

Általános, súlytartó étrend (1500 kcal)

Étkezés időpontja	07:00	10:00	13:00	16:00	19:00
Szénhidráttartalom	30 g	20 g	50 g	20 g	40 g

Reggeli: (30 g szénhidrát, 260 kcal)

(a 30 gramm legalább kétharmadát lassú felszívódású szénhidrát képezze, a többit gyors, de lehet akár az egész reggeli is lassú; az esetek legnagyobb részében az utóbbi a kedvezőbb)

2 dl 1,5 %-os tej, 4 dkg Bakonyi barna kenyér, 1 vékony szelet köményes sajt, 1 paradicsom

Tízórai: (20 g szénhidrát, 102 kcal)

(a felét gyors, a másik felét lassan felszívódó szénhidrátok alkossák)

15 dkg alma, 3 korpás keksz

Ebéd: (50 g szénhidrát, 699 kcal)

Sajtleves pirított kenyérkockával

Hozzávalók 4 személyre: 12 dkg Tenkes sajt, 2 tojássárgája, 120 ml kefir, 2 ek. olaj, 1 ek. liszt, só, ételízesítő, 12 dkg rozskenyér

Világos rántást készítünk, amihez hozzáadjuk a reszelt sajtot, majd felengedjük vízzel. Ételízesítővel, sóval ízesítjük és felforraljuk. A tojássárgáját összekeverjük a kefirrel és tálalás előtt a forró, de nem fővő levesbe keverjük. Pirított kenyérkockákkal tálaljuk. Egy adag energiatartalma: 274 kcal; egy adag szénhidráttartalma: 20 g

Tonhal gombával

Hozzávalók 4 személyre: 60 dkg friss vagy mirelit tonhal, 15 dkg gomba, 4 dkg margarin, 80 ml 1,5 %-os tej, 4 dkg Óvári sajt, 2 tojás, 1 dl kefir, finomra vágott petrezselyemzöld, só, reszelt szerecsendió

A halat felszeleteljük, besózzuk, majd teflonserpenyőben kevés víz hozzáadásával puhára pároljuk, majd a margarin egyharmadával kikent tűzálló tálba fektetjük. A maradék margarint felmelegítjük, átfuttatjuk benne a szeletekre vágott gombát, sózzuk és fedő alatt megpároljuk. Ha kész, zsírára sütjük, s liszttel meghintve felengedjük tejjel, majd állandó keverés mellett, lassú tűzön besűrítjük. Rövid ideig hűlni hagyjuk, majd hozzákeverjük a kefirt, a tojássárgáját, s reszelt szerecsendióval fűszerezünk. Végül eldolgozzuk benne a habbá vert tojásfehérjét és a halszeletekre öntjük. A tetejét reszelt sajttal megszórva, előmelegített sütőben szép pirosra sütjük. Egy adag energiatartalma: 302 kcal; egy adag szénhidráttartalma: 5 g

Petrezselymes burgonya

Hozzávalók 4 személyre: fél kiló burgonya, só, petrezselyemzöld

A meghámozott és kockákra vágott burgonyát sós vízben megfőzzük és a finomra vágott petrezselyembe forgatjuk. Egy adag energiatartalma: 113 kcal; egy adag szénhidráttartalma: 24 g

Uborkasaláta

Hozzávalók 4 személyre: 32 dkg uborka, citromlé, mesterséges édesítő, só, őrölt bors, víz

Az uborkát legyaluljuk és leöntjük a salátalével, melyhez a vízben eloszlatjuk a citromlevet, a sót, a borsot és a mesterséges édesítőt. Egy adag energiatartalma: 10 kcal; egy adag szénhidráttartalma: 1 g

Uzsonna: (20 g szénhidrát, 105 kcal)

(az uzsonna mindig gyorsan felszívódó szénhidrátokból álljon)

30 dkg eper vagy 25 dkg narancs vagy 30 dkg alma vagy 20 dkg barack stb.

Vacsora: (40 g szénhidrát, 336 kcal)

(a 40 grammból 30 grammot lassan felszívódó szénhidrát alkosson, a többi gyors; másik esetben viszont lehet az egész vacsora lassú felszívódású)

2 dl kefir, 6 dkg bajor rozskenyér, light margarin, 1 szelet aszpikos pulykasonka, zöldpaprika