

turbó
diéta

Súlymegtartás a

14 napos KIHÍVÁS Diéta után

Tartalom

- | | | | |
|------------|--|------------|--|
| 3. | Receptek és
étkezési tanácsok | 12. | Turbó diéta® programajánló:
30 napos program, dióhéjban |
| 4. | Reggeli tippek és
receptek | 13. | Új külső, új élmények |
| 5. | Ebéd
variációk | 14. | A turbó diéta® és
a sport |
| 8. | Vacsora
variációk | 16. | Mire figyelj oda? |
| 11. | Hogyan készíts házi
joghurtot 3 perc alatt? | 18. | Változtass főzési
szokásaidon! |

Receptek és étkezési tanácsok

Összegyűjtöttünk számodra egy csokor tanácsot, praktikát, amely abban segít, hogyan étkezz a 14 napos KIHÍVÁS Diétát követően, ill. hogyan őrizd meg az elért súlyod.

Ajánlott napi kalóriabevitel

A javaslat nem diétás, hanem “pihenő időszakra” vonatkozik, azaz Intenzív Programot követő 2 hétben, súlymegtartás esetén. Diétás időszak kalória bevitelében a diéta előírása az irányadó.

160-170 cm magasságú és 70-85 kg közötti nőknek:

- nem sportoló, ülő foglalkozású 1500 kcal,
- heti 1-2 óra sporttal 1700 kcal,
- rendszeres sporttal vagy fizikai munkával ~2000 kcal.

160-170 cm magasságú és 85-100 kg közötti nőknek:

- nem sportoló, ülő foglalkozású ~1700 kcal,
- heti 1-2 óra sporttal ~1950 kcal,
- rendszeres sporttal vagy fizikai munkával ~2200 kcal.

175-185 cm magasságú és 85-100 kg közötti férfiaknak:

- nem sportoló, ülő foglalkozású ~2000 kcal,
- heti 1-2 óra sporttal ~2350 kcal,
- rendszeres sporttal vagy fizikai munkával ~2700 kcal.

175-185 cm magasságú és 100-120 kg közötti férfiaknak:

- nem sportoló, ülő foglalkozású ~2300 kcal,
- heti 1-2 óra sporttal ~2700 kcal,
- rendszeres sporttal vagy fizikai munkával ~3100 kcal.

A kalkuláció tájékoztató jellegű adatokat tartalmaz.

Receptek tippek és receptek

MÁLNÁS TÚRÓKRÉM MANDULÁVAL

10 dkg zsírszegény túró, 150 g/egy kis doboz natúr joghurttal, 100 g málnával elkeverve, 1 púpozott evőkanál (~16 g) darált natúr mandulával megszórva.



CSIRKEMELLSONKÁS SZENDVICS

2 db rozsos zsemle félbevágva, 8 dkg vajkrémmel (vékonyan kenve), 2 kisebb szelet (~20 g) csirkemell sonkával, 1 kisebb uborkával rétegezve készítsünk el, ízesítetlen vagy édesítőszerrel (pl. Stevia, eritrit) és citrom levével ízesített vörös teát készítsünk mellé.

(Tipp: a különféle vörös teákból a natúr változat helyett próbáljuk ki az ízesített pl. vaníliás változatokat is!)

SONKÁS SPÁRGÁS TÜKÖRTOJÁS (1 ADAG)

Hozzávalók:

- 6 db zöldspárga,
- 0,5 kanál olívaolaj,
- 10 dkg sonka (2 szelet),
- 1 db tojás.

Elkészítés:

A spárgákat kis lábasban feltesszük főni kb. negyed órára. Egy kevés olívaolajat felhevítünk egy serpenyőben. Rádobunk félig egymásra fektetve két szelet sonkát, és alacsony tűzön sütjük kb. 5 percig. A megfőtt spárgákat elosztatjuk a sonkán, és pár percet várunk, amíg átforrósodnak, majd ráütünk egy tojást. Alacsony tűzön kb. 8 perc alatt készül el.

Ebéd variációk

SÜLT CSIRKECOMB BARNÁ RIZZSEL, CÉKLASALÁTÁVAL

Hozzávalók 2 adaghoz:

A sült csirkecombhoz:

- 1 db (~120 g) csirkecomb,
- kevés olaj (~1 evőkanálnyi),
- só.

