



turbó  
diéta

Kisokos a diétás hétköznapokra

Egészség • Életmód • Turbó Diéta®

## Üdvözöllek, kedves Fogyni Vágyó!

**H**a az ideális testsúlyodat szeretnéd elérni éhezés, különlegesen összeállított étrendek és folyamatos izomláz nélkül, jó helyen jársz.

### A Turbó Diétával® látványos eredményt érhetsz el kis befektetéssel!

- az **eredményeket** már a kezdetektől centiben vagy kilóban mérheted,
- nem kell külön diétás ételeket főznöd: 1 turmix = 1 étkezés,
- a fogyókúra alatt **nem kopog a szemed** az éhségtől, így könnyedén ellen tudsz állni bármilyen kísértésnek,
- nagyon **egyszerű** a használata - gyorsabb elkészíteni, mint egy teát,
- szinte érezni, ahogy a **szervezeted feltöltődik**: magas fehérje-tartalommal, vitaminokkal, nyomelemekkel és ásványi anyagokkal.

## Miért imádják a fogyni vágyók a Turbó Diétát®?

- Mert **biztonságos**: ez a speciális élelmiszer mindent tartalmaz amire a szervezetnek szüksége van: fehérjéket, szénhidrátokat, zsírsavakat, rostot, PLUS 22 féle vitamint és ásványi anyagot.
- **Nincs mellékhatása**: a diéta alatt normális közérzeted és anyagcseréd lesz!
- A diétát a **saját igényeidhez alakíthatod**: pár kilós vagy akár nagyobb túlsúlyra is kiváló, személyre szabható.
- Nem kell örökké fogyókúráznod, de akár az életed részévé is teheted: **rövid és hosszútávon is hatékony!**



## És mi garantálja a fogyásod?

**B**üszkék vagyunk rá, hogy Turbó Diéta® termékek, diétás programok és tanácsadásunk 2004 óta több ezerfogyini vágyónak nyújtottak megoldást a súlyproblémájukra. Gyere, tartozz Te is az elégedett Turbósok közé!



### A diéta alatt végig Veled leszünk!

A legfontosabb az, hogy érezd a diétád nem egy magányos harc, velünk együtt ez életed legjobb élménye is lehet!

- Kövess bennünket a Facebookon:  
<https://www.facebook.com/TurboDietaMagyarország>
- Csatlakozz Facebook közösségünkhöz: Fogyókúra, Diéta, Életmód (Turbó Diéta®):  
<https://www.facebook.com/groups/226273084384957>
- Vezess fogyinaplót a weboldalunkon keresztül!

### Kérd tanácsadóink segítségét:

- a számodra legmegfelelőbb Turbó Diéta® program kiválasztásában,
- bármilyen diétás kérdéssel kapcsolatban,
- az életmód váltáshoz kérd személyre szabott tanácsadásunkat,
- vásárlás után iratkozz fel az info anyagainkra, és képezd magad!

## 14 napos KIHÍVÁS Diéta

Csak akkor válassz, ha 10 kg súlyfelesleged van, mindemellett motivál Téged a nagyon gyors és látványos eredmény és az életedet megkönnyíti, hogy két héten keresztül valamennyi étkezésed a Turbó turmix lesz, illetve zöldségleves leve (ezt Sav-Bázis egyensúly tablettával kiválthatod).

### TELJES KÚRA (1-14. NAP)


 Reggeli  
3-400 kcal

 Ebéd  
600 kcal


Uzsonna



Vacsora

## 30 napos ALAP Diéta

Ha 10 kg alatt van a súlyfelesleged, akkor mindenképpen ezt a diétát válaszd! Amennyiben 10 kg-nál jelentősen több a súlyfelesleged, akkor is ezt ajánljuk, mert egy diétás program nem lesz elegendő számodra és a 30 napos az, amit egymás után szünet nélkül ismételhetsz a kívánt cél eléréseig. Ezt a programot válaszd akkor is, ha megviselne Téged a csak turmixos étkezés és fontos számodra, hogy legyenek szilárd étkezéseid is. **Program 3 szakaszból áll:**

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



Reggeli



Ebéd



Uzsonna



Vacsora

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



Reggeli


 Ebéd  
600 kcal


Uzsonna



Vacsora

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



Reggeli



Ebéd



Uzsonna



Vacsora

1200-1500 kcal

Férfiaknak és 165 cm feletti nőknek a programok során az uzsonna fogyasztását is ajánljuk, 17 h körüli időpontban. 180 cm felett tízóráira alacsony cukortartalmú gyümölcs (pl. alma) fogyasztása javasolt 11 h körül.

**Egy percig sem kell aggódnod amiatt, hogy kalóriákat kell számolnod, vagy főételeken, reggeliken kell törnöd a fejedet, mert egy táblázatos Mintaétrend füzetet küldünk Neked a teljes 30 napra, amihez a recepteket is mind mellékeljük.**

## DUCI Diéta (40kg+ súlyfelesleg esetén)

**H**a 40 kg fölött van a súlyfelesleged, mindenképpen erre a programra lesz szükséged! Ennél a programnál 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 Mintaétrend füzetet receptekkel ebben a programban is biztosítjuk.

## 90 napos Diéta

**H**a 15-20 kg-ot, vagy ennél többet szeretnél leadni és mindezt nyugodtan, teljes életmódváltásra koncentrálva, hogy bebiztosítsd magad arról, hogy a jojo effektus Téged a legmesszebről elkerül, akkor a Te programod garantáltan a 90 napos diéta. Nem csak jelentős kedvezménnyel kapod meg a 90 napra a turmixokat és kiegészítőket, de ennyi idő alatt különösebb mentális ráhangolódás nélkül tudod rutinná, új ösztönné alakítani az étkezésed minőségi, mennyiségi és rendszeressé változását.

