

turbó  
diéta

# Karácsonyi receptfüzet

EGÉSZSÉGESEN FINOMAT  
A TURBÓ DIÉTÁTÓL@!



Natív  
gyömbér  
fahej



# Tartalom

3

KARÁCSONYI KALÓRIASPÓROLÓ TIPPEK

7

ALAKBARÁT RECEPTEK KARÁCSONYRA - FŐÉTELEK

12

HAGYOMÁNYOS KARÁCSONYI ÉTELEINK KALÓRIATARTALMA

17

ALAKBARÁT RECEPTEKKARÁCSONYRA - SÜTEMÉNYEK

25

LEGYEN ÜNNEPI ÍZE A TURMIXODNAK IS!

27

AZ ÉV ELEJI FOGADALMAKRÓL

28

VÁLTOZTASS FŐZÉSI SZOKÁSAIDON!



# Karácsonyi KALÓRIASPÓROLÓ TIPPEK

## 1 *Ügyelj a napi 5 étkezésre!*

Ha naponta 3 főétkezésed mellé beiktatsz 2 kiegészítő étkezést, úgy egyenletesen tudod tartani a vércukorszintedet a nap folyamán, így elkerülhető, hogy sokat egyél a karácsonyi vacsorán vagy vendégségben (az egyes étkezésekre és kísétekezésekre recepteket a honlapon találsz).

**EXTRA TIPP:** A karácsonyi vásárlások előtt is ajánlatos néhány falatot enni (pl. fél marék mandulát, 2-3 szelet sajtot, 1 pohár natúr joghurtot friss gyümölcscsel +1 evőkanál zabpehellyel) és magunkkal vinni legalább fél liter szénsavmentes ásványvizet, hogy ne csábuljunk el!

## ÚTMUTATÓ AZ ITALOKHOZ

1 dl száraz bor  
60-70 kcal

1 dl édes bor  
80-100 kcal

1 dl sör  
40-50 kcal

1 dl pálinkaféle  
200-300 kcal

1 dl likőr  
250-350 kcal

## 2 *Ne feledkezz meg a folyadékfogyasztásról!*

Naponta fogyassz legalább 1,5-2 liter folyadékot ásványvíz, csapvíz, tea (üresen vagy eritrittel/Steviával, citrommal ízesítve) formájában, ezáltal nem csak hidratált leszel, hanem azt is megelőzöd, hogy többet egyél, mivel gyakran összekeverjük a szomjúságot az éhséggel.

## 3 *Mérsékeld az alkoholfogyasztást!*

Ha lehet, válassz alacsonyabb kalóriatartalmú alternatívát, hiszen míg pl. 1 dl jó minőségű száraz vörösbor 60-70 kcal, addig ugyanebből a féledes változat 80-100 kcal.

## 4 Családi és baráti összejövetelekre vigyél saját készítésű reform ételt vagy süteményt,

így, ha ott túl sok magas energiatartalmú fogás lenne, még mindig van választási lehetőség. Ha nem tudnál ellenállni a hagyományos ételeknek, csökkentsd felére az adagot, vagy válassz valamilyen húst (ne bő olajban sültet!), és mellé a köretet csökkentsd fele mennyiségre.

## 6

### Válassz jól!

Érdemes levest is enni főétkezéskor, így a második fogásnak kevesebb hely marad. Válasszunk halat, húsfélét főfogásul, és kerüljük a bundázott, olajban sült ételeket! Köretként salátát és zöldséget fogyasszunk, de kerüljük a majonézes, olajos önteteket!

## 5

### Élvezzük az ízeket és rágjuk meg alaposan az ételt!

Az ünnepek alatt kicsit minden lelassul, tegyük így az étkezéssel is! A családi/baráti összejövetelek alkalmat teremtenek arra, hogy teljes figyelmünket egymásra és magunkra fordíthassuk. Lassítsunk az evéssel is és élvezzük az ízeket, rágjunk meg mindent jó alaposan, ezzel időt hagyunk a teltségérzet kialakulására és segítjük emésztőrendszerünk munkáját is!

## 7 A főétkezés után tartsunk mértéket

a süteményekkel, készítsünk diétás desszerteket, így az édességről sem kell lemondanunk. (pl. túrós gyümölcskrém, light fagylalt gyümölcscsel).

## Az étkezések között tartsunk min. 2-3 órányi szünetet,

így pl. ebéd és uzsonna között is, ne csipegessünk folyamatosan!

## Ne hagyd el a mozgást.

Nem kell feltétlenül órákon át a konditeremben izzadnod az ünnepek alatt, de azért minden nap érdemes legalább 40 percet-1 órát mozognod! Már fél órás alacsony intenzitású aerobic-kal is 165-244 kcal-t, jégkorcsolyával 210-311 kcal-t, vagy elliptikus tréner gépen 270-400 kcal-t is elégethetünk! (Az adatok testsúlyra vonatkoztatva vannak megadva: alsó érték 56 kg-felső érték 84 kg. Forrás: Harvard Medical School).

## Az esti étkezéseknél

kis ételadagokat együnk, és könnyen emészthető ételeket válasszunk. pl. hal/hús salátával. Lefekvés előtt 3 órával már csak folyadékot fogyasszunk!

11

### *Fagyaszd le!*

Ha túl sok a maradék a konyhában az ünnepek alatt, egy részét fagyaszd le és tedd el későbbre, így elkerülheted, hogy túl sok étel legyen mindig szem előtt és könnyen elcsábulj!