A barna rizshez:

- 7 dkg barna rizs,
- kevés olaj (~1 kiskanálnyi),
- vöröshagyma,
- petrezselyemzöld,
- só.

Elkészítés:

A csirkecombot megmossuk, majd eltávolítjuk róla a bőrt, leszárítjuk a vizet papírral. Besózzuk, és kevés olajjal megkenjük. Használhatunk különböző fűszereket (pl. rozsmaring, kakukkfű) is, majd sütőben megsütjük.

A rizst megmossuk, majd kevés olajon megpirítjuk kicsit, felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje, majd megsózzuk, és addig főzzük, míg a szemek megpuhulnak (ha szükséges adhatunk még hozzá vizet). Amikor kész, apróra vágott petrezselyemzölddel szórjuk meg.

Energiatartalom: 600 kcal

FETA SAJTTAL PARADICSOMMAL SÜLT CSIRKEMELL PÁROLT BÉBIRÉPÁVAL ÉS ZÖLDBORSÓVAL

Hozzávalók 2 adaghoz:

- 9 dkg feta sajt,
- 2 db közepes paradicsom,
- 10 dkg csirkemell,
- kevés olaj (~1 kiskanálnyi),
- 10 dkg sárgarépa (bébirépa),
- 10 dkg zöldborsó,
- 10 g light margarin.

Elkészítés:

A csirkemellet megmossuk, majd papírral leszárítjuk, besózzuk, fűszerezhetjük ízlés szerint (pl. zsályával, kakukkfűvel), majd kevés olajjal megkenjük, rákarikázzuk a paradicsomot. Sütőben 180 fokon alufóliával lefedve rövid ideig pároljuk, majd levéve a fóliát rátesszük a Feta sajtot és azzal picit magasabb hőfokon pirosra sütjük.

A zöldségeket megmossuk, megtisztítjuk, majd a sárgarépát felvágjuk kockára (amennyiben frisset használunk). Serpenyőben margarint hevítünk, majd beletesszük a zöldségeket, megsózzuk, ízlés szerint fűszerezzük, majd kevés vizet aláöntve megpároljuk.

Energiatartalom: 595 kcal

TÜKÖRTOJÁS, ZÖLDBORSÓFŐZELÉK, ROZSKENYÉR

Hozzávalók 2 adaghoz:

A tükörtojáshoz:

- 1 db tojás,
- kevés olaj (~2 kiskanálnyi),
- só.

A zöldborsófőzelékhez:

- 200 g zöldborsó,
- 1 evőkanál (~15 g) teljes kiőrlésű liszt,
- 1 dl tej (1,5 % zsírtartalmú),
- kevés light margarin,
- petrezselyemlevél,
- só.

Elkészítés:

Kevés olajat hevítünk serpenyőben, majd beleütjük a tojást, sózzuk, és mindkét oldalát megsütjük.

Kevés light margarinnal átfuttatjuk a zöldborsót, teljes kiőrlésű liszttel meghintjük, sózzuk, majd felöntjük tejjel, végül addig főzzük, míg megpuhul a borsó, majd apróra vágott petrezselyemmel megszórjuk (ízlés szerint eritrittel ízesíthetjük).

Energiatartalom: 600 kcal

PARADICSOMMAL MOZZARELLÁVAL SÜLT CSIRKEMELL, GRILL ZÖLDSÉGEK

Hozzávalók 1 adaghoz:

A csirkemellhez:

- 100 g csirkemell,
- 125 g mozzarella,
- 50 g paradicsom,
- kevés olaj (~1 kiskanálnyi),
- fűszerek, só.

A grill zöldségekhez:

- 15 dkg padlizsán,
- 15 dkg cukkini,
- 10 dkg paprika,
- 10 dkg bóbirepa,
- kevés olaj (~1 kiskanálnyi),
- fűszerek, só.

Elkészítés:

A csirkemellet megmossuk, majd papírral leszárítjuk, besózzuk, fűszerezhetjük ízlés szerint (pl. bazsalikommal), majd kevés olajjal megkenjük, rákarikázzuk a paradicsomot. Sütőben 180 fokon alufóliával lefedve rövid ideig pároljuk, majd levéve a fóliát rátesszük a mozzarella sajtot és azzal picit magasabb hőfokon pirosra sütjük.

