

turbó  
diéta

Kisokos a diétás hétköznapokra

30 napos Turbó Diéta® Program

## Tartalom

**3.** | Mintaétrend

**7.** | Receptek 600 kcal  
ebédekhez

**15.** | Reggeli tippek és  
receptek

**18.** | Hogyan készíts házi  
joghurtot 3 perc alatt?

**20.** | Variáld a turmix  
ízeket!

**22.** | A Turbó Diéta® és  
a sport

**24.** | Mire figyelj oda?

**26.** | Változtass főzési  
szokásaidon!

**-24 kg**  
8 hónap  
alatt



## Mintaétrend

**A 30 napos Turbó Diéta® Programot** kisebb és nagyobb súlyfelesnél egyaránt ajánljuk, szünet nélkül ismételhető, hatékony diétaprogram. Ezzel az összeállítással szeretnénk még egyszerűbbé és hatékonyabbá tenni számodra a diétázást.

Sok sikert kívánunk!

### 1. SZAKASZ (1-3. NAP)



Reggeli



Ebéd



Uzsonna



Vacsora

### Turbó Diéta® turmixital elkészítése

**1 adag tejjel készítve:** 4 mérőkanál (35 g) turmixpor 300 ml 1,5% zsírszázalékos tejben elkeverve. Vízzel vagy 1 zsír% alatti növényi tejjel készítve 5 mérőkanállal (kb. 43 g) tegyél minden adaghoz, ezzel a tej miatt kieső fehérjetartalmat pótolod, nem viszel be plusz kalóriát.

A növényi tejek közül a rizstejet nem ajánljuk magasabb szénhidrátartalma miatt.

**A Turbó Diéta® turmixpor 8 finom ízben kapható.** Ha szeretnéd még változatosabbá tenni a diétád, kedved szerint keverheted őket, pl. a csokisat a pisztáciával; vagy feldobhatod a kalóriamentes ízesítőkkal, pl. fűszerekkel, cukrozatlan kakaóporral vagy egy presszó kávéval. **Gyümölcsöt vagy más kalóriatartalmú ízesítőt ne tegyél bele.**

**2. SZAKASZ (4-17. NAP)**


Reggeli


 Ebéd  
600 kcal


Uzsonna



Vacsora

**Figyelem!** Itt következnek a látványos súlyvesztés időszaka!

**Ünnepeld meg minden elvesztett kilódat és mindegyikben a saját sikeredet!**

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>Reggeli</b>	<b>1 adag Turbó Diéta® turmixital</b>						
<b>Ebéd</b>	Sült csirkecomb, párolt barna rizs, céklasaláta	Csirkés cézársaláta (joghurtos öntettel) alma (2 db)	Marha gyros pitában	Csöben sült zöldség (brokkoli, burgonya)	Sertéssült, grillezett cukkini, főtt rizs	Fetasajtos-paradicsomos pulyka-mell wok zöldségekkel	Csontleves lencse-főzelék tükörtojással
<b>Energia-tartalom</b>	521,6 kcal	515,3 kcal	514,6 kcal	547,8 kcal	555 kcal	564,4 kcal	577,7 kcal
<b>Vacsora</b>	<b>1 adag Turbó Diéta® turmixital</b>						



### 3. SZAKASZ (18-30. NAP)



Reggeli Ebéd Uzsonna Vacsora

1200-1500 kcal

Fontos, hogy pontosan betartsd a programod előírásait, mert a látványos eredmény is csak úgy érhető el, illetve az anyagcseréd is csak így tud az új életmódodhoz idomulni. Miért fontos ez? Azért, hogy a kemény munkával elért átalakodat biztosan meg is tudd tartani.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>Reggeli</b>	Málnás túrókrémmandulával	Rooibos (vörös) tea, csirkemell-sonka, vajkrém, rozsos zsemle, uborka	Frissen facsart narancslé, sonkás-zöldspárgás tükörtőjás	Zöldtea, paradicsomos bruschetta (tk. kenyér)	Limonádé, pulykamell-sonka, tk. kifli, snidlinges natúr joghurt	Almás-fahéjas joghurtos müzli	Mentás ásványvíz, mozzarella sajt, tk. zsemle, kaliforniai paprika