12

### *Aludj eleget!*

A fáradt, legyengült szervezet önmagát védve, nehezen válik meg a (zsír)raktáraitól. Ha kipihent vagy és kiegyensúlyozott, a szervezeted nem érzi szükségét, hogy tartalékokat gyűjtsön.

13

### *Válassz alakbarát recepteket az Ünnepekre!*

A kiadványunk receptjei válogatott alapanyagokból készültek, mint pl. teljes kiőrlésű lisztből, eritrittel (0 kcal-tartalmú édesítő), azonban ugyanúgy rendelkeznek energiataralommal, melyeket a receptek végén 1 szeletre lebontva adtunk meg. Fontos tehát, hogy ennek figyelembevételével fogyasszuk őket és ne mértéktelenül!

# SERTÉS SZŰZÉRMÉK PÁROLT LILAKÁPOSTVÁVAL

ENERGIATARTALOM/ADAG: 601,3 KCAL SZÉNHIDRÁTARTALOM/ADAG: 46,8 G

## HOZZÁVALÓK (1 ADAGHOZ):

70 g gesztenye • 150 g szűzpecsenye • 15 ml napraforgóolaj • 300 g lilakáposzta • fél közepes darab alma • 10 g vöröshagyma • ízlés szerint eritrit, őrölt feketebors, őrölt kömény, só



**TIPP:**  
A GESZTENYÉKET  
ELKÉSZÍTHETED  
FŐZVE IS  
ÉS ÚGY  
KEVERHETED  
A LILA-  
KÁPOSTÁHOZ!



turbó  
diéta

## ELKÉSZÍTÉS:

A szűzpecsenyéről éles késsel vágd le a hártját, mosd meg és törőlappapírral itasd le a vizet róla, majd vágd másfél ujjnyi szeletekre. Keverj össze kevés olajat és mustárt és kend be vele, majd hintsd meg sóval és borssal az érméket, aztán fóliával letakarva pihentesd hűtőben kb. 15-20 percet. Ezután hevít kevés olajat serpenyőben és süsd 4 percig a szeleteket, majd óvatosan húsfogóval vagy lapáttal forgasd meg és azokat is 4 percig süsd. Mosd meg és tisztítsd meg a lilakáposztát, a vöröshagymát és az almát. Reszeld le a káposztát, vágd kockára a hagymát és szeleteld fel az almát. Serpenyőben hevít olajat, párold rajta üvegesre a hagymát. Add hozzá a káposztát, majd ízesítsd sóval, borssal és köménnyel. Önts alá kevés vizet, szórd rá az eritritet és lefedve párold. Ha már majdnem kész add hozzá az almaszeleteket és párold készre. A gesztenyét vágd be keresztbe áztasd be vízbe pár órára. Fedj le egy serpenyőt alufóliával és rázogatva süsd ropogósra. Ha már majdnem kihűlt hámozd meg. Helyezd egy tálra a lilakáposztát, szórd meg a sült gesztenyével és tálald mellé a szűzérme szeleteket.



## OLASZOS TÖLTÖTT GOMBAFEJEK KUSZKUSSZAL

ENERGIATARTALOM/ADAG: 600,7 KCAL SZÉNHIDRÁT-TARTALOM/ADAG: 51,8 G

### ELKÉSZÍTÉS:

Mosd meg a gombákat, majd itasd le a vizet róluk (a héját ne pucold le, mert ez adja a zamatát!) és távolítsd el a szárúkat (ezeket tedd félre).

Locsolj a kalapokra kevés olívaolajat, majd sózd meg őket. Tedd rá a mozzarella szeleteket, aztán a megmosott karikára vágott paradicsomot, a tetejére pedig a megmosott bazsalikomleveleket. Ezután helyezd tepsibe majd előmelegített sütőben süsd 220 fokon kb. 20 percig. A gombák szárait vágd apró darabokra, majd hevíts olívaolajat egy serpenyőben és pirítsd át kevés zúzott fokhagymával, végül sózd meg. A kuskuszhoz forralj kb. 1,5 dl vizet, majd öntsd rá a kimért adagra, mely magába szívja a vizet és megpuhul.

Az elkészült kuskuszt keverd össze a fokhagymás gombadarabokkal és tálald mellé a gombafejeket.

### HOZZÁVALÓK (1 ADAGHOZ):

250 g (kb. 2 db) · nagy barna csiperke gomba (Portobello) · 80 g mozzarella · 1 közepes darab paradicsom · 4 db levél bazsalikom · fél gerezd fokhagyma · 7 ml olívaolaj · 60 g kuskusz · ízlés szerint só



**TIPP:**  
HA NINCS FRISS BAZSALIKOMOD, HASZNÁLJ FAGYASZTOTTAT, ENNEK HIÁNYÁBAN PEDIG PESTO SZÓSZT, MELYET VÉKONYAN KENJ A MOZZARELLÁKRA!



## REFORM VADAS MARHA

ENERGIATARTALOM/ADAG: 600,8 KCAL SZÉNHIDRÁTARTALOM/ADAG: 57 G

## HOZZÁVALÓK (1 ADAGHOZ):

20 g fehérrépa • 40 g sárgarépa • 10 g vöröshagyma • 15 ml napraforgóolaj • 100 g marhahús • 10 g mustár • 30 g tejföl 12 %-os zsírtartalmú • 4 g cukor • 70 g teljes kiőrlésű tészta • ízlés szerint citrom, őrölt feketebors, babérlevél, só



## TIPP:

A VADAS  
A LEGFINOMABB  
A STEFÁNIÁBÓL,  
ENNEK HIÁNYÁBAN  
MARHACOMBBÓL IS  
ELKÉSZÍTHETED!