A zöldségeket megmossuk, majd karikára vágjuk, kevés olajjal megpermetezzük, majd fűszerezzük (ízlés szerint pl. rozsmaringgal). Grillrácsra megsütjük úgy, hogy időnként forgatjuk a szeleteket, amíg meg nem puhulnak.

Energiaérték: 583 kcal



Vacsora variációk

PARADICSOMOS BRUSCHETTA

2 szelet pirított rozskenyéren ossz el 1 kiskanál olívaolajat, majd 2 db paradicsomot felkockázva halmozz a tetejére, majd szórd meg petrezselyemmel.

(**Tipp:** az olaj felhasználásának könnyebb kontrollálása érdekében használj olajsprayt, így kis mennyiségeket is szépen el tudsz oszlatni a kenyéren!).

Fogyassz mellé zöldteát! (**Tipp:** a natúr változat mellett számos ízesített variációból válogathatsz, mint pl. áfonyás zöldtea, epres zöldtea!)

HAMIS CÉZÁR SALÁTA CSIRKÉVEL (JOGHURTOS ÖNTETTEL)

Hozzávalók:

10 dkg csirkemell, fél fej saláta, 2 kiskanálnyi olaj (hűssütéshez), 1 evőkanálnyi hidegen sajtolt olívaolaj (salátára), fél dl natúr joghurt, 1 gerezd fokhagyma, 1 evőkanálnyi friss citromlé, 10 g Parmezán sajt, só

Elkészítés:

A csirkemellet megmossuk és leszárítjuk, enyhén kiklopfoljuk, majd sózzuk, kevés olajjal megpermetezzük és serpenyőben mindkét oldalát pirosra sütjük. A natúr joghurtot összekeverjük zúzott fokhagymával, sóval, hidegen sajtolt olívaolajjal és friss citromlével, majd az összetépkedett salátára öntjük. A tetejére rátesszük a kockára vágott csirkemellet, végül reszelt parmezánnal szórjuk meg.

Energiaérték: 347 kcal

CSŐBEN SÜLT ZÖLDSÉG

Hozzávalók:

- 250 g brokkoli,
- 250 g burgonya,
- 12,5 dkg kocktélparadicsom,
- 2 db tojás,
- 125 ml tej (1,5%-os zsírtartalmú),
- 0,5 csokor petrezselyem,
- 5 szál metélőhagyma,
- só ízlés szerint, bors ízlés szerint,
- 1 teáskanál light margarin (a forma kikenéséhez).

Elkészítés:

A burgonyát meghámozzuk, mossuk, kockákra vágjuk. Sós vízben kb. 10-15 percig főzzük, leszűrjük.

A brokkolit rózsáira szedjük, mossuk, majd sós vízben kb. 2-3 percig főzzük, leszűrjük. A paradicsomot megmossuk, kettévágjuk.

Egy tűzálló tálat a margarinnal kikenjük, majd belerendezzük az előkészített brokkolit, burgonyát és paradicsomot. A tejet elkeverjük a tojásokkal, hozzáadjuk az apróra vágott petrezselymet és metélőhagymát. Sóval, borssal ízesítjük, majd ráöntjük a zöldségekre. Betoljuk a 200 fokra előmelegített sütőbe, és kb. 45 percig sütjük.