<b>Energia-tartalom</b>	305,8 kcal	313,4 kcal	311,7 kcal	298,6 kcal	309,1 kcal	300,7 kcal	301 kcal
-------------------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	----------

<b>Ebéd</b>	Natúr csirkemell, görögsaláta, pirított Graham kenyér	Spagetti (durum/tk) húsos paradicsom-szósszal (sertés-combból) zsemle, uborka	Ricottás padlizsán-hajók	Citromos-limeos csirkésaslik, párolt barna rizs)	Mediterrán rakott zöldség	Sült pizt-ráng, főtt burgonya, csemege-uborka	Töltött karalábé (pulykamell)
-------------	---	---	--------------------------	--	---------------------------	---	-------------------------------

<b>Energia-tartalom</b>	594,8 kcal	603,6 kcal	602,2 kcal	609,4 kcal	603,3 kcal	591,9 kcal	601,9 kcal
-------------------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

<b>Vacsora</b>	1 adag Turbó Diéta® turmixital						
----------------	--------------------------------	--	--	--	--	--	--



**Férfiaknak és 165 cm feletti nőknek** szükséges uzsonnázniuk (17 h körül), 180 cm felett tízóraizni is (11 h körül)! Ez lehet alacsony cukortartalmú gyümölcs (pl. alma).

Ne feledd, az uzsonnád csak a 4. naptól szilárd étel! A méregtelenítés szakaszában, azaz az első három nap, az uzsonnád is turmix.

#### Variációk uzsonnára

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
<b>Uzsonna</b>	1 kis adag mandula (~32 g)	1 közepes paradicsom (~100 g), 100 g sovány sajttal	2 szelet pufi rizs, light vajkrémrel, csirkemell sonkával	Kaukázusi kefir (~3 dl)	Gyömbres-almás sárgarépa saláta (srépa 200 g, alma 50 g, olívaolajjal)	1 nagyobb narancs (~200 g), Korpovit keksz (6 db)	Zöldfűszeres túrókrém (150 g túró, 75 g joghurtal)
<b>Energia-tartalom</b>	195,3 kcal	209,2 kcal	201,6 kcal	194,1 kcal	195,1 kcal	191,9 kcal	196,9 kcal



## Receptek 600 kcal ebédekhez

### CSŐBEN SÜLT ZÖLDSÉG

#### Hozzávalók:

- 250 g brokkoli,
- 250 g burgonya,
- 12,5 dkg kockélt paradicsom,
- 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 tűzállótálat 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**



## FETA SAJTOS-PARADICSOMOS PULYKAMELL WOK ZÖLDSÉGEKKEL

### Hozzávalók 2 adaghoz:

- 16 dkg feta sajt,
- 4 db paradicsom,
- 20 dkg pulykamell,
- 40 dkg fagyasztott wok zöldség,
- 70 g quinoa.

### Elkészítés:

A húst felcsíkozzuk, sózzuk, borsozzuk és kevés zsiradékon megpirítjuk wokban (vagy magas falú serpenyőben). Pár perccel később hozzáadjuk a zöldségeket és együtt pirítjuk őket, míg megpuhulnak. A quinoát megmossuk, és 2x mennyiségű vízben vagy alaplében (úgy sokkal finomabb) lassú tűzön fedő alatt puhára főzzük, amikor készen van hozzákeverjük a zöldséges húshoz. A paradicsomot a legvégén adjuk hozzá, a feta sajtot pedig csak tálaláskor.

**Energiatartalom: 585 kcal/adag**

## SPAGETTI HÚSOS PARADICSOMSZÓSSZAL

### Hozzávalók 1 adaghoz:

- 8 dkg spagetti durumtészta,
- 6 dkg sovány sertéshús,
- fél fej vöröshagyma,
- 1 evőkanál olívaolaj,
- 100 g sűrített paradicsom,
- kakukkfű,
- bazsalikom,
- petrezselyemzöld,
- 10 g sovány sajt (1 csapott evőkanál).

**Tipp:** használhatunk teljes kiőrlésű tésztát is, mely magasabb rosttartalmánál fogva jótékony hatást fejt ki az emésztőrendszerünkre!

### Elkészítés:

Főzzük ki a tésztát. A paradicsommártáshoz serpenyőben pároljunk üvegesre egy fej felkockázott vöröshagymát, majd adjuk hozzá a darált húst. Pirítsuk fehérre, majd a sűrített paradicsommal és egy kevés vízzel forraljuk át. Végül fűszerezzük. Ha felforrt a tésztával és reszelt sovány sajtjal tálaljuk.

**Energiatartalom: 604 kcal/adag**



## NATÚR CSIRKEMELL GÖRÖG SALÁTÁVAL PIRÍTOTT GRAHAM KENYÉRREL

### Hozzávalók 1 adaghoz:

- 10 dkg csirkemell,
- kevés olaj (~2 kiskanálnyi),
- 1 kisebb darab lilahagyma,
- 1,5 db közepes paradicsom,
- fél db közepes kígyóuborka,
- fűszerek, só,
- 7,5 dkg feta sajt,
- fél kiskanál friss citromlé,
- kevés hidegen sajtolt olívaolaj (~2 kiskanálnyi).

**Tipp:** salátához használhatunk az olívaolajon kívül más hidegen sajtolt olajokat is, mert rendkívül értékes tápanyagokat tartalmaz, pl. lenolaj vagy dióolaj!

### Elkészítés:

**M**indent alaposan mossunk meg, és kb. egyforma nagyságúra daraboljuk fel. A hagymát vágjuk apró kockákra. Tegyük a hozzávalókat egy mélyebb tálba, öntsük rá az olajat és a citromlevet, majd salátás kanalak segítségével óvatosan keverjük össze.

A csirkemellet egy kanál olívaolajon kevés fűszerrel grillezzük meg, a saláta mellé, személyenként két szelet (~40 g) pirított Graham toast kenyérral tálaljuk.

**Energiatartalom: 595 kcal/adag**



## RICOTTÁS PADLIZSÁNHAJÓK

### Hozzávalók:

- 1 nagy padlizsán,
  - olívaolaj,
  - só, bors,
  - 3 dl paradicsomszós + 2 dl víz – lehet házi vagy bolti,
  - kevés parmezán sajt a tetejére (40 g).
- (**Figyelem!** A parmezán zsíros sajt, így a mellékelt recepten kívül ne válasszuk, helyette javasoltak a különféle sovány sajtok!)

### Elkészítés:

A padlizsánt megmossuk, megtisztítjuk és vékony szeletekre vágjuk. Besózzuk, majd 10 percig állni hagyjuk. Közben a ricottás töltelékét összekeverjük, hogy a zabkorpa kicsit megszívhassa magát.

A padlizsán szeletekről leitatjuk a vizet, picit borsozzuk, majd a felhevített, olívaolajjal megkent serpenyőre helyezünk annyit, amennyi ráfér. Pár percig mindkét oldalát sütjük, majd félretesszük papírtörlőre, amíg a többi szelet elkészül.

A paradicsomszószt ízesítem pici sóval, borssal és egy hőálló tálba öntjük. Minden egyes padlizsán szelet végébe 1-1 kanál a töltelékét teszünk, feltekerjük, majd a hőálló edénybe helyezzük úgy, hogy a feltekert vége lefelé nézzen, tehát ne tudjon szétnyílni. A paradicsom szószból kanalazzunk rá, hogy ne száradjanak ki. 180 fokon előmelegített sütőben 20-25 percig sütjük, vagy addig, amíg a padlizsánok teteje szép aranybarna nem lesz. Ezután megszórjuk parmezán sajttal, és rágrillezük vagy ráolvasztjuk a tetejére.

**Energiatartalom: 602 kcal/adag**

### A töltelékhez:

- 200 g ricotta,
- 2 evőkanál zabkorpa
- só, bors,
- friss bazsalikomlevél,
- 1 zúzott fokhagyma.



## CITROMOS-LIME-OS CSIRKESASLIK, PÁROLT BARNA RIZZSEL

### Hozzávalók (2 adaghoz):

- 2 teáskanál szójaszószt,
- 1 szár citromfű nagyon apróra vágva,
- 1 lime reszelt héja és leve,
- 1 gerezd zúzott fokhagyma,
- 2 evőkanál friss koriander, apróra vágva,
- 600 g bőr nélküli kicsontozott csirkemell feldarabolva,
- só és frissen őrölt fekete bors,
- 140 g barna rizs megfőzve (főtt állapot súlya).