## ELKÉSZÍTÉS:

A zöldségeket és a hagymát most és tisztítsd meg, majd a húst is mosd meg és törőlapírral itasd le róla a vizet! A hagymát kockázd fel, a fehér és a sárgarépát karikázd fel, a húst ujjnyi szeletekre vágd!

Hevíts napraforgó olajat kuktában, pirítsd meg a marhaszeletek mindkét oldalát, majd szedd ki egy tányérra. A maradék olajra szórd rá a cukrot, karamellizáld, majd add hozzá a vöröshagymát és párold üvegesre.

Ezután a fehér és sárgarépát párold át rajta, majd ízesítsd sóval, borssal. Tedd a tetejére a marhaszeleteket és önts fel annyi hideg vízzel, amennyi éppen ellepi, tegyél bele babérlevelet és zárd a kuktát. Nagy lángon kezd a főzést addig, amíg a szelep kiemelkedik és „sípolni” kezd, ezután már kis lángon folytasd még kb. 35 percig. Végül vedd le a tűzről a kuktát, lezárva helyezd a csap alá, engedj a tetejére hideg vizet addig, míg a szelep visszamegy a helyére, ezután engedd ki a gőzt („gőz” jelre állítva a kukta tetején lévő gombot) és óvatosan vedd le a tetejét. Szedd ki a marhaszeleteket és a babérlevelet, majd botmixerrel pürésítsd a zöldségeket.

Adj hozzá tejfölt és mustárt szükség esetén sőt és ízesítsd még kevés frissen facsart citrommal, ezután tedd vissza a hússzeleteket és tető nélkül forrald még pár percet. A tésztahoz forralj vizet, adj hozzá sót, majd ha forr, tedd bele a teljes kiőrlésű tésztát és cseppents bele kevés olajat. Főzd addig, míg a tészta megpuhul, majd szűrd le és helyezd tányérra, végül a tetejére szedd a mártásból és a húsból.



## FITT SZÉKELYKÁPOSZTA PULYKÁVAL

ENERGIATARTALOM/ADAG: 600,7 KCAL SZÉNHIDRÁT TARTALOM/ADAG: 62 G

### ELKÉSZÍTÉS: HOZZÁVALÓK (1 ADAGHOZ):

A pulykacombot mosd meg, majd itasd le a vizet róla és darabold fel kb. 1,5x1,5 cm-es kockákra. Kuktában hevíts olajat, majd párold benne üvegesre a megtisztított, megmosott és felkockázott vöröshagymát.

Ezután add hozzá a kockára vágott pulykacombot és pirítsd meg, majd szórd meg fűszerpaprikával és kevés sóval. A savanyúkáposztát ha nagyon sós áztasd 10 percet hidegvízben, majd nyomkodd ki jól és helyezd a kuktába a hússal. Öntsd fel hideg vízzel hogy éppen ellepje, majd adj hozzá babérlevelet és szemes feketeborsot.

Zárd le a kuktát és nagy lángon kezd a főzést addig, amíg a szelep kiemelkedik és „sípolni” kezd, ezután már kis lángon folytasd a főzést még kb. 15 percig. Végül vedd le a tűzről a kuktát, lezárva helyezd a csap alá, engedj a tetejére hideg vizet addig, míg a szelep visszamegy a helyére, ezután engedd ki a gőzt („gőz”jelre állítva a kukta tetején lévő gombot) és óvatosan vedd le a tetejét. Adj hozzá tejfölt, szükség esetén sót és tető nélkül forrald még pár percet. Fogyaszd 2 darab közepes méretű vékony szelet Graham kenyérral vagy teljes kiőrlésű kenyérral!

**250 g** savanyúkáposzta • **1 kisebb db** vöröshagyma • **15 ml** napraforgóolaj • **100 g** pulykacomb • **5 g** búzaliszt • **50 g** tejfől 12 %-os zsírtartalmú • **2 db vékony közepes méretű szelet** Graham kenyér • **ízlés szerint** fűszerpaprika, egész feketebors, babérlevél, só



### TIPP:

KUKTÁBAN NEM CSAK GYORSABBAN KÉSZÍTHETED EL AZ ÉTELEKET, HANEM SZÁMOS TÁpanyagból IS TÖBB MARAD BENNÜK ÉS AZ ÍZANYAGOKAT IS JOBBAN MEGŐRZI!

## GARNÉLA RIZOTTÓ

ENERGIATARTALOM/ADAG: 600 KCAL SZÉNHIDRÁTARTALOM/ADAG: 59,2 G

### HOZZÁVALÓK (1 ADAGHOZ):

150 g garnélarák • 1,5 gerezd fokhagyma • 15 ml olívaolaj • fél db citrom leve • 25 ml fehérbor • kis csokor metélőhagyma • ¼ fej vöröshagyma • 2,5 dl húsleves alap • 40 g zsenge zöldborsó (mirelit) • 10 g sovány sajt • 60 g rizottó rizs ízlés szerint őrölt fekete bors, só



### TIPP:

HA SZERETED  
A CSÍPÓS ÍZEKET  
A RÁKOKAT  
FÜSZEREZD MÉG  
CHILIVEL VAGY  
CAYANNE  
BORSSAL!

