

turbó
diéta



Kisokos a diétás hétköznapokra

DUCI Diéta (40 kg feletti súlyfelesleg)

Tartalom

3. | Mintaétrend

8. | 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

23. | Mire figyelj oda?

25. | Változtass főzési
szokásaidon!

-24 kg
8 hónap
alatt



Mintaétrend

A DUCI Diéta (40 kg súlyfelesleggel) a 30 napos ALAP Diéta nagyobb túlsúllyal rendelkezők számára átdolgozott verziója. Erre azért van szükség, mert a nagyobb túlsúly nagyobb eltéréseket okoz a testösszetételben, más a megszokott étel mennyisége, és a szervezet tápanyagigénye is, amihez a diéta alatt igazodni kell. Nagyobb túlsúly esetén hosszú távban kell gondolkodnod, hiszen a kilók se pár hét alatt szaladtak fel.

A diéta során meghatározott rendszert kell követned, a Turbó Diéta® turmixpor adagolását pontosan be kell tartanod! A program során a napi 4 étkezés (reggeli, ebéd, uzsonna, vacsora) betartására törekedj.

Ennél a Diétánál intenzív és kevésbé intenzív szakaszok váltják egymást: ezzel az ütemezéssel olyan segítséget kapsz a súlycsökkentéshez, ami nem megterhelő a szervezetednek, mégis látványos eredményt nyújt rövid időn belül. A Diéta 4 szakaszból áll:

1. SZAKASZ (1-3. NAP)



Reggeli



Ebéd



Uzsonna



Vacsora

Ha eddig nem tudtál odafigyelni, hogy rendszert vigyél az étkezéseidbe, most itt az idő, hogy ezt megalapozd! Több kisebb helyett négy étkezésre rendezkedj be, mert ha ezt megszokod, sokkal könnyebben megy majd a fogyókúra is!

HOGYAN?

Reggelire és ebédre nyugodtan add a megszokott ételeidet, az uzsonnádat és a vacsorádat azonban helyettesítsd 1-1 adag Turbó Diéta® turmixitalal.

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 pisztáciással; vagy feldobhatod a kalóriamentes ízesítőkkal, pl. fűszerekkel, cukrozatlan kakaóporral vagy egy presszó kávéval.

Gyümölcsöt vagy más kalóriatartalmú ízesítőt ne tegyél bele.

2. SZAKASZA (4-10. NAP)

Itt az idő, hogy megszabadulj a méreganyagoktól, és beinduljanak a zsírégető folyamatok! Bár szigorúnak tűnik, hidd el meg tudod csinálni!

A reggelit, ebédet, uzsonnát és a vacsorát helyettesítsd 1-1 adag Turbó Diéta® turmixitalal.



Reggeli



Ebéd



Uzsonna



Vacsora



3. SZAKASZ (11-24. NAP)

Figyelem! Itt következnek a látványos súlyvesztés időszakai!

Ünnepeld meg minden elvesztett kilódat és mindegyikben a saját sikeredet!

Ez a szakasz is könnyen betartható, nem igényel komoly életmódváltást, a pluszkilók mégis napról napra fogynak. A két hét alatt folyamatosan haladunk a kitűzött álsúly felé. A szervezeted feltöltődik vitaminokkal, de a legjobb, hogy mindeközben folyamatos zsírbontó állapotban van.

HOGYAN?

A reggelit, uzsonnát és a vacsorát helyettesítsd 1-1 adag Turbó Diéta® turmixitallal. Ebédre 600 kcal értékű fehérjében gazdag és szénhidrátszegény ételt fogyassz.



Reggeli



Ebéd
600 kcal



Uzsonna



Vacsora



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	1 adag Turbó Diéta® turmixital						
Ebéd	Sültcsirkecomb, párolt barna rizs, céklasaláta	Csirkés cézár-saláta (joghurtos öntettel), alma (2 db)	Marhagyros pitában	Csőben sült zöldség (brokkoli, burgonya)	Sertéssült, grillezett cukkini, főtt rizs	Fetasajtos-paradicsomos pulykamell wok zöldségekkel	Csontleves lencsefőzelék tükörtojással
Energia-tartalom	521,6 kcal	515,3 kcal	514,6 kcal	547,8 kcal	555 kcal	564,4 kcal	577,7 kcal
Uzsonna	1 adag Turbó Diéta® turmixital						
Vacsora	1 adag Turbó Diéta® turmixital						

4. SZAKASZ

Ezzel a szakasszal egy kevésbé intenzív periódus indul. Ennek oka, hogy a szervezeted egy fogyókúra után automatikusan elkezd visszaállni az eredeti, megszokott testsúlyra. A stabilizáló időszak arra szolgál, hogy az anyagcserédet és az elmédet hozzászoktasd az új testsúlyhoz, táplálkozási mennyiséghez, rendszerhez.