**H**a a leírtak mellett se vagy biztos a döntésben, melyik programot érdemes Neked választani, akkor se ess kétségbe, mert már a választásod lehet szakértő személyre szabott, ha felhívod Turbó Diéta® Központunk vonalas (06-1-451-0294) vagy mobil (06-70-948-3451) számát, vagy e-mailen ([tanacsadas@turbodieta.hu](mailto:tanacsadas@turbodieta.hu)) keresztül kérsz ehhez tanácsot.



## Sikertörténeteink

### Erika és az álomalak rövid története

Erika megvalósította, amire mindenki vágyik: elérte az álomsúlyát, **13 kilóval lett vékonyabb**. Ráadásul mindezt egy kellemes kalandként élte meg.

„Úgy éreztem, a szándékom már megvan, akaraterőm mindig is volt, de a szakmai háttérrel is szerettem volna biztosítani a célom eléréséhez. A **Turbó Diéta® Nagy Fogyás** programjában találtam meg: minden olyan dolgot nyújtott (szakszerű diéta, orvosi háttér, folyamatos kontroll, szakmai tanácsok stb.), amelyekkel bebiztosíthatom, hogy eredményes legyen az erőfeszitésem. És nem csalódtam: elértem az ideális súlyomat, 74 kg-ról 61 kg-ra fogytam. Ráadásul erőfeszítés sem volt: az egész inkább egy kellemes kalandnak tűnt, amely során egyre inkább közelítettem az álmaim felé.”  
Erika négy hónap alatt összesen 13 kg-tól szabadult meg, és a súlyát egy év múlva is tartja!



## Melinda: "Minden várakozásomat felülmúlta!"

Melindának a Turbó Diéta® segített, hogy igazi odafigyeléssel lásson neki a plusz kilók felszámolásához. A változáson mindenki elámul!

*„A diéta alatt jó volt a közérzetem, egyszer sem voltam beteg, és ahogy csökkent a súlyom, úgy lettem egyre boldogabb is. Ma pedig már madarat lehet fogatni velem. 82 kg vagyok, 5 nadrágmérettel kisebb, 26 kg-mal könnyebb. Akik ismernek, meg vannak döbbenve a változáson. Ismét hordok szoknyát, ruhát, karcsúbb lettem, kiegyensúlyozottabb, remek érzés a bőrömben lenni. Persze még mindig szeretnék fogyni, de már tudom, hogy ez menni is fog, hiszen elkezdtem sportolni, és odafigyelek, hogy mikor, mennyit és mit eszek. Vacsorára továbbra is turmixot fogyasztok, és gőzerővel haladok a 7-essel kezdődő súly felé, és azt hiszem, most már nincs megállás az álomalakig, el fogom érni, és ha lehet, még ennél is boldogabb leszek!”*



## Öcsi rekord eredményt ért el!

Kapaszkodjatok meg, 38,2 kg-ot fogyott 5 hónap alatt. A legszebb az egészben az a jól eső életmódváltás, amit Öcsi nem csak tarthatónak vél, de kifejezetten élvez is.

„Rögtön az elején szembesültem, milyen nehéz ellenállni a nehéz ételek csábításának, hiszen miközben én csak turmixot ittam, addig a családomnak reggelire tükörtojást készítettem zsírban sütve, ráadásul csóstól jöttek az ünnepek: Húsvét, házassági évforduló, születésnap. Ennek ellenére olyan mértékben fogytam, hogy valahányszor a mérlegre álltam, az eredmény csak lendített az elhatározásomon és nem volt kérdéses az sem, hogy a 30 napos Turbó Diéta programokat addig ismételtem, míg elérem a kívánt célt. A nagymértékű fogyás annyira átformált, hogy számos gratulációt fogadok a családomtól, barátaimtól, ismerősöktől, akik az utcán is megállítanak, hogy elismerően kezet rázzanak velem és egyúttal bátorságot vegyenek a történetemből. A Turbó Diéta programok pedig gyökeresen megváltoztatták az életmódomat, ami miatt biztosan érzem, a következő céloimat is el tudom érni, azaz a súlyomat tartani tudom.”





## Receptek 600 kcal ebédekhez

**N**e feledd, amennyiben egy Turbó Diéta® programot végzel, nem kell aggódnod se a kalóriaszámolgatás, se az étrend, se a receptek miatt, mert a 30 nap teljes mintaétrendjét táblázatos beosztásban, kalóriákat feltüntetve is elküldjük Neked és hozzá valamennyi receptet! Amennyiben a 14 napos program mellett döntesz, a diétád végén szintén Mintaétrendet küldünk a könnyű súlymegtartás és hétköznapokba való visszarázódás okán! Ízelítőül jelen füzetünkben 5 főétel receptjét küldjük el, hogy lásd, a diétád valamennyi napja ízletes és egyszerű lesz számodra!

### 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 quinoat 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.

**Energiaérték: 585 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**



## 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 fűszerezük. Ha felforrta a tésztával és reszelt sovány sajttal tálaljuk.

**Energiaérték: 604 kcal/adag**

## CITROMOS-LIME-OS CSIRKESASLIK, PÁROLT BARNARIZZSEL

### Hozzávalók (2 adaghoz):

- 2 teáskanál szójaszósz,
- 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 szójaszószot, 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 süttöt 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**

## 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!)

### A töltelékhez:

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

### 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 táliba 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**



## 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)





- **Mozart golyó** (pisztáciás turmix + cukrozatlan kakaópor)
- **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)
- **Mézeskalácsos** (natúr turmix + mézeskalács fűszerkeverék)



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)