### ELKÉSZÍTÉS:

Tisztítsd meg a vöröshagymát és a fokhagymát, majd mosd meg őket. Kockázd fel a vöröshagymát. Serpenyőben hevíts olívaolajat, majd párold benne üvegesre a vöröshagymát. Ezután fokhagymanyomóval zúzd össze a fokhagymát tedd a serpenyőbe és picit párold, majd add hozzá a rizst és picit pirítsd meg a rizsszemeket, végül öntsd hozzá a fehérbort. Adj hozzá sót és őrölt feketeborsot ízlés szerint és párold a rizst, amíg a bort fel nem szívja. Ezután kezdjük a húsleves alaplevet adagolni, mindig adj egy keveset hozzá mérőpohárból, majd párold, míg a rizs be nem szívja és újra adj hozzá a léből, mikor a maradék levét adod hozzá akkor tedd bele a zöldborsót is. Akkor jó, ha már megpuhult a rizs és a borsó és krémes állagú lesz, ekkor keverd bele a reszelt sajtot. Ezután egy másik serpenyőben hevíts olívaolajat, adj hozzá 1 db zúzott fokhagymát, majd dobd rá a garnélát, ízesítsd sóval és borssal, fűszerezheted még apróra vágott petrezselyemmel, oregánóval, rozsmaringgal. Pirítsd át mindkét oldalukat és végül facsarj rá citromlevet. Ha kész, akkor helyezd a rákokat az elkészült rizottó rizs tetejére.



## FŰSZERES MARHAHÚSSAL TÖLTÖTT PAPRIKACSONAKOK

**ELKÉSZÍTÉS:** ENERGIATARTALOM/ADAG: 587 KCAL SZÉNHIDRÁTARTALOM/ADAG: 52,6 G

A barna rizst alaposan átöblítjük, majd bő kétszeres mennyiségű, enyhén sós vízben puhára főzzük. A paprikákat megmossuk, hosszában kettévágjuk, kicsumázzuk, kierezzük, kimagozzuk. Sütőpapírral bélelt sütőlemezre helyezük, és 180 °C-ra előmelegített sütőben 10 perc alatt elősütjük.

Közben egy serpenyőben felhevítjük az olívaolajat. A vöröshagymát megpucoljuk, felaprítjuk, megfonnyasztjuk rajta. Hozzáadjuk a lereszelt fokhagymát, majd a darált húst, fehéredésig pirítjuk. Ezután megszórjuk a gyros fűszerkeverékkel, rákanalazzuk a paradicsompürét, kevergetve összesütjük. Amikor elkészült, összekeverjük a főtt rizzsel, ízlés szerint megsózzuk (ha a gyros fűszerkeverék tartalmaz sót, csak finoman sózzunk!). Hagyuk kicsit hűlni, majd hozzákeverjük a tojást.

Az elősütött paprikacsónakokból kiöntjük a sülés közben keletkezett folyadékot. Visszahelyezzük a sütőlemezre, megtöltjük a húsos-rizses töltelékkel. Tetejükre reszelt sajtot szórunk, és visszatoljuk a sütőbe további kb. 25 percre.

A jégsalátát megmossuk, összetépkedjük. Összekeverjük a tejjel, sózzuk, borsozzuk. A paprikacsónakok mellé tálaljuk, aprított petrezselyemzölddel díszítjük.

### HOZZÁVALÓK (4 ADAGHOZ):

180 g barna rizs • só • 4 db nagyobb kaliforniai paprika (kb. 800 g, tisztított súly)  
 • 1 evőkanál olívaolaj • 1 közepes fej vöröshagyma • 2 gerezd fokhagyma  
 • 450 g zsírszegény darált marhahús • 1 púpozott teáskanál gyros fűszerkeverék  
 • 100 g paradicsompüré • 1 db tojás • 150 g zsírszegény trappista sajt • 300 g jégsaláta • 150 g 12%-os tejföl • őrölt fekete bors • aprított petrezselyemzöld



## SZÍVSALÁTA TACO

ENERGIATARTALOM/ADAG: 359 KCAL SZÉNHIDRÁTARTALOM/ADAG: 36,5 G

### HOZZÁVALÓK (4 ADAGHOZ):

400 g tonhal (konzerv, sós lében eltett, lecsepegtetve) • 400 g kígyóuborka • 200 g kocktélparadicsom • 100 g zöld és fekete olajbogyó vegyesen • 20 g újhagyma (tisztított súly) • kevés citromlé • 20 db nagyobb levél szívsaláta (kb. 250 g) • 100 g zsírszegény trappista sajt • 8 szelet teljes kiőrlésű toastkenyér (szeletenként kb. 29 g) • só



### ELKÉSZÍTÉS:

A lecsepegtetett tonhalat villával kissé összetörjük. A kígyóuborkát és a kocktélparadicsomot megmossuk, kis kockákra, illetve cikkekre vágjuk. A lecsepegtetett olajbogyókat felnegyedeljük, a megtisztított újhagymát felkarikázzuk. Az egészet összekeverjük egy tálban, sóval és kevés citromlével ízesítjük. A tölteléket szétosztjuk fejenként 5-5 darab megmossott



## ZÖLDSÉGES-CURRYS BASMATI RIZS SÜLT PULYKÁVAL

ENERGIATARTALOM/ADAG: 610 KCAL SZÉNHIDRÁTARTALOM/ADAG: 56,9 G

### ELKÉSZÍTÉS: HOZZÁVALÓK (4 ADAGHOZ):

A pulykamellfilét nagyobb, vastag szeletekre vágjuk, a darabok mindkét oldalát sózzuk, borsozzuk. Egy serpenyőben felhevítjük az olívaolaj felét, majd erős lángon, oldalanként kb. 1-1,5 perc alatt kérget sütünk a húsokra. Átesszük egy sütőpapírral bélelt tepsibe, és 180 °C-ra előmelegített sütőben 40-45 perc alatt készre sütjük.

