

Gluténmentes étrend Tárczy Virág tollából – Mintanap

Reggeli	Mintanap		
	Citromos tea Félzsíros sajt Margarin Abonett, kukoricás Kaliforniai paprika, zöld		
	energia: 308 Kcal	fehérje: 21 g	zsír / telített zs.: 15 g / 7,7 g
	szénhidrát: 23 g	cukor: 0 g	só: 2,4 g
Ebéd	Almaleves Rakott brokkoli pulykahúsból		
	energia: 518 Kcal	fehérje: 33 g	zsír / telített zs.: 17 g / 6 g
	szénhidrát: 56 g	cukor: 0 g	só: 1,5 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén		
Uzsonna	Joghurtos citrusos túrókrém		
	energia: 243 Kcal	fehérje: 22 g	zsír / telített zs.: 11 g / 5,7 g
	szénhidrát: 14 g	cukor: 0 g	só: 0,2 g
	Allergének: tejtermék, laktóz Feltételezhető:		
Vacsora	Zöldséges tartalmas gulyásleves Gluténmentes kenyér		
	energia: 386 Kcal	fehérje: 28 g	zsír / telített zs.: 8 g / 1,1 g
	szénhidrát: 49 g	cukor: 0 g	só: 2,3 g
	Allergének: zeller Feltételezhető: csillagfűrt; tejtermék, laktóz		

Egy napos mintaétlap a csökkentett energiatartalmú (~1500 kcal/nap) gluténmentes étrendünk megismeréséhez + az mintaétlap ebédjének teljes receptúrája, hogy lásd, mit kaphatsz, ha megveszed a 7 napos menüt!

A menü jellemzője:

- heti étrendjavaslat, napi 4 étkezéssel
- naponta közel 1500 kcal energiatartalom
- gluténmentes alapanyagok
- emelt rosttartalom
- változatos alapanyagjavaslat
- 0% hozzáadott cukor
- dietetikus által összeállított étrend
- egyes összetevők webshopunkban is megvásárolhatók

A heti menü megvásárlásával ezt kapod:

- 7 napos szerkesztett étlap (ételek megnevezése, étkezésenkénti kalória és makrotápanyag adatok, ahogy a mintában is láthatod)
- kiszabás és ételkészítési leírás

A megvásárolható teljes heti étrendet itt találod:

<https://rostesvitamin.hu/Mintaetrendek>



Az étrendet tervezte: Tárczy Virág, dietetikus. Forgalmazza: Rostesvitamin.hu

Gluténmentes étrend Tárczy Virág tollából – Mintanap



rostesvitamin.hu

Részletes nyersanyag-kiszabat

Megjegyzés: Az étrendet tervezte, valamint a tápanyagszámításokat végezte:
Tárczy Virág, dietetikus
www.dietetikus.eu

A kékkel aláhúzott termékek a webshopunkban elérhetők, egy kattintással meg is jeleníthetők.

Ebéd

- Almaleves / 1 adag
 - alma 80 g
 - joghurt, 3,5%-os 50 g
 - [zabpehelyliszt, GM 10 g](#)
 - citromlé 5 ml
 - [eritrit igény szerint](#)
 - citromhéj igény szerint
 - vaníliarúd igény szerint
 - [fahéj igény szerint](#)

Az almát megmossuk és felszeleteljük, vízben feltesszük főni. A joghurtban elkeverjük a lisztet. Ezzel sűrítjük be a levest. Ízesítjük fűszerezzük kiforraljuk. Hidegen vagy melegen fogyasztjuk.

Az étrendet tervezte: Tárczy Virág, dietetikus. Forgalmazza: Rostesvitamin.hu

Gluténmentes étrend Tárczy Virág tollából – Mintanap



rostesvitamin.hu

▪ Rakott brokkoli pulykahúsból / 1 adag

- brokkoli 200 g
- pulykacomb 90 g
- burgonya 50 g
- tejföl, 12% zsírtartalmú 50 g
- [rizs 30 g](#)
- vöröshagyma 10 g
- lecsókonzerv 10 g
- napraforgóolaj 5 ml
- fűszerpaprika igény szerint
- [só igény szerint](#)
- fokhagyma igény szerint
- feketebors igény szerint

A brokkolit rózsáira szedve és mosva sós vízben megfőzzük. A burgonyát szeletelve szintén megfőzzük. Külön edényben a rizst is megfőzzük, leszűrjük. Olajon a hagymát megpirítjuk, pörköltalapot készítünk, majd hozzáadjuk a darált húst és a lecsót. Ízesítjük, fűszerezzük, készre pároljuk, belekeverjük a főtt rizst. Egy tepsit vékonyan kiolajozunk, alulra kerül a főtt burgonya, rá némi főtt brokkoli, majd a rizzsel kevert húsos rész, végül ismét a brokkoli. Leöntjük tejföllel, majd sütőben egybesütjük az ételt.

Az étrendet tervezte: Tárczy Virág, dietetikus. Forgalmazza: Rostesvitamin.hu