



Mit egyek?

Egészséges alap élelmiszerek a dolgozós hétköznapokra

A dolgozós hétköznapokon egyszerűbb rendelni valamit vagy kész ételeket venni.

Viszont az otthon elkészített ételek sokszor egészségesebbek és a fő előnyük az, hogy tudjuk mi van benne.

Nézzük meg hogy lehet egészséges ételeket készíteni a legkevesebb időbefektetéssel.



Alap élelmiszerek reggelikhez

Ha mindig vannak otthon egészséges alap élelmiszerek akkor sokkal egyszerűbb gyorsan összedobni egy egészséges ételt belőlük.

Ebben a blog posztban bemutatam mik a legegészségesebb ételek:

<https://ritamayblog.com/mi-a-tapanyagdus-egeszseges-etkezes-egyenlete/>

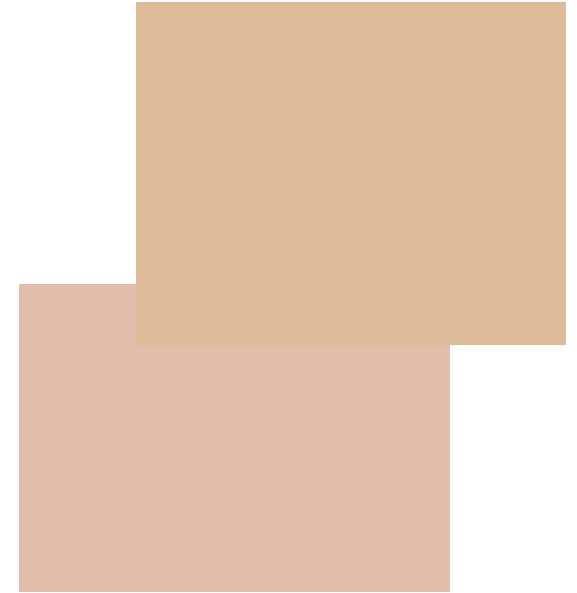
Alapélelmiszerek reggelire:

Édes

Növényi tejek (cukrozatlan) vagy tehén tej • kendermag • chia mag • lenmag • datolya • sztívia • cukrozatlan kakaó vagy karob por • spenót • banán (fagyasztva is) • fagyasztott vagy friss bogyós gyümölcsök és egyéb gyümölcsök • vanília extrakt • jó minőségű vegán fehérjepor • mandula, dió, brazil dió • zabpehely • natúr joghurt (állati vagy növényi eredetű)

Sós

•tojás • avokádo • hummusz • teljes kiőrlésű kenyér vagy tortilla wrap • saláta • uborka • paradicsom • paprika • más zöldségek amiket szeretsz



1. Reggeli ötletek

- A legegyszerűbb megoldás a gyümölcs és sótlan magok, csonthéjasok, vagy energiagolyók, vagy fehérje turmixok.
- Egyéjszakás zabkása magvakkal, csonthéjasokkal és gyümölccsel.
- Joghurt müzslivel, gyümölccsel.
- Reggeli sós és édes muffinok
- Zab kekszek zablisztból, banánból és készítve szárított gyümölccsel, magvakkal vagy csoki csipsszel gazdagítva.
- Chia pudingok.
- Ezek nagy része elkészíthető előző este vagy akár napokkal korábban.
- Reggeli szendvics vagy bagel.
- Wrap-ok, babos burritók.



Recept inspiráció (klikkelj a képre a receptért)



Acai smoothie tál



Fehérje palacsinta



Fehérje gofri



Vegán bundás kenyér



Citromos chia puding
datolyával



Teljes kiőrlésű pirítós mogoró
vajjal, banánnal és goji
bogyókkal



Cékla-bogyós smoothie

Recipe inspirations (click on the picture to go to the recipe)



Trópusi smoothie



Nyers kesudió banán
joghurt



Málnés-áfonyás
smoothie



Répatorta smoothie



Lila energia smoothie



Napsütés smoothie



Krémes csokis smoothie



Immun erősítő zöld
smoothie és zabkása

Alapélelmiszerek ebédre és vacsorára

Vegán

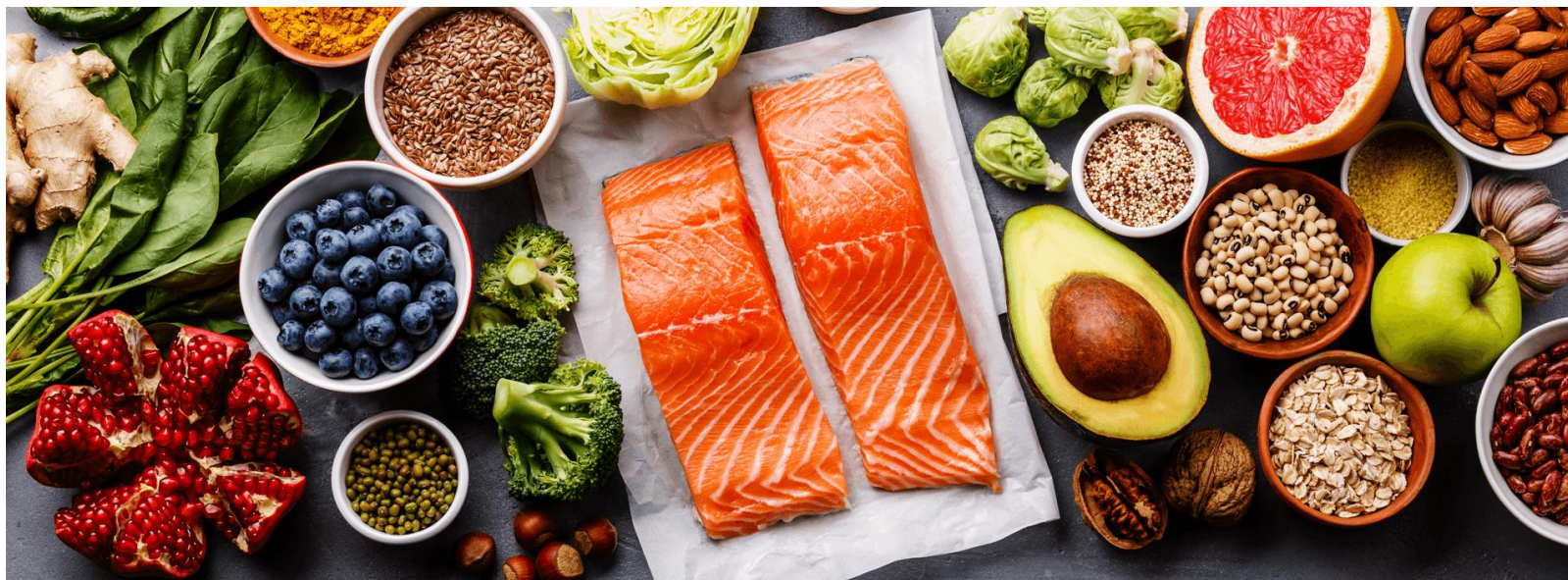
Zöld zöldségek (kel, mángold, kínai kel, spenót, rukkola, római saláta, kelbimbó, cékla levél) • Friss zöldségek (uborka, sárgarépa, káposzta, brokkoli, karfiol, paprika, gomba, paradicsom, cukkini, borsó, hagyma stb.) • fagyasztott zöldségek (borsó, zöldbab, spenót, stb.) • Avokádó • Aszalt paradicsom • nyers csonthéjasok és magvak • hüvelyesek (vese bab, csicseriborsó, lencse, fehér bab, stb.) • bab/lencse/borsó/csicseriborsó lisztből készült tészták • teljes kiőrlésű gabonák/magvak (rizs, quinoa, köles, hajdina) • Teljes kiűrlésű tészták • Tofu • Tempeh • Oliva olaj • Kókuszszír

Vegetáriánus

Tojás • Tejtermékek

Húsevő

Sovány húсок • halak •
tenger gyümölcsei



Ebéd ötletek

1. Saláták

Mediterrán saláta– Római saláta, $\frac{3}{4}$ bögre csicseriborsó, 3 szárított paradicsom, felkockázva, 3 articsókaszív (konzervből), felkockázva, $\frac{1}{2}$ avokádó, felkockázva.

Öntet: $\frac{1}{2}$ citrom leve, 1.5 ek olíva olaj, zöldfűszerek, bors.

Tonhal vagy bab vagy főtt tojás saláta –Konzerv tonhal vagy bab nem igényel főzést, a tojásokat előre meg lehet főzni. Ezek a hozzávalók fehérjét adnak a salátákhoz és így laktatóbbá teszik őket.

Csirke Saláta – Vegyél egy grill csirkét készen, csontozd ki és tedd a húst egy dobozban a hűtőbe. Ebből aztán használhatsz szendvicsbe, wrapba, salátába. Adj hozzá leveles zöldeket (salátaleveleket), uborkát, $\frac{1}{3}$ avokádót, paradicsomot, vékonyra szeletelt lila káposztát és egy balzsamecetes öntet például.

A csirkét csicseriborsóval, lencsével, vagy húspótlókkal is helyettesítheted.

Ha van előre megmosott és feldarabolt zöldséged a hűtőben ezek a saláták pár perc alatt elkészíthetők.

Adj hozzá teljes kiőrlésű gabonaféléket, burgonyát vagy quinoát, hogy laktatóbbá tedd a salátát.



Ebéd ötletek

2. Szendvicsek és wrapok

Ezeket rengeteg kombinációban elkészítheted. Falafellel, húspótlókkal, tojással, sajttal, sült hússal, sonkával, jó sok zöldséggel.

3. Levesek

Ne felejtse, vannak olyan levesek is amiket nem is kell főzni. Az egyik népszerű példa a Gazpacho. Vagy főzhetsz egy nagy fazék levest előző este vagy a hétvégén és a maradékból elvihetsz másnap ebédre.

4. Töltött zöldségek

Töltött avokádó

Töltött paradicsom

5. Maradék az előző estéről



Vacsora ötletek

Készíts mindenből amit főzöl jó sokat mintha sok vendég jönne hozzád. Aztán a maradékot eheted egy párszor a héten vagy lefagyaszthatod, hogy legyen mit enni amikor nincs idő főzni.

A levesek, pörköltök, chili, curry-k, lecsó, vega bolognai és rakott ételek különösen alkalmasak erre a célra. Ha nagy adagot készítesz belőlük és kiporciózod, biztos lehetsz benne, hogy a következő napokban gyorsan és egészségesen fogsz vacsorázni. Ha új adagot készítesz, mielőtt a fagyasztott régi ételek kifogynának, változatossá teheted az étkezésed, mert így sokféle fagyasztott fogásból választhatsz egy idő után. A fagyasztott ételek ebédre is elvihetők, ha pl. mikrohullámú sütőben fel lehet melegíteni.

Másik előnyük, hogy „slow cooker”-ben is elkészíthetők. Ha reggel az összes hozzávalót beleteszed a „slow cooker”-be, este finom vacsora vár otthon. Vagy este is megtöltheted és reggelre készül el az ennivaló.



Vacsora ötletek

Készíthetsz egy-két tepszi sült zöldséget és sült édes vagy normál burgonyát is. Nagyon sok zöldség kombinációt kipróbálhatsz. Főzhet egy nagyobb adag teljes kiőrlésű gabonát vagy gabona jellegű magvakat (barna rizs, quinoa) és néhány fehérjét (tofu, tempeh, szejtán, húspótlók, lazac, csirke, tenger gyümölcsei). Aztán a hét folyamán csak összekombinálsz ezeket az összetevőket, egy-egy gyors vacsorának vagy ebédnek.

Vagy egyszerűen felmelegíthetsz egy adag fagyasztott zöldségkeveréket, hozzáadatsz sültcsirkét, tojást, babot vagy tejterméket, valamint az előfőzött gabonát, és már eheted is.

Mindenhez adj sok fűszert, hogy ízletes legyen. Különböző fűszerkeverékeket is használhatsz, hogy gyorsabb legyen, például olasz, mexikói, cajun, curry stb.



Nassolnivalók

Hummus és egyéb mártogatós uborkával, paradicsommal, sárgaréppával, zellerrel • Mandula- vagy mogyoróvaj sárgaréppával, zellerrel vagy almával • friss gyümölcsök (a legjobb szezonális) • Fagylalt fagyasztott gyümölcsökből és joghurtból összeturmixolva • Mediterrán snackek (olivabogyó, aszalt paradicsom, töltött paprika, stb.) • Lencsecsips/csicseriborsó csipsz • ropogós sült csicseriborsó



Foodie Ling

Nassolnivalók

Készíts „To-Go Snack” opciókat

Az is jól jöhet, ha kiporciózod az uzsonnákat. Így a szépen kiadagolt uzsit reggel bedobhatod a táskádba, és már indulhatsz is.

Nassis fiók kialakítása

Alakíts ki egy nasis fiókot vagy tárolót az egyszeri adagban kiporciózott, előre elkészített harapnivalóknak. Ez lehetővé teszi, hogy csak kivedd, amit akarsz, és menj. Ezenkívül így mindig kéznél van valami harapnivaló a különféle snack-hangulatokhoz.

Vedd figyelembe az életmódodat

Gondolj arra is, hogy mikor fogsz pl. vezetni vagy úton lenni és annak megfelelően válassz valamit.

Vannak olyan csomagolóanyagok, amelyeket újra fel lehet használni a hulladék csökkentése érdekében.



Étrend megtervezése

Sokaknak segít, ha vasárnap megtervezik, hogy mit fognak enni a következő héten. Vagy legalább a következő 24 órára terveznek, hogy ne kelljen még egy dologban döntenüök, ha már túlterheltek.

Ehhez használhatod az általam biztosított Fogyásnaplót. Ebben vannak nyomtatható oldalak, ahol megtervezheted az étrendedet és edzéseidet az egész hétre.

Ha egy étrend megtervezése és betartása még jobban leterhel, vagy inkább azt szeretsz enni, amihez éppen kedved van, akkor nem kell étrendet használnod.

Ebben az esetben ügyelj arra, hogy legyen otthon az alapvető élelmiszerekből, hogy gyorsan elkészíthesd az általam korábban javasolt ételek egyikét.

Weekly Meal Plan

Monday Breakfast: Lunch: Dinner:	Tuesday Breakfast: Lunch: Dinner:
Wednesday Breakfast: Lunch: Dinner:	Thursday Breakfast: Lunch: Dinner:
Friday Breakfast: Lunch: Dinner:	Saturday Breakfast: Lunch: Dinner:
Sunday Breakfast: Lunch: Dinner:	Notes:

Házi feladat

Írd le az összes receptet, amiket szeretsz és a család is megeszi. Próbáld meg egészségesebbé tenni őket több zöldség hozzáadásával, ha eredetileg nem annyira táplálóak.

Kísérletezz új egészséges receptekkel szakácskönyvekből, receptoldalakról az interneten, a [Pinteresten](#) vagy az [Instagramon](#) (rengeteg receptet találsz a régi Instagram posztjaim között).

Készíts listát azokról az összetevőkről, amelyeket minden héten használsz. Adj hozzá új összetevőket az új receptekből.

Ügyeljen arra, hogy mindig legyen otthon elegendő egészséges alapanyag, amiből gyorsan, egészséges ételeket készíthetsz.

Főzz nagyobb adagokat, és tegyél el néhány adagot a következő napokra, hogy ne kelljen minden nap főzni.

Ha nagyon elfoglalt vagy hétközben próbálj a hétvégén egy kicsit előre dolgozni: vágj fel zöldségeket, főzz gabonát, és burgonyát, süss zöldségeket és fehérjéket, készíts szószokat, hogy aztán csak egyszerűen összekeverhesd őket egy gyors, egészséges Buddha tálhoz.

Ha szeretsz előre tervezni, készíts vasárnap egy étrendet a hétre vagy este a következő 24 órára.

Ha igazán nincs időd főzni, manapság rendelhetsz egészséges kész ételeket vagy előre összeállított dobozokat, amelyekben minden hozzávaló és recept benne van, hogy pillanatok alatt elkészíthesd az egészséges ennivalót.