Közben az átöblített basmati rizst bő, enyhén sós vízben puhára főzzük. Amikor elkészült, leszűrjük. A megtisztított, kis rózsáira szedett brokkolit, a felezett kelbimbót és a csíkokra vágott sárgarépat külön-külön, enyhén sós vízben roppanóra főzzük. Amikor elkészültek, leszűrjük.

A maradék olívaolajat felhevítjük egy serpenyőben. Beletesszük a lereszelt fokhagymát, megfonnyasztjuk rajta. Rászórjuk a curry fűszerkeveréket, jól elkeverjük, majd hozzáforgatjuk a főtt rizst és az összes zöldséget. Ízlés szerint megsózzuk.

A tejfölt simára keverjük a mustárral és kevés sóval. A pulykát felszeleteljük, a zöldséges-fűszeres rizshez tálaljuk, és az ízesített tejjel kínáljuk.

**700 g** pulykamellfilé • só, őrölt fekete bors • **2 evőkanál** olívaolaj • **220 g** basmati rizs • **400 g** brokkoli (tisztított súly) • **250 g** kelbimbó (tisztított súly) • **150 g** sárgarépa (tisztított súly) • **2 gerezd** fokhagyma • **2 teáskanál** curry fűszerkeverék • **200 g** 12%-os tejföl • **4 evőkanál** mustár



turbó  
diéta



8-FÉLE  
ÍZ





# Hagyományos főételeink

A hagyományos ételeink készítésénél már apró változtatásokkal is sokat tehetünk az alakunkért:

- A húsos ételek bátran fogyaszthatók (kivéve rántott hekk), azonban friss saláta köretet adjunk hozzá, de ez semmiképpen ne legyen majonézes!
- A rántott hekk helyett válasszunk sült vagy párolt halat zöldségekkel.
- Készíts töltött káposztát diétásan! Hagyományos recept alapján 1 adag 580,9 kcal, ám ha lecseréled a húst sovány húsrá, a tejfölt 12 %-os zsírtartalmúra akkor 1 adag csak 464,5 kcal.

Az alábbi hagyományos receptek energiatartalmát átlagos ételadagokra tüntettük fel.

\*1 adag: levesek: 3dl; húсок: 100-150 g (nyersen); darált hús:

60-80 g (nyersen); főzelékek, köretek: 250-300 g (köretek esetén az elkészült köret mennyisége), saláták: 150 g

\*\*hal esetén az adag nyersen: 150 g

\*\*\*kacsasült esetén az adag nyersen: 200 g

Ételek	1 adag*
Pontyhalászlé	361,5 kcal
Húsleves	264 kcal
Rántott hekk**	418,9 kcal
Kacsasült***	373 kcal
Pulykaszelet pirított gombával	235 kcal
Aszalt szilvás pulykamell	308 kcal
Töltött káposzta	580,9 kcal
Franciasaláta	285,7 kcal
Ecetes burgonyasaláta	120,1 kcal
Mákos bejgli	253 kcal
Díós bejgli	267,8 kcal
Zserbó	107 kcal
Püspökkenyér	210,7 kcal



## NARANCSOS TÚRÓTORTA (SÜTÉS NÉLKÜL)

ENERGIATARTALOM/ADAG: 150,9 KCAL SZÉNHYDRÁTARTALOM/ADAG: 14,5 G

### HOZZÁVALÓK (1 ADAGHOZ):

200 g rostos keksz • 450 g túró (félzsíros) • 4 evőkanál natúr joghurt • 1 mokkáskanál Bourbon vanília (őrölt) • 1,5 közepes darab narancs • 8 evőkanál eritrit • 1,5 csomag (30 g) zselatin



#### TIPP:

HA TOVÁBB SZERETNÉD CSÖKKENTENI A ZSÍR MENNYISÉGÉT, HASZNÁLJ FÉLZSÍROS TÚRÓ HELYETT SOVÁNYAT, VALAMINT CSÖKKENTETT ZSÍRTARTALMÚ NATÚR JOGHURTOT!

### ELKÉSZÍTÉS:

Erősebb, nagyobb zacskóba tegyük bele a 200 g rostos kekszet, majd fogjuk össze szalaggal a zacskó száját. Törjük apró darabokra sodrófával a zacskóban lévő kekszeket. Béléljünk ki egy 20 vagy 23 cm átmérőjű tortaformát alufóliával és öntsük az aljára az összetört kekszet, majd kezünkkel többször kevés vizet juttatva a kekszre nyomjuk szét egyenletesen a forma alján, míg össze nem áll, majd tegyük be a hűtőbe.