### Elkészítés:

Egy tálban keverjük össze a szójaszószt, citromfűvet, lime héját és levét, fokhagymát és az apróra vágott koriandert. Adjuk hozzá a csirke darabokat és a fűszereket. Keverjük jól össze, fedjük le és hűtőszekrényben legalább 30 percig pácoljuk. Eközben áztassuk be a nyolc fából készült saslik botot forró vízben, nehogy megégjen a sütőben. Melegítsük elő a sütőt 200 fokra. Tűzzük fel a csirkedarabokat a saslikbotokra. Süssük 8-10 percig, gyakran forgassuk. Győződjünk meg arról, hogy a csirke alaposan átsült. Egy adag párolt barna rizsen (nyersen lemérve 7 dkg) tálaljuk, szórjunk koriandert a tetejére.

**Energiaérték: 609 kcal/adag**

## SÜLT PISZTRÁNG FŐTT BURGONYÁVAL, CSEMEGEUBORKÁVAL

### Hozzávalók:

- 1 pisztráng (~20 dkg),
- 1 csokor kapor,
- 1 csokor petrezselyem,
- 2 citrom,
- 2 gerezd fokhagyma,
- só, bors, olaj.

### Elkészítés:

A szárazra törölt halakat sózd meg jó alaposan és tedd félre. Petrezselyemmel, kaporral felkarikázott citrommal, fokhagymával megtöltjük a pisztrángot.

Még egy kis só és bors, majd kevés olajjal kikent tepsibe fektetjük őket és 175 fokon kb. 20 percig sütjük. 15 dkg főtt krumplival (~fél adag) és 1 adag csemegeuborkával tálaljuk.

## MEDITERRÁN RAKOTT ZÖLDSÉG

### Hozzávalók (2 adaghoz):

- 1 db padlizsán (kb. 1 cm vastagságú karikákra vágva),
- 2 közepes db cukkini (kb. 1 cm vastagságú karikákra vágva),
- 2 közepes db vöröshagyma (kb. 0,5 cm vastagságú karikákra vágva),
- 4 közepes db paradicsom (kb. 1,5 cm vastagságú karikákra vágva),
- 1 csokor zsálya,
- 1 csokor bazsalikom,
- só ízlés szerint, frissen őrölt fekete bors ízlés szerint,
- 1 kávéskanál kakukkfű,
- 5 evőkanál olívaolaj,
- 9 dkg reszelt parmezán sajt.

**(Figyelem!** A parmezán zsíros sajt, így a mellékelt recepten kívül ne válasszuk, helyette javasoltak a különféle sovány sajtok!)

### Elkészítés:

A zöldségeket alaposan megmossuk, és a hozzávalóknál feltüntetett módon előkészítjük. A parmezán sajtot lereszeljük, a zöldségeket alaposan megmossuk. A rétegezést úgy célszerű végezni, hogy az edényt kicsit megdöntjük, így nem dőlnek el a rétegek. Ízlés szerinti sorrendben rétegezzük a zöldségeket és azok közé elrejtjük a zöldségeket.

Kicsi olívaolajjal öntözzük meg őket, nehogy megégjenek. Megöntözzük olívaolajjal a zöldségek tetejét, majd sózzuk, borsozzuk és kakukkfűvel fűszerezzük. Reszelt parmezánnal bőven megszórjuk, és előmelegített sütőben kb. 20 percig sütjük.

## TÖLTÖTT KARALÁBÉ

### Hozzávalók (2 adaghoz):

- 160 g pulykamell filé,
- 2 nagyobb darab (~800 g) karalábé,
- kis fej vöröshagyma harmada,
- 2 kanál olívaolaj,
- 2 evőkanál teljes kiőrlésű liszt,
- 100 g tejföl (12%-os zsírtartalmú),
- 80 g (nyersen) rizs,
- ¼ db tojás (amennyi a töltelék állagához kell),
- só ízlés szerint, fekete bors ízlés szerint (őrölt),
- fűszerpaprika ízlés szerint (édes-nemes),
- petrezselyemlevél.