HOGYAN?

A vacsorát helyettesítsd 1 adag Turbó Diéta® turmixitallal. Napi kalóriabevitel (reggeli, ebéd, uzsonna) ezen felül 1200-1500 kcal értékű, fehérjében gazdag és szénhidrátszegény étel legyen.



A program 4. szakaszát egészen addig folytatd, amíg elérkezettnek érzed az időt egy újabb intenzív periódus elkezdéséhez. A javasolt szünet 5-7 nap.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	Málnás túrókrém mandulával	Rooibos (vörös) tea, csirkemell-sonka, vajkrém, rozsos zsemle, uborka	Frissen facsart narancslé, sonkás-zöldspárgás tükörtojás	Zöldtea, paradicsomos bruschetta (tk. kenyér)	Limonádé, pulykamellsonka, tk. kifli, snidlinges natúr joghurt	Almás-fahéjas joghurtos müzli	Mentás ásványvíz, mozzarella sajt, tk. zsemle, kaliforniai paprika
Energia-tartalom	305,8 kcal	313,4 kcal	311,7 kcal	298,6 kcal	309,1 kcal	300,7 kcal	301 kcal
Ebéd	Natúr csirkemell, görög saláta, pirított Graham kenyér	Spagetti (durum/tk)húsos paradicsom-szósszal (sertéscomból) zsemle, uborka	Ricottás padlizsánhajók	Citromos-limeos csirke-saslik, párolt barna rizs)	Mediterrán rakott zöldség	Sült pizstráng, főtt burgonya, csemegeuborka	Töltött karalábé (pulykamell)
Energia-tartalom	594,8 kcal	603,6 kcal	602,2 kcal	609,4 kcal	603,3 kcal	591,9 kcal	601,9 kcal
Uzsonna	1 kis adag mandula (~32 g)	1 közepes paradicsom (~100 g), 100 g sovány sajttal	2 szelet pufi rizs, light vajkrémmel, csirkemell-sonkával	Kaukázusi kefir (~3 dl)	Gyömbéres-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 joghurttal)
Energia-tartalom	195,3 kcal	209,2 kcal	201,6 kcal	194,1 kcal	195,1 kcal	191,9 kcal	196,9 kcal
Vacsora	minden nap: 1 adag Turbó Diéta® turmixital						

Fontos! 180 cm-es magasság felett öt étkezés (tízórai) kialakítása javasolt.

Ez a második szakaszban egy adag Turbó Diéta® turmix legyen, a többi szakaszban kb. 200 kcal értékű étel, pl. alacsony cukortartalmú gyümölcs (egy alma).

Receptek 600 kcal ebédekhez

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,
- petrezselyemzöldű,
- 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 sajttal 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:

Mindent 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/szárított 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, LENCSEFŐZELÉK, 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 elosztatjuk 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 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

Bár a sport fogyókúrától függetlenül is nagyon fontos, mégis azt tanácsoljuk, ha eddig nem sportoltál, egyelőre ne tűzz ki erőt próbáló célokat! Már az is sokat fog dobni a közérzeteden, ha kezdetekben pl. lépcsőzöl liftezés helyett, vagy a rövidebben bejárható szakaszokat autó helyett sétálva teszed meg. Amennyiben tömegközlekedsz, próbálj meg egy megállóval előbb leszállni, mint kellene és sétálj onnan haza.

Ha megszabadultál már jónéhány kilótól, és úgy érzed az ízületeid, a tested készen áll arra, hogy ennél komolyabb mozgást is az életed részévé tegyél, akkor is érdemes a fokozatosság elvét követned. Az időtartamot, a tempót és a teljesítményt fokozatosan növelve tedd az életed részévé a sportot, bármilyen mozgásforma mellett döntesz is.

A rendszeres testmozgás 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!



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 édesítőszeret: 1 teáskanál/7 g ~0,05 kcal

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

Ha vendégségbe méész, készüdj 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 rizsszel), 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 köreteket 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. Figyeld 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 hússal 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, kenőmájás, 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 száraztészta
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	ananász, banán, datolya, füge, szőlő, szilva, mazsola, gesztenye, sárgadinnye, aszalt gyümölcsök, befőttek, lekvárok
Magvak	lenmag, szezám, kendermag (pl. kuszkusza vagy bulgurba is keverhető); max. 30 g: mandula sótlan 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