

## FORMABONTÓ MINTAÉTREND - az étrend részletes nyersanyag-kiszabata

A pontos kcal értékeket és allergéneket az első két napra összeállított étrend mellett tüntettük fel

Az étrendhez tartozó alapelvek, követendő iránymutatások:

- A reggeli és tízórai mellé a FORMABONTÓ őrleményt 2 dl ananász-, narancslében, vagy más, ízlés szerint választható gyümölcslemben keverjük el. Várjunk pár percet, míg a szemcsék megduzzadnak, keverés után igyuk meg!
- Az étrendet nem szükséges kiegészíteni vitaminokkal, vagy egyéb étrend-kiegészítővel.
- A javasolt, napi 10 ml kivonat mennyiséget lehetőleg 1dl vízzel fogyasztva vegye be! Esti órákban a gyümölcslevek fogyasztását már érdemes kerülni. Hígítás nélkül viszont a kivonat íze túlzottan markáns lehet.
- A reggeli ital tea helyett lehet kávé is, amennyiben az cukor nélkül, és maximum 1 dl tejjel készül. Édesítőszer használható.
- Minden étkezésnél ki kell mérni az alapanyagokat, szükséges digitális mérleg használata.
- Egy étkezésnél a felsorolt ételekből szendvics, melegszendvics, pirítós készíthető, a hőkezelés nem befolyásolja a beltartalmi értékeket.
- Ha a gyümölcs-salátához nincs otthon minden alapanyag, nem jelent gondot, ha a saláta helyett fogyaszt szezonális gyümölcsből 125 g-ot, vagy egy közepes almát, vagy körtét. Banán és szőlő viszont nem javasolt.
- A kaliforniai paprika helyett fogyasztható zöldpaprika, vagy más paprikaféle.
- A köretekben előírt gabona (rizs, bulgur, tészta) szárazon, főzés előtt mérendő.
- Vacsoránál és reggelinél nem kötelező gyümölcssteát inni. Aki a gyógyteát, vagy fekete teát szereti, nyugodtan azt is fogyaszthat. Este a citromfű és a mentatea segítenek ellazulni, támogatják a nyugodt pihenést, a borsmenta segíti az emésztést.
- Átlagos fizikai aktivitás mellett a javasolt össz napi folyadék bevitel 2,5-3,5 liter.
- A wrap szó torilla lapot jelent, ebből készíthető szendvics.
- Amennyiben Önnek egészségügyi, belgyógyászati problémája, betegsége, vagy ételintolerancia vagy ételallergiával él együtt, forduljon dietetikushoz személyre szabott étrendért, tanácsokért!
- A mintaétrend kalória tartalma 1500-1800 kcal között ingadozik az egyes napokat tekintve.

### 1. nap

#### Reggeli

gyümölcsstea, cukor nélkül	350 g	3 kcal
baromfisonka, allergénmentes	50 g	65 kcal
csökkentett sótartalmú, teljes kiőrlésű kifli	1 db	151 kcal
<small>Allergén: glutén</small>		
zöldpaprika	160 g	31 kcal
light sajtkekm	20 g	40 kcal
<small>Allergén: tejtermék, laktóz</small>		
HERBACLASS FORMABONTÓ Őrlemény	1 adag	30 kcal

#### Tízórai

ananászlé, 100%-os	2 dl	117 kcal
HERBACLASS FORMABONTÓ Őrlemény	1 adag	30 kcal

#### Ebéd

REFORM csirkemáj rizottó sovány sajttal	/ 1 adag	583 kcal
<small>Allergén: tejtermék, laktóz</small>		
.csirkemáj	100 g	
.zöldborsó	80 g	
.barnarizs	70 g	
.sovány sajt	15 g	
.olívaolaj	10 g	
.vöröshagyma	6 g	
.petrezselyemzöld	3 g	
.só	2 g	
.feketebors	0,06 g	
rettekcsíra	60 g	26 kcal
víz	3 dl	

#### Uzsonna

natúr pörkölt kesudió	40 g	245 kcal
<small>Allergén: diófélék</small>		

alma	1 kö.darab	52 kcal
víz	3 dl	
<b>Vacsora</b>		
sovány kefir	150 g	50 kcal
bakonyi teljes kiőrlésű kenyér	40 g	98 kcal
kígyóuborka	100 g	12 kcal
víz	3 dl	
<i>HerbaClass FORMABONTÓ Kivonat</i>	1 adag	33 kcal

**2. nap****Reggeli**

gyümölcsstea, cukor nélkül	3 dl	2 kcal
mozzarella sajt	30 g	85 kcal
<small>Allergén: tejtermék, laktóz</small>		
paradicsom	100 g	22 kcal
wrap, teljes kiőrlésű	40 g	111 kcal
friss bazsalikom	8 g	2 kcal
<i>HERBACLASS FORMABONTÓ Örlemény</i>	1 adag	30 kcal