### Elkészítés:

A pulykamellet felszeleteljük és ledaráljuk, befűszerezzük. Olajon, serpenyőben a vöröshagyma üvegesre párolását követően elősütjük. A karalábék belsejét kivájjuk, megsózzuk. A karalábé eltávolított belsejét felaprítjuk és megpároljuk, majd liszttel meghintjük és ráöntjük a tejfölt.

A rizst külön megfőzzük. Az előfőzött rizst, a darált pulykát és a tejfölös karalábé masszát, valamint a tojást összekeverjük, majd a karalábék belsejébe töltjük, végül kevés olajjal kikent tepsiben megsütjük őket. Tálaláskor apróra vágott petrezselyemmel díszíthetjük!

**Energiatartalom: 601 kcal/adag**



## SÜLT CSIRKECOMB PÁROLT BARNÁ RIZZSEL, CÉKLASALÁTÁVAL

1 db közepes sült csirkecomb (**Figyelem!** A húst kevés olaj, só és sok friss/szárazított fűszerek felhasználásával készítjük!), fél adag párolt barna rizzsel, 1 adag céklasalátával (**Tipp:** amennyiben boltban vásárolunk savanyúságot, válasszuk az édesítőszerrel készült változatot!)

## CSIRKÉS CÉZÁRSALÁTA JOGHURTOS ÖNTETTEL

**Tipp:** ha otthon készítjük el, akkor a kenyérkockákat is készítjük teljes kiőrlésű kenyérből, használhatunk hozzá kevés hidegen sajtolt olívaolajat, valamint ízesítésre negyed citrom levét és friss zöldségfűszereket!

## MARHA GYROS PITÁBAN

**Tipp:** ha házilag készítjük el, vásároljunk teljes kiőrlésű pitát vagy készítjük mi magunk: teljesen vagy felearányban teljes kiőrlésű lisztből! Ízesítésre használjunk friss zöldségfűszereket!

## SERTÉSSÜLT GRILLEZETT CUKKINIVEL, FŐTT RIZZSEL

1 szelet sertéssült (**Tipp:** sülték készítésénél a felhasznált olaj mennyiségét könnyebben kontrollálhatjuk, ha olajsprayt használunk!), grillezett cukkini (8 db 1 cm-es szelet), 1 adag főtt rizs (**Tipp:** ha már unjunk a megszokott „A” vagy „B” rizst próbáljunk ki más típusokat, mint pl. a jázmin rizs)

## CSONTLEVES, TÖKFŐZELÉK, TÜKÖRTOJÁSSAL

1 tányér csontleves, 1 tányér tökfőzelék, 1 db tükörtojással (**Tipp:** feltétként otthon készíthetünk vagdaltat úgy, hogy alufóliában kevés olajjal sütjük össze tepsiben, majd szeleteljük! Étteremben, kifőzdében bő olajban készítik, ne válasszuk a vagdaltat.)



## Reggeli 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.

### CSIRKEMELL SONKÁS SZENDVICS

2 db rozsos zsemliét 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 zöldspargá,
- 10 dkg sonka (2 szelet),
- 0,5 kanál olívaolaj,
- 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 eloszlatjuk a sonkán, és pár percet várunk, amíg átforrósodnak, majd ráütünk egy tojást. Alacsony tűzön kb. 8 perc alatt készül el.

## PARADICSOMOS BRUSCHETTA

2 szelet pirított rozskenyéren össz 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 zöldtea! (**Tipp:** a natúr változat mellett számos ízesített variációból válogathatsz, mint pl. áfonyás zöldtea, epres zöldtea!)

## JOGHURT FŰSZERESEN

1 pohár natúr joghurt (150 g), melybe apróra vágott snidlinget keverhetünk. (**Tipp:** snidling helyett használhatunk ízlés szerint kaprot vagy petrezselymet, vagy medvehagymát is!), 1 db teljes kiőrlésű kifli, 2 szelet csirkemell sonka.

*Mielőtt a joghurtos reggelik elkészítésébe belekezdesz, olvasd el következő fejezetünkben, hogy készíthetsz házi joghurtot vagy kefir egyszerűen 3 perc alatt a **PRO-PRE joghurt/kefir** készítővel!*



## JOGHURTOS GYÜMÖLCSÖS REGGELI

### Hozzávalók:

- 1 db alma,
- 2 dl joghurt (édes),
- ~1,5 púpozott evőkanál müzli (~25 g).