Eközben törjük össze a túrót villával, adjuk hozzá a 8 evőkanál eritritet, az őrölt Bourbon vaníliát és a natúr joghurt felét, valamint 1 db narancsot kifilézve (eltávolítva a fehér héjrészt) apróra vágva. Készítsük el a zselatint a zacskón leírtak szerint, azaz 1,5 csomag zselatinport keverjünk el 6 evőkanál hideg vízzel, majd melegítsük fel, ezután húzzuk le a tűzhelyről és hűtsük le. Amint langyosra hűlt adjuk hozzá a natúr joghurt másik részét és keverjük össze a túros masszával. A narancsos túrót kenjük rá a tortaalapra, ha szükséges vívezett késsel simítsuk le a tetejét, majd díszítsük fél darab apróra vágott, filézett narancssal.

Tegyük hűtőbe 1 éjszakára dermedni! A kész tortát szeleteljük 12 egyenlő darabra!



## KARÁCSONYI KEKSZ

ENERGIATARTALOM/ADAG: 99 KCAL SZÉNHIDRÁT-TARTALOM/ADAG: 12,6 G

HOZZÁVALÓK (1 ADAGHOZ):

200 g teljes kiőrlésű tönkölybúza liszt • 4 evőkanál kókuszszír • 4 evőkanál méz/  
mézhelyettesítő • 1 késhegynyi Bourbon vanília (őrölt) • 1 teáskanálnyi mézeskalács  
fűszerkeverék • 1 teáskanálnyi gyömbér (őrölt) • fél teáskanálnyi sütőpor

### ELKÉSZÍTÉS:

Tedd a lisztet, a fűszereket és a sütőport egy nagy tálba és vegyítsd össze őket, majd add hozzá a 4 evőkanál mézet/ mézhelyettesítőt (ez utóbbinál a mennyiség tekintetében a csomagoláson leírtak az irányadók!).

Olvasd fel a kókuszszírt és add hozzá ezt is a liszthez. Gyúrd össze a tésztát, ezután gyúródeszkára helyezz egy kis darab folpackot. Tedd rá a közepére, majd a tetejére is vágj a folpackból. Nyújtsd ki a tésztát vékonyra és tedd a hűtőbe 15-20 percre. Ezután vedd ki, szedd le a tetejéről a fóliát, gyorsan különböző formával szűrj ki kb. 19 kekszet, helyezd őket a kókuszszírral vékonyan kikent sütőlemezre és 180 fokra előmelegített sütőben 7-8 perc alatt süsd aranybarnára!

A fenti adagból közepes méretű csillag alakú formával kb. 19 darab keksz lesz.



### TIPP:

HA MÉZHELYETTESÍTŐT HASZNÁLSZ, AZ MÉG LASSABBAN EMELI MEG A VÉRCUKORSZINTEDET!

## GESZTENYÉS BEJGLI

ENERGIATARTALOM/ADAG: 44 KCAL SZÉNHIDRÁTARTALOM/ADAG: 6,2 G

### HOZZÁVALÓK (TÉSZTÁHOZ (2 RÚD):

200 g teljes kiőrlésű tönkölybúza liszt • 100 g teljes kiőrlésű zabpehelyliszt • 100 g vaj • fél dl tej (1,5 % zsírtartalmú) • ¼ db tojás • 4 evőkanálnyi eritrit • 1 késhegynyi Bourbon vanília (őrölt) • 1 csipetnyi só

### TÖLTÉLKHEZ:

250 g gesztenyemassza (natúr) • 2 evőkanál eperdzsem (diabetikus) • ízlés szerint eritrit



### TIPP:

HOGY SOKÁIG PUHA MARADJON A BEJGLI ÉS NE SZÁRADJON KI, TEKERD BE SZOROSAN FOLPACKBA!

### ELKÉSZÍTÉS:

Tedd a kétféle lisztet, a csipet sót és az eritritet egy nagy tálba és vegyítsd össze őket, majd add hozzá a vajat. A lisztet morzsold el jó alaposan a vajjal, majd add hozzá a tojást. A tejet melegítsd fel, tegyél bele egy kis csipet cukrot és morzsold bele az élesztőt, várj, amíg felfut. Az élesztős tejet öntsd az előbbi keverékhez és gyúrd jól össze. Pihentesd néhány órán át hűvös helyen. Eközben készítsd el a tölteléket. A kiolvasztott gesztenyepüréhez adj néhány kanál eritritet (ízlés szerint), valamint 2 evőkanál diabetikus eperdzsemet, majd keverd össze. A tésztát oszd két egyenlő részre, majd gyűrődéskán nyújd téglalap alakúra (semmiképp se lisztezd a deszkát!). Lapos késsel a tészta széléig egyenletesen oszlassuk el a gesztenyés tölteléket, majd jó szorosan tekerjük fel, a két végét pedig hajtsuk picit alá, hogy ne jöjjön ki a töltelék. Helyezzük vékonyan kivajazott sütőlemezre a bejgliket, majd kenjük meg tojássárgájával a tetejüket és tegyük hűvös helyre kb. 1,5 órára, míg megszárad a tojás, majd a tojásfehérjével kenjük át és fél órát szintén hideg helyen pihentetjük. (ettől lesz márványos) Végül sütés előtt jól megszurkáljuk őket, hogy a gőz ki tudjon jönni, majd 180 fokban kb. 30 percig sütjük. A fenti adagból 2 rúd beigli lesz, felvágva kb. 56 szelet.