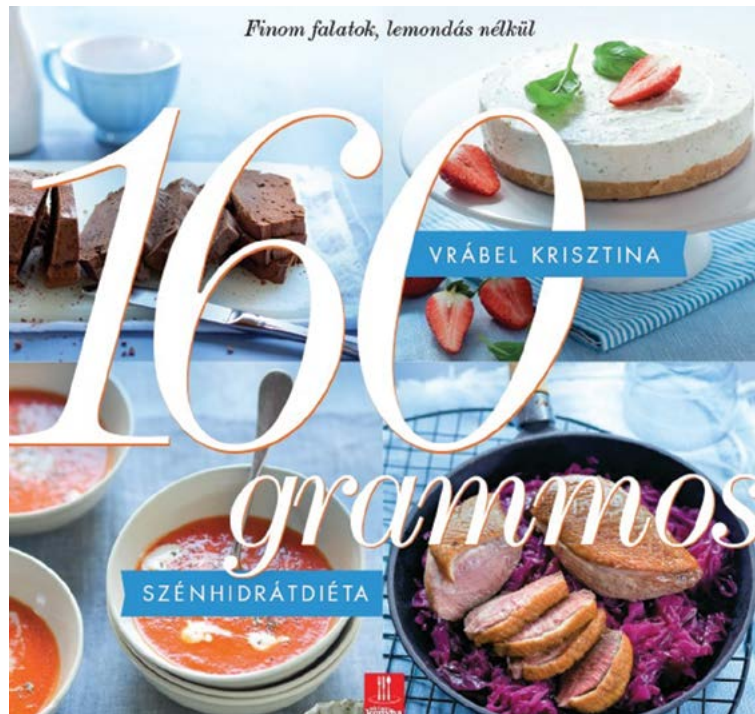
Energiaérték: 548 kcal/adag



Receptek még

Számos más egyszerűen elkészíthető, és mennyei receptet találsz tematikusan különböző típusú főétkezésekre, desszertekre, hétköznapokra, alkalmakra bontva **Vrábel Krisztina, 160 grammos szénhidrátdiéta** című szakácskönyvében, amit webshopunkon keresztül szerezhetsz be a legkedvezőbb áron!

Könyítsd meg a hétköznapjaid, vagy főzz együtt a lányoddal és rendeld meg most!



Hogyan készíts házi joghurtot 3 perc alatt?

A gyógyszerterát váltsd ki, ne a vényeket! Fogyassz házi joghurtot és/vagy kefir tiszta pro,-prebiotikumokkal!

A szervezet legfőbb ellenálló képességét és az immunrendszer erejét a bélflóránk optimális állapota adja.

Ha megfelelő pro-, és prebiotikumot fogyasztunk, akkor tesszük meg a lehető legtöbbet egészségünkért, illetve az anyagcserénk helyes működéséért. Mindennek a központja az, mennyire tudjuk hasznosítani a bevitt tápanyagokat és milyen mértékű a salakanyag kiválasztásunk. Erre jön rá, hogy bélrendszerünk működését hátráltatják bizonyos tényezők, úgy mint a túlzott stressz, egészségtelen gyorsételek, betegségek, antibiotikum kúra. Ilyenkor fokozottan kell ügyelnünk a pro-prebiotikum fogyasztásunkra.

Szerencsére 3 perc alatt előállítható a házi joghurt és kefir, aminél több jótékony baktériumot nemigen vihetünk szervezetünkbe.

A joghurt/kefir előállításához csak a megfelelő **PRO-PRE joghurt/kefir** készítő ALAP csomagra van szükség, amely 1 db TeFe hőtárolót, 1 db hőmérőt és 1 db befőttes üveget tartalmaz. Ehhez szerezd be a számodra megfelelő oltókultúrát (6 vagy 12 db-os joghurt/kefir) és nézd meg a honlapunkon lévő videókat, hogy meggyőződj róla, valóban meg tudod csinálni egy laza mozdulattal.



Eredményes lett a diétád, de még folytatnád? Akkor az alábbi lehetőségeket örömmel javasoljuk Neked:

ALAP Diéta

1. SZAKASZ (1-3. NAP)

Reggelire, ebédre, vacsorára 1-1 adag Turbó Diéta® turmixital.*

2. SZAKASZ (4-17. NAP)

Reggelire, uzsonnára és vacsorára 1-1 adag Turbó Diéta® turmixital, ebédre 600 kcal értékű, fehérjében gazdag, szénhidrátszegény étel.

3. SZAKASZ (18-30. NAP)

Reggelire és uzsonnára 300-400 kalória, ebédre 600 kcal értékű, fehérjében gazdag, szénhidrátszegény étel, vacsorára 1 adag Turbó Diéta® turmixital. A napi kalóriabevitel a turmixon felül 1200-1500 kcal.