### Elkészítés:

Az alma magházát kivágjuk, apróra vágjuk a gyümölcsöt és pohárba/tálba tesszük. Ráöntjük az édes joghurtot és megszórjuk a tetejét müzlivel.



*Ha épp nincs lehetőséged főzni, akkor válassz olyan ételkiszállító céget, amelyik a kalóriatartalmat is megjelöli a kínálatában. Rögítsd étkezéseidet pl. a [www.kaloriaguru.hu](http://www.kaloriaguru.hu) weboldalon.*

## Hogyan készíts házi joghurtot 3 perc alatt?

*A gyógyszertárat váltsd ki, ne a vényeket! Fogyassz házi joghurtot és/vagy kefirt 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 szükséged, 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 videónkat, hogy meggyőződj róla, valóban meg tudod csinálni egy laza mozdulattal.



## Variáld a turmix ízeket!

*Noha tetszőlegesen kombinálhatók turmixaink, ezek mellett még számos íz élményt varázsolhatsz a diétádba apró trükkökkel.*

*Mutatjuk az itallapot:*

Melyik a legizgalmasabb ajánlatunk?  
Ízesíts energiamentes aromákkal, fűszerekkel:

- **Mozart golyó** (pisztáciás turmix + cukrozatlan kakaópor)
- **Mon cherry** (meggyes turmix + rumaroma + cukrozatlan kakaópor)
- **Raffaello** (natúr turmix + mandulaaroma + kókuszaroma)
- **Jack Sparrow kedvence** (natúr turmix + rumaroma + mogyoróaroma)
- **Zserbó** (natúr turmix + rumaroma + dióaroma)
- **Levendulás csoki** (csoki turmix + levendulaaroma)
- **Narancsos csoki** (csoki turmix + narancsaroma)
- **Mogyorós** (natúr turmix + mogyoróaroma)





- **Kókusztejes** (natúr turmix + kókuszaroma)
- **Barackos** (natúr turmix + barackaroma)
- **Cseresznyés** (natúr turmix + cseresznyearoma)
- **Puncsos** (natúr turmix + puncsaroma)
- **Jeges Frappé** (cappuccinós turmix + eszpresszó + zúzott jég)
- **Mentás/citromfűves/bazsalikomos** (epres turmix + menta citromfű/bazsalikom)
- **Fahéjas** (bármelyik turmix + fahéj)

Az energiamentes aromákat kisebb-nagyobb választékban webshopokon, illetve nagyobb hipermarketekben is beszerezheted.  
Addig is nézz szét a fűszeres polcaidon! ;)

## 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 pulzusmérő 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 vízajtó hatású teát, pl. gyümölcs teát.

**A főzött kávé** megengedett, azonban édesítőszerrel és kevés tejjel javasoljuk fogyasztását. A kávé vízajtó 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 pezsgó 85 kcal
- 1 dl száraz pezsgó 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

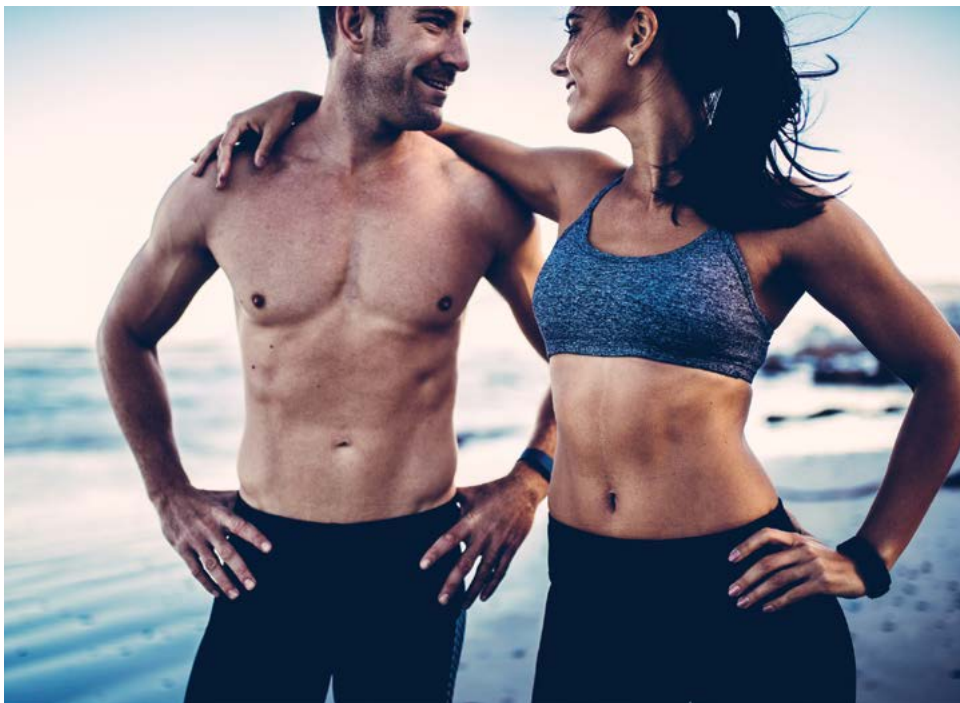
**Édességek, desszertek** fogyasztása nem ajánlott. Ha diétázol vedd komolyan az elhatározásodat!