**ELKÉSZÍTÉS:****DIÉTÁS PUNCS SZELET**

**ENERGIATARTALOM/ADAG (1 SZELET):** 99 KCAL  
**SZÉNHIDRÁTARTALOM/ADAG (1 SZELET):** 12,6 G

**HOZZÁVALÓK: (KB. 6 SZELETHEZ)**

**TÉSZTÁHOZ:** 40 g • teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt • 40 g fehér tönkölybúza-liszt • 3 db tojás • 20 g Stevia • fél csomag sütőpor

**TÖLTÉLKÉHEZ:** 1 csipetnyi megsült tészta széléből körbe 1-1 cm-es levágott darabok • 2 evőkanál édesítőszeres • 2 evőkanál sárgabarack lekvár • 2 evő-kanál meggylé (cukrozatlan!) • 2 evőkanál kakaópor • 25 g vaj • 1 evőkanál Stevia • 2 evőkanál tej 1,5 %-os zsírtartalmú • kevés citrom leve

**TETEJÉHEZ:** 40 g eritrit (darálva) • 1-2 evőkanál meggylé (cukrozatlan!) • kevés citrom leve

**TIPP:**

ÉDESÍTŐSZERES  
SÁRGABARACK  
LEKVÁR HELYETT AZ  
ÉDESÍTŐSZERES SZEDER  
VAGY MEGGY LEKVÁR  
IS KELLEMES ÍZEKET  
KÖLCSÖNÖZ ENNEK  
A SÜTEMÉNYNEK!

**Turbó Diéta Központ**

1139 Budapest, Váci út 91., 1. em. (BC91 Irodaház) • Nyitva tartás: Hétfőtől-péntekig: 8:00 - 17:00

**Turbó Diéta Központ**

## ÁFONYÁS MUFFIN

ENERGIATARTALOM/ADAG (1 DARAB): 129,9 KCAL SZÉNHIDRÁT TARTALOM/ADAG (1 DARAB): 16,4 G

HOZZÁVALÓK: (KB. 18 DARABHOZ)

175 g teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt • 175 g fehér tönkölybúzaliszt • 1 csomag sütőpor • 1 csipet só • 50 g Stevia • 3 db tojás • 1 mokkáskanál Bourbon vanília (őrölt) • 1 doboz (150 g) natúr joghurt • 6 evőkanál napraforgóolaj • 2 dl tej 1,5 %-os zsírtartalmú • ¼ db citrom facsart leve • 100 g áfonya

ELKÉSZÍTÉS:

Keverd össze a kétféle lisztet egy tálban a sütőporral, majd add hozzá a sót és a Steviát. Tedd bele a szétválasztott tojásokat, a joghurtot az olajat, a tejet és ízesítsd őrölt vaníliával és a citrom levével. Keverd géppel vagy kézzel a tésztát csomómentesre és töltsd bele szilikonos muffin formákba kanállal úgy, hogy először csak kb. harmadáig töltsd a tésztát, majd tegyél rá az áfonyaszemekből egyenletesen elosztva, végül újra tegyél rá annyi tésztát, hogy a forma háromnegyedét kitöltse. A tetejét is díszítheted néhány szem áfonyával. Ezután előmelegített 170 fokban sütőben süsd készre 25 perc alatt.

### TIPP:

HA NINCS MUFFIN FORMÁD KÉSZÍTSD EL CSAK SIMA TEPSIBEN EZT A SÜTEMÉNYT!



## FITNESS BROWNIE (SÜTÉS NÉLKÜL)

ENERGIATARTALOM/ADAG (1 SZELET): 152,5 KCAL SZÉNHIDRÁTARTALOM/ADAG (1 SZELET): 19,5 G

### ELKÉSZÍTÉS:

Aprítógépben keverd össze a finomszemű zabpelyhet, a kesudiót, a datolyát és a kakaóport, valamint a sót. Add hozzá a lereszelt almákat, az édesítőszeres sárgabaracklekvárt és ízesítsd Steviával, majd keverd tovább a géppel, míg össze nem áll a massa. Helyezz sütőpapírt vagy folpack-ot egy tepsibe, vagy műanyag dobozba (kb. 12,5x22,5 cm-es) úgy, hogy kilógjon a dobozból, mert ezzel tudod majd könnyen kiemelni. Simítsd bele a masszát és tedd hűtőbe néhány órára vagy 1 éjszakára, hogy összeérjen! A kész süteményt hideg vízbe mártott éles késsel vagy szilikonkéssel szeleteljük!

### HOZZÁVALÓK (KB. 12 SZELETHEZ):

200 g finomszemű zabpelyhely • 100 g kesudió • 2 nagy darab alma • 5 evőkanál kakaó • 8 db szárított datolya (cukor nélküli!) • 1 evőkanál édesítőszeres sárgabaracklekvár • 3 evőkanál Stevia • 1 nagy csipet só



### TIPP:

A KESUDIÓT  
HELYETTESÍTHETED  
DÍÓVAL VAGY  
MANDULÁVAL, ÉS HA  
MARKÁNSABB ÍZRE  
VÁGYSZ ENYHÉN MEG  
IS PÖRKÖLHETED  
SERPENYŐBEN  
A MAGOKAT!

## GESZTENYEGOLYÓK

ENERGIATARTALOM/ADAG (1 DARAB): 25,6 KCAL SZÉNHIDRÁTARTALOM/ADAG (1 DARAB): 5,5 G

HOZZÁVALÓK (KB. 10 DARABHOZ):

250 g natúr gesztenyemassza (cukor nélküli) • 6 teáskanál Stevia • 10 szem fagyasztott meggy



### ELKÉSZÍTÉS:

Olvasd ki a gesztenyemasszát, majd keverd össze egy tálban a Stevia-val. Vegyél ki egy kis adagot a tenyeredbe, nyomj az ujjaddal egy lyukat a közepébe, helyezd bele a meggyet, majd zárd be és formázz golyót belőle. Tedd hűtőbe néhány órára, hogy összeérjen!