Súlymegtartó Diéta

- Időnként iktass be 1-1 Turbó Diéta® napot az életedbe, és ezen a napon mindhárom étkezésedet 1-1 adag Turbó Diéta® fehérje turmixitalal helyettesítsd. Ezzel nem csak a súlyodat tudod kordában tartani, hanem egyúttal méregteleníted is a szervezeted!
- ha szükséges, 1-2 hétig helyettesítsd az esti étkezéseidet 1-1 adag Turbó Diéta® turmixitalal, napközben összesen 1200-1500 kalóriányi ételt fogyassz. Akkor válaszd ezt, ha már 1-2 kiló felszaladt! Ez a 30 napos program 3.szakaszának felel meg.

Új külső, új élmények

Szeretnél mindig fitt, energikus és egészséges lenni? Életmódot váltanál, de nem tudod hogyan kezdj hozzá?

A diétával az első lépés már megtetted, a következő lehet az egészségesebb tudatosabb táplálkozás és a testmozgás. A tudatosabb táplálkozáshoz a kiadványban szereplő információk, receptek nagy segítséget nyújtanak, ha pedig a mozgást is az életed részévé tennéd, ne feledd, a Turbó Diéta® kiváló kiegészítője az edzéseknek!

Ha intenzíven sportolsz (min. 45-60 percet), akkor az edzés előtt és után igyál meg fél-fél adag vízzel készített Turbó Diéta® turmixot. Ha ennél intenzívebben sportolsz, kérj személyre szabott tanácsot.



Élj fitten és könnyedén a Turbó Diéta® turmixaival!

Legyen mindig kéznél egy doboz Turbó Diéta® turmixpor! Illeszd edzéstervedbe a Turbó Diéta® fehérje alapú, vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag turmixait, amelyek egy teljes értékű főétkezésnek felelnek meg és amely mellett nem fog ingadozni a vércukorszinted!

A Turbó Diéta® és a sport

A sport fogyókúrától függetlenül is nagyon fontos. **Szánjuk egészségünkre hetente a 168 órából testedzésre 3x1 órát, vagy naponta félórát.** Érezzük meg, hogy a jó közérzet, az egészség elmaradhatatlan kelléke a rendszeres testedzés, a sportolás. Az edzésed során használj pulzuszámológó órát, és edzz a zsírégető pulzustartományban. A szubmaximális pulzus = 220 - életkor, ennek a számnak a 65-75%-a a zsírégető tartomány.

Ha intenzíven sportolsz (min. 45-60 percet), akkor az edzés előtt és után igyál meg fél-fél adag vízzel készített Turbó Diéta® turmixot. Ha ennél intenzívebben sportolsz, kérj személyre szabott tanácsot.

Az aktív sportolás javítja a közérzetet, javítja az állóképességet, elősegíti a test és lélek harmóniáját. Erősíti az izomzatot, javítja a testtartást, edzi a szívet, a tüdő és a légzés hatékonyságát javítja, jobb megjelenést biztosít, és javítja az önbizalmad!

Íme néhány példa, hogy különböző sportokkal mennyi kalóriát tudunk elégetni:

- Futás (kocogás, 8 km/h): 30 perc ~250 kcal
- Futás (normál tempó, 12 km/h): 30 perc ~300 kcal
- Biciklizés (közepes tempó, 20 km/h): 30 perc ~250 kcal
- Szobabiciklizés (közepes tempóban, 20 km/h): 30 perc ~180 kcal
- Intenzív aerobik/alakformáló óra: 1 óra ~350 kcal
- Intenzív step aerobik óra: 1 óra ~500 kcal
- Zumba: 1 óra ~400 kcal
- Spinning: 1 óra ~450 kcal



Mire figyelj oda?

Alakíts ki optimális, **kiegyensúlyozott és rendszeres** táplálkozási szokásokat, ahol a mennyiség és a minőség egyaránt fontos szempont (ez egyébként az eredményes súlycsökkenés két legfontosabb eleme is).

Próbáld meg a napi étkezéseidet **azonos időpontokban** elfogyasztani. Lefekvés előtt két órával már csak (cukormentes) folyadékot fogyassz!

Vásárlás előtt olvasd el a csomagoláson található energiaértéket és tápanyag összetételt, hogy ne vásárolj hizlaló ételeket.

Ne koplalj, de sose edd dugig magad!