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

**A paleo** sütik ugyan nem tartalmaznak hozzáadott cukrot, de mivel magvából 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 rizzsel), használj kevesebb sőt. 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 sütött burgonya kerülendő. A változatos étrend érdekében próbálj ki új köreteket is, pl. köles, amaránt, hajdinának számos izgalmas elkészítési módja van.

**A tojás** elkészítéskor kerül a sok zsiradék felhasználását. Magas koleszterinszint esetén hetente maximum 1-2 db tojás megengedett, zsiradék nélkül elkészítve, pl. lágy tojás vagy teflonban sütött 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 húshoz hasonló összetételben tartalmaz a szervezet számára nélkülözhetetlen aminosavakat, viszont nincs benne koleszterin, a hússal ellentétben. Jelentős az ásványi anyag és élelmi rost tartalma is.

	Ajánlott	Nem ajánlott
<b>Hús és húskészítmények</b>	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, kacsahús, szárnyas bőr, zsíros sertés-marha-, birkahúsok, kolbász, hurka, szalámik, felvágottak, belsőségek (szív, vese, máj, velő), húskenyér, kenőmájas, párizsi, tepertőkrém
<b>Hentesárúk</b>	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
<b>Hal</b>	tőkehal, lazac, lepényhal, nyelvhal, pisztráng, fogas, csuka, compó, makréla, tonhal, busa	tenyésztett ponty, angolna, osztriga, szószos halkonzervek, rántott halak, halikra, kaviár
<b>Tej és tejtermékek</b>	natúr joghurt, kefir, sovány túró, félzsíros tehéntúró (10% zsír), 20% zsírtartalom alatti sovány sajtok: Túra, Tenkes, Óvári, Derby. Esetenként sovány tejfől	tej (a turmixon felül), tejszín, sűrített tej, vajkrém, krémjoghurt, krémtúró, zsíros sajtok (20%-nál < pl. Trappista, Ementáli, Edámi, Anikó, füstölt sajtok, tejszínes krémsajtok), zsíros tejfől
<b>Zsírok, olajok</b>	növényi olajok váltogatva (olíva-, szója-, repce-, napraforgó, kukorica-csíra-, lenmagolaj)	sertés-, liba-, kacsaszír, kókuszszír, tepertő, szalonnafélék
<b>Kenyér, pékáruk, tésztafélék</b>	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 száraztészta
<b>Zöldségfélék</b>	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
<b>Gyümölcsök</b>	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
<b>Magvak</b>	lenmag, szezám, kendermag (pl. kuszkusza vagy bulgurba is keverhető); max. 30 g: mandula sóatlan mogyoró, dió	zsíros magvak nagyobb mennyiségben: dió, mogyoró, napraforgómag, kesudió
<b>Italok</b>	(citromos) ásványvíz, gyógyteák	szörpök, cukros és szénsavas üdítők, gyümölcslevek, zöldséglevek

turbō  
diēta



[www.turbodieta.hu](http://www.turbodieta.hu)



TurboDietaMagyarország



turbodieta

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

E-mail: [tanacsadas@turbodieta.hu](mailto:tanacsadas@turbodieta.hu)