtt, illetve add hozzá a BBQ szószt is.

A burgonyát mosd meg és vágd kockákra (de hasábokra is vághatod). Fűszerezd sóval, fokhagymával és pirospaprikával. Airfryerben 200 fokon kb 30 perc alatt készre lehet sütni, de sütheted sütőben is.

Friss salátakeveréssel tálald.



Tápanyagtartalom

- Kalória: 499
- Zsír: 12 g
- Szénhidrát: 47 g
- Fehérje: 51 g

Lazacfilé sült újburgonyával és zöldborsópürével

Hozzávalók

- 150 g lazac filé
- 200 g újburgonya
- 200 g zöldborsó
- 40 g protein joghurt
- fűszerek: só, bors, pirospaprika, fokhagymapor

Elkészítés

A lazacot fűszerezd be sóval, borssal, fokhagymával és Airfryer-ben 180 fokon kb 15 perc alatt készre sütöd. (serpenyőben is megsütheted)

A burgonyát mosd meg és vágd kockákra (de hasábokra is vághatod). Fűszerezd sóval, fokhagymával és pirospaprikával. Airfryerben 200 fokon kb 30 perc alatt készre lehet sütni, de sütheted sütőben is.

A borsót megfőzöd, egy műanyag tálban botmixerrel összeturmixolod joghurttal, sóval és fokhagymával ízesíted.



Tápanyagtartalom

- Kalória: 559
- Zsír: 11 g
- Szénhidrát: 70 g
- Fehérje: 49 g

Darálthúsos tortilla

Hozzávalók

- 150 g darált pulyka
- 1 db tortilla lap (én a Lild proteines tortilláját használtam)
- 2 szelet light trapista
- zöldségek
- Fűszerek ízlés szerint

Elkészítés

A darált húst izesítsd be (én só, borsot és fokhagymát szoktam használni) lapogasd rá a tortillára.

Melegíts elő egy serpenyőt és a hússal lefelé tedd bele a tortillát, pár perc alatt szépen megsül, fordítsd meg, egy kicsit pirítsd így is, majd mehet rá a tányérra.

Tedd rá a sajtokat és a zöldségeket (ha van zero szósz is mehet rá)

Hajtsd félbe és eheted is.



Tápanyagtartalom

- Kalória: 350
- Zsír: 12 g
- Szénhidrát: 15 g
- Fehérje: 44 g

Vacsora ötletek



Zöldséges lazacfilé

Hozzávalók

- 200 g zöldségkeverék
- 150 g lazacfilé
- 200 g csiperkegomba (opcionális)

Elkészítés

A zöldségeket (fagyasztottan) és a megtisztított, felvágott gombát tedd be az Airfryer-be 180 fokra és kb 15 percig süsd, közben a lazacot vágd fel kozkákra. 15 perc után tedd bele a zöldségek mellé a lazacot, fűszerezd ízlés szerint (só, bors, fokhagyma, majoranna is mehet rá) keverd össze és süsd készre 15 perc alatt.



Tápanyagtartalom

- Kalória: 305
- Zsír: 11 g
- Szénhidrát: 12 g
- Fehérje: 39 g

Darált pulyka húspogácsa pirítóssal és friss salátával

Hozzávalók

- 120 g darált pulyka
- 2 szelet teljes kiőrlésű toast kenyér
- Salátakeverék

Elkészítés

A húst ízlés szerint ízesítsd, válaszd ketté és formáld belőle húspogácsát.

Melegíts elő egy serpenyőt és a húsok mindkét oldalát süsd barnára.

A kenyereket pirítsd meg kenyérpirítóban vagy serpenyőben. (a kenyeret el is lehet hagyni egyébként)

Ha megsült a hús, tedd egy tányérra. Tegyél mellé salátakeveréket és máris fogyaszthatod.



Tápanyagtartalom

- Kalória: 312
- Zsír: 7 g
- Szénhidrát: 29 g
- Fehérje: 30 g

Full protein gofry

Hozzávalók

- 2 db tojás (ebből 1 egész és egy csak a fehérje)
- 1 adag fehérjepor
- 5 g sütőpor

Elkészítés

A hozzávalókat alaposan keverd össze csomómentesre és kanalazd bele a felmelegített gofry sütőbe.

Kb 1 perc alatt megsül.

Mehet rá zero szirup, vagy akár (ha még belefér a makróidba) eper vagy egyéb bogyós gyümölcs.



Tápanyagtartalom

- Kalória: 204
- Zsír: 7 g
- Szénhidrát: 3 g
- Fehérje: 32 g

BBQ-s csirkemell friss salátával

Hozzávalók

- 200 g csirkemell
- Zero BBQ szósz
- Salátakeverék

Elkészítés

A csirkemellet kockázd fel és pici olivaolajon pirítsd meg. Fűszerezd sóval, borssal és ha kész helyezd egy tányérra. Mehet mellé a saláta és a tetejére a BBQ szósz.



Tápanyagtartalom

- Kalória: 294
- Zsír: 6 g
- Szénhidrát: 9 g
- Fehérje: 47 g



ELÉRHETŐSÉGEK

+3630/812-9949

letifitness.bootyangel@gmail.com