**Tízórai**

ananászlé, 100%-os	2 dl	117 kcal
<i>HERBACLASS FORMABONTÓ Örlemény</i>	1 adag	30 kcal

**Ebéd**

Paradicsomos-zelleres spagetti	/ 1 adag	587 kcal
.durumtészta	80 g	
.friss paradicsomlé	50 ml	
.joghurt, 0,1%-os	30 ml	
.vöröshagyma	20 k.darab	
.túra sovány sajt	20 g	
.zeller	10 g	
.fokhagyma	1 gerezd	
.petrezselyemzöld	1 g	
.friss bazsalikom	1 g	
.csökkentett nátriumtartalmú só	0,5 g	
.cayenne bors	0,4 g	
sovány sajt	30 g	54 kcal
<small>Allergén: tejtermék, laktóz</small>		
víz	3 dl	

**Uzsonna**

tönkölybúza sóspálcika	30 g	123 kcal
<small>Allergén: glutén</small>		
víz	3 dl	

**Vacsora**

gyümölcsstea, cukor nélkül	350 g	3 kcal
Sovány sajttal töltött sült virsli	/ 1 adag	259 kcal
<small>Allergén: tejtermék, laktóz</small>		
.baromfivirsl	90 g	
.köményes sovány sajt	15 g	
.napraforgóolaj	4 g	
korpás kenyér	40 g	90 kcal
<small>Allergén: glutén</small>		
kaliforniai paprika sárga	160 g	43 kcal
<i>HerbaClass FORMABONTÓ Kivonat</i>	1 adag	30 kcal

**3. nap****Reggeli**

Tejeskávé, édesítőszerrel	/ 1 adag	
.tej, 1,5%-os	300 g	
.instant kávé	5 g	
.mesterséges édesítő	1 g	
Almás-fahéjas zabkása	/ 1 adag	
.tej, 1,5%-os	150 g	
.alma	100 g	
.zabpehely	45 g	
.fahéj	1 g	
<i>HERBACLASS FORMABONTÓ Örlemény</i>	1 adag	

**Tízórai**

gépsonka, allergénmentes	10 g	
--------------------------	------	--

vaj	10 g
paradicsom	70 g
magvas, teljes kiőrlésű barnakenyér	40 g
HERBACLASS FORMABONTÓ Örlemény	1 adag
ananászlé, 100%-os	2 dl
<b>Ebéd</b>	
Joghurtos őszibarackleves édesítőszerrel	/ 1,5 adag
.őszibarack	150 g
.joghurt, 3,5%-os	45 g
.búzaliszt	15 g
.citrom	12 g
.mesterséges édesítő	1,5 g
.fahéj	0,09 g
Tükörtojás teflonban	/ 0,5 adag
.tojás	0,5 kö.darab
.só	0,2 g
Zöldborsófőzelék, Graham-liszttel	/ 1 adag
.zöldborsó	250 g
.tej, 1,5%-os	100 g
.Graham-liszt	16 g
.napraforgóolaj	7 g
.petrezselyemzöld	2 g
.só	1 g
.feketebors	0,06 g
víz	3 dl
<b>Uzsonna</b>	
sovány sajt	30 g
alma	250 g
víz	3 dl
<b>Vacsora</b>	
gyümölcstea, cukor nélkül	2 dl
padlizsánkrém	/ 70 g
.padlizsán	35 g
.vöröshagyma	14 g
.napraforgóolaj	10,5 g
.sárgarépa	7 g
.mustár	2,1 g
.só	0,7 g
korpás zsemle, teljes kiőrlésű	1 kö.darab
kaliforniai paprika piros	110 g
HerbaClass FORMABONTÓ Kivonat	1 adag
<b>4. nap</b>	
<b>Reggeli</b>	
gyümölcstea, cukor nélkül	3 dl
rukkola	25 g
paradicsom	150 g
csökkentett sótartalmú, teljes kiőrlésű zsemle	1 db
chester cheddar sajt	20 g
baromfisonka, allergénmentes	30 g
HERBACLASS FORMABONTÓ Örlemény	1 adag
<b>Tízórai</b>	
Mazsolás túrókrém, édesítőszerrel	/ 100 g
.félzsíros tehéntúró	55 g
.tejföl, 12%-os	25 g
.mazsola	10 g
.citrom	5 g
.mesterséges édesítő	1 g
ananászlé, 100%-os	2 dl
HERBACLASS FORMABONTÓ Örlemény	1 adag
<b>Ebéd</b>	
Tárkonyos csirkemell	/ 1 adag
.csirkemell	120 g
.fehérbor	30 g
.tejföl, 12%-os	30 g