### TIPP:

HA NEM TALÁLSZ NATÚR GESZTENYEMASSZÁT, KÉSZÍTSD EL MAGAD! EHHEZ SÜSD MEG A GESZTENYÉT MAJD TÖRD ÖSSZE VAGY GÉPPEL PÉPESÍTSD ÉS KÉSZÍTSD EL A GOLYÓKAT!



## ERDEI GYÜMÖLCSÖS POHÁRDESSZERT

ENERGIATARTALOM/ADAG: 156,2 KCAL SZÉNHIDRÁTARTALOM/ADAG: 7 G

HOZZÁVALÓK (1 ADAGHOZ):

250 g Ricotta sajt 4 teáskanál Stevia 100 g fagyasztott erdei gyümölcs 1 késhegynyi Bourbon vanília (őrölt)



### TIPP:

SZEZON HIÁNYÁBAN EZ  
A DESSZERT FAGYASZTOTT  
BOGYÓGYÜMÖLCSÖKBŐL  
IS FINOM!

### ELKÉSZÍTÉS:

Keverd össze a Ricottát a Stevia-val és a vaníliával, majd rétegezd pohárba és tedd a hűtőbe pár órára!



# Legyen ünnepi íze A TURMIXODNAK IS!

## **MOZART GOLYÓ**

(pisztáciás turmix + cukrozatlan kakaópor)

## **MON CHERRY**

(meggyes turmix + rumaroma + cukrozatlan kakaópor)

## **RAFFAELLO**

(natúr turmix + mandulaaroma + kókuszaroma)

## **JACK SPARROW KEDVENCE**

(natúr turmix + rumaroma +ogyoróaroma)

## **ZSERBÓ**

(natúr turmix + rumaroma + dióaroma)

## **LEVENDULÁS CSOKI**

(csoki turmix + levendulaaroma)

## **NARANCOS CSOKI**

(csoki turmix + narancsaroma)

## **MOGYORÓS**

(natúr turmix +ogyoróaroma)

## **KÓKUSZTEJES**

(natúr turmix + kókuszaroma)



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

Mutatjuk az itallapot:

Melyik a legizgalmasabb ajánlatunk?  
Ízesíts energiamentes aromákkal, fűszerekkel.

# turbó diéta

## BARACKOS

(natúr turmix + barackaroma)

## CSERESZNYÉS

(natúr turmix + cseresznyearoma)

## PUNCSOS

(natúr turmix + puncsaroma)

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



## JEGES FRAPPÉ

(cappuccinós turmix + eszpresszó + zúzott jég)

## MENTÁS/CITROMFÜVES/BAZSALIKOMOS

(epres turmix + menta citromfű/ bazsalikom)

## FAHÉJAS

(bármelyik turmix + fahéj)

## MÉZESKALÁCSOS

(natúr turmix + mézeskalács fűszerkeverék)

# Az év eleji fogadalmakról

Felhívjuk a figyelmedet arra, hogy az év eleji fogadalmak többsége a fogyókúrára irányul! Ha Te is a leendő fogadalmat tevők között vagy, akkor tudnod kell, hogy a Turbó Diéta® Központban nem arról szól egy fogyókúra, hogy kiválasztasz egy terméket, megveszed és otthon a neten szörfözöl, hogy vajon mit csinálsz jól és mit nem, vajon mit kellene még enned vagy mit nem, és meg tudod-e tartani a súlyod, vagy ez is egy újabb előre dugába dőlt kísérlet.

Kérv már a Turbó Diéta® programok közötti választásért is tanácsot szakértőinktől akár e-mailben, akár telefonon keresztül!

A kezdésen túl, mi nem hagyunk magadra a diétád folyamán sem és a személyes konzultációs lehetőségen kívül diétád alatt ingyenes tanácsadó leveleinkkel, Mintaétrend füzettel segítünk Neked!

A súlymegtartás miatt pedig ne gyötörd magad, mert sokkal egyszerűbb, mint hinnéd, csak ne restelj ebben is szakértői tanácsot kérni!



turbó  
diéta

NE FELEDD,  
A TURBÓ DIÉTÁVAL®

*Látványos eredményt  
érhetsz el*

**KIS BEFEKTETÉSEL!**

- 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
- nem fog ingadozni a vércukorszinted
- nagyon egyszerű a használata - gyorsabb elkészíteni, mint egy teát
- szinte érezni, ahogy a szervezeted feltöltődik: magas fehérje-tartalommal, vitaminokkal, nyomelemekkel és ásványi anyagokkal.
- laktóz és glutén mentes Turbó Diéta® turmixokkal az ételintoleranciára is odafigyelhetsz.

A Turbó Diéta® biztonságos: mert több, mint 15 éves szakmai múlt és orvosi háttér mellett ez a speciális ételkészlet mindent tartalmaz amire a szervezetnek szüksége van: fehérjét, szénhidrátokat, zsírsavakat, rostot, PLUS 22 féle vitamint és ásványi anyagot.

*Váljék az egészségedre  
és legyen az egészséges életed része!*





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)