Ha unod a vizet napi egy pohár (2 dl), hozzáadott cukrot nem tartalmazó gyümölcs vagy zöldséglevet fogyaszthatsz. Igyál citromos vizet, nem vízhajtó hatású teát, pl. gyümölcs teát.

A főzött kávé megengedett, azonban édesítőszerrel és kevés tejjel javasoljuk fogyasztását. A kávé vízhajtó hatása miatt érdemes egy pohár vizet inni a kávé után. Próbáld mérsékelni a kávéfogyasztást maximum napi 2 kávéra!

A diéta alatt csökkentsd le a **gyümölcsfogyasztásod**, amennyire csak lehet. Ha fogyasztod számold bele a napi megengedett kalória bevitelbe, és lehetőség szerint a nap első felében fogyaszd. Válaszd az alacsony cukortartalmú gyümölcsöket (táblázatban az ajánlatként szerepel).

Kerüld az **alkoholfogyasztást**, mert rengeteg cukrot tartalmaz:

- 1 dl száraz fehér/vörös bor 80 kcal (de 3 dl hosszú lépés is csak 80 kcal ;-))
- 1 dl édes fehérbor 100 kcal
- 1 dl édes vörösbor 95 kcal
- 1 korsó sör 240 kcal
- 1 dl édes pezsgő 85 kcal
- 1 dl száraz pezsgő 65 kcal
- 1 üveg (330 ml) cider 220 kcal
- 4 cl vodka 100 kcal
- 4 cl whiskey 85 kcal

Ha "megköveteli az alkalom" fogyassz egy pohár száraz pezsgőt vagy bort.

A cukrokból a barna színűeket sem pártoljuk, a legjobb lenne az édesítőszeret választani. Megmutatjuk miért:

- Fehér-, barna-, nádcukor (!): 1 teáskanál/7 g ~30 kcal
- Nyírfacukor, xilovit édesítőszer: 1 teáskanál/7 g ~17 kcal

Helyette ajánljuk az Aro, Süssina, Canderel édesítőszereket: 1 teáskanál/7 g ~0,05 kcal

Édességek, desszertek fogyasztása nem ajánlott. Ha diétázol vedd komolyan az elhatározásodat!

Ha vendégségbe méész, készülj egy frappáns válasszal, ha látják, hogy a célod fontos neked, meg fognak érteni!

A paleo sütik ugyan nem tartalmaznak hozzáadott cukrot, de mivel magvakból készülnek magas a zsír- és kalóriatartalmuk.

Ha nasira vágysz: rágcsálj zöldséget. Biztosan kegyetlenül hangzik ebben a pillanatban, de ne aggódj!

Ha nem fogyasztasz cukros ételt kevésbé fogod kívánni a kiegyensúlyozottabb vércukorszint miatt.



Változtass főzési szokásaidon!

Alkalmazz zsírszegény ételkészítési módokat, mint a gőzben főzés, párolás (adagonként 2-5 g olaj felhasználásával), sütés (sütőzacskó, alufólia, agyagedény, grill, teflon), sűrítés (rántás: zsiradék nélkül, csak teljes kiőrlésű liszt enyhe pirítása, vagy önmagával sűrítve; habarás: jog-hurt, kefir, tejföl 12 %-os habarásánál, tökmagliszt); lazítás (zöldséggel, tojással, zabpehellyel, zabkorpával, barna rizzzel), használj kevesebb sót. Édes ízhatás elérésére használj édesítőszeret, az ízek kiemelésére pedig javasolt a zöldfűszerek széles skálája.

Köretek közül a barna rizst részesítsd előnyben, esetleg a főtt krumplit hetente 1-2 alkalommal javasolunk, az olajban sült burgonya kerülendő. A változatos étrend érdekében próbálj ki új köreket is, pl. köles, amaránt, hajdinának számos izgalmas elkészítési módja van.

A tojás elkészítésekor kerülj a sok zsiradék felhasználását. Magas koleszterinszint esetén hetente maximum 1-2 db tojás megengedett, zsiradék nélkül elkészítve, pl. lágy tojás vagy teflonban sült tükörttojás. Figyelj a rejtett koleszterintartalmú tojással készült ételekre is, mint a tésztafélék, sütemények.

A margarinok helyett növényi eredetű vajak fogyasztását ajánljuk, mértékkel.

Fehérje forrásként használj pl. szóját, ez az egyik legnagyobb fehérjetartalmú növény. Más növényi eredetű fehérjeforrásoktól eltérően a szója rendkívül nagy tápértékű, mivel a húskokhoz hasonló összetételben tartalmaz a szervezet számára nélkülözhetetlen aminosavakat, viszont nincs benne koleszterin, a hússokkal ellentétben. Jelentős az ásványi anyag és élelmi rost tartalma is.

	Ajánlott	Nem ajánlott
Hús és húskészítmények	sovány marhahús, bárányhús, szárnyasok (csirke, pulyka, fácán, sütve, bőr nélkül), házi- és vadnyúl, szarvas, őz, vaddisznó, sovány sertéshús, sovány hidegsült, szárnyas sült, hátszinsült	hizlalt liba, kacsa, szárnyas bőr, zsíros sertés-marha-, birkahúsok, kolbász, hurka, szalámik, felvágottak, belsőségek (szív, vese, máj, velő), húskenyér, kenőmájas, párizsi, tepertőkrém
Hentesárúk	pulykafelvágott, Zalahús, pulykajava, sonka, nyers és főtt sonka zsír nélkül, marha-, pulykasonka	baromfi párizsi, baromfi virsli, olasz felvágott, turista szalámi, gyulai kolbász, téliszalámi, házi kolbász
Hal	tőkehal, lazac, lepényhal, nyelvhal, pisztráng, fogas, csuka, compó, makréla, tonhal, busa	tenyésztett ponty, angolna, osztriga, szószos halkonzervek, rántott halak, halikra, kaviár
Tej és tejtermékek	natúr joghurt, kefir, sovány túró, félzsíros tehéntúró (10% zsír), 20% zsírtartalom alatti sovány sajtok: Túra, Tenkes, Óvári, Derby. Esetenként sovány tejföl	tej (a turmixon felül), tejszín, sűrített tej, vajkrém, krémjoghurt, krémtúró, zsíros sajtok (20%-nál < pl. Trappista, Ementáli, Edámi, Anikó, füstölt sajtok, tejszínes krémsajtok), zsíros tejföl
Zsírok, olajok	növényi olajok váltogatva (olíva-, szója-, repce-, napraforgó, kukorica-csíra-, lenmagolaj)	sertés-, liba-, kacsaszír, kókuszszír, tepertő, szalonnafélék
Kenyér, pékáruk, tésztafélék	teljes kiőrlésű gabonából, rozsból, szójából készült pékáru (félbarna-, barna kenyér, rozscipó, Graham kenyér, Bakonyi barna kenyér, magvas kenyerek)	fehér kenyér, péksütemény, finomliszt és a belőle készült száraztészták
Zöldségfélék	cékla, fejes saláta, kelbimbó, káposztafélék, karalábé, karfiol, sárgarépa, petrezselyemgyökér, patisszon, uborka, paprika, paradicsom, sóska, spenót, retek, tökfélék, zöldbab, zöldborsó, hagyma stb. Burgonyából egyszerre maximum 15 dkg.	nagyobb mennyiségben a szárazhüvelyesek, lencse, sárgaborsó, szárazbab, kukorica; zsírban sült burgonya, majonézes saláták
Gyümölcsök	citrom, lime, rebarbara, málna, avokádó, vörös áfonya, eper, görögdinnye, sárgadinnye, áfonya, alma, grépfrút, őszibarack	ananasz, banán, datolya, füge, szőlő, szilva, mazsola, gesztenye, sárgadinnye, aszalt gyümölcsök, befőttek, lekvárok
Magvak	lenmag, szezám, kendermag (pl. kuszkusba vagy bulgurba is keverhető); max. 30 g: mandula sóatlan mogyoró, dió	zsíros magvak nagyobb mennyiségben: dió, mogyoró, napraforgómag, kesudió
Italok	(citromos) ásványvíz, gyógyteák	szörpök, cukros és szénsavas üdítők, gyümölcslevek, zöldséglevek

turbō
diēta



www.turbodieta.hu



TurboDietaMagyarország



turbodieta

Tanácsadás: **06 1 451 0294 , 06 70 948 3451**

E-mail: tanacsadas@turbodieta.hu