.napraforgóolaj	6 ml
.tárkony	1 g
.ételízesítő	0,5 g
.köménymag	0,4 g
Kukoricás barnarizs	/ 1 adag
.barnarizs	65 g
.fagyasztott kukorica	65 g
.napraforgóolaj	7 g
.petrezselyemzöld	3 g
.só	1 g
víz	3 dl

**Uzsonna**

víz	3 dl
cukormentes gyümölcsjoghurt	150 g
zabpehely	20 g

**Vacsora**

gyümölcsstea, cukor nélkül	3 dl
Snidlinges tojáskrém	/ 1 adag
.tojás	40 g
.margarin, 35%-os	15 g
.vöröshagyma	5 g
.mustár	5 g
.só	0,5 g
csökkentett sótartalmú, teljes kiőrlésű zsemle	1 db
zöldpaprika	160 g
<i>HerbaClass FORMABONTÓ Kivonat</i>	1 adag

**5. nap****Reggeli**

zöld tea	200 g
light sajtkeím	1 g
gépsonka, allergénmentes	35 g
jégsaláta	30 g
csökkentett sótartalmú, teljes kiőrlésű zsemle	1 db
<i>HERBACLASS FORMABONTÓ Őrlemény</i>	1 adag

**Tízórai**

Házi gyümölcsjoghurt, almás-fahéjas,	/ 1 adag
.joghurt, 0,1%-os	125 g
.alma	50 g
.mesterséges édesítő	1 g
.fahéj	0,01 g
ananászlé, 100%-os	1 g
<i>HERBACLASS FORMABONTÓ Őrlemény</i>	1 adag

**Ebéd**

SpárgakréMLEVES, betét nélkül, olajjal	/ 1 adag
.spárga	50 g
.sárgarépa	20 g
.tej, 1,5%-os	20 g
.kávetejszín	15 g
.vöröshagyma	10 g
.petrezselyemgyökér	10 g
.búzaliszt	8 g
.napraforgóolaj	5 g
.tojássárga	4 g
.petrezselyemzöld	2 g
.só	1 g
.feketebors	0,1 g
Rakott kelkáposzta, gombával, barnarizzsel	/ 1 adag
.kelkáposzta	250 g
.csiiperke	150 g
.barnarizs	30 g
.tejföl, 12%-os	30 g
.lecsókonzerv	10 g
.vöröshagyma	10 g
.napraforgóolaj	8 g

.fűszerpaprika	1 g
.só	1 g
.fokhagyma	0,25 g
.feketebors	0,1 g
víz	3 dl
<b>Uzsonna</b>	
Meggyturmix, édesítőszerrel	/ 1 adag
.tej, 1,5%-os	200 ml
.fagyasztott meggy	100 g
.mesterséges édesítő	1 g
víz	3 dl
<b>Vacsora</b>	
gyümölcstea, cukor nélkül	3 dl
Sült baromfivirslis	/ 1 adag
.baromfivirslis	60 g
.napraforgóolaj	3 g
bakonyi teljes kiőrlésű kenyér	90 g
kaliforniai paprika sárga	160 g
<i>HerbaClass FORMABONTÓ Kivonat</i>	1 adag
<b>6. nap</b>	
<b>Reggeli</b>	
gyümölcstea, cukor nélkül	3 dl
Almás-fahéjas zabkása	/ 1 adag
.tej, 1,5%-os	150 g
.alma	100 g
.zabpehely	45 g
.fahéj	1 g
<i>HERBACLASS FORMABONTÓ Örlemény</i>	1 adag
<b>Tízórai</b>	
Déligyümölcs-saláta	/ 0,5 adag
.narancs	25 g
.mandarin	25 g
.banán	25 g
.alma	25 g
.kivi	25 g
.friss citromlé	5 ml
.friss narancslé	1,5 evőkanál
natúr pörkölt kesudió	25 g
ananászlé, 100%-os	2 dl
<i>HERBACLASS FORMABONTÓ Örlemény</i>	1 adag
<b>Ebéd</b>	
Stefánia vagdalt, olajjal, soványabb	/ 1 adag
.sovány sertéshús	80 g
.tojás	20 g
.vöröshagyma	15 g
.zsemle	14 g
.napraforgóolaj	8 g
.só	1 g
.fokhagyma	0,5 g
.fűszerpaprika	0,5 g
.feketebors	0,1 g
Párolt vöröskáposzta	/ 1 adag
.lilakáposzta	250 g
.vöröshagyma	10 g
.napraforgóolaj	10 g
.petrezselyemzöld	3 g
.só	1 g
víz	3 dl
bulgur	50 g
<b>Uzsonna</b>	
sovány kefir	150 g
csökkentett sótartalmú, teljes kiőrlésű kifli	1 db
víz	3 dl

kaliforniai paprika piros 100 g

**Vacsora**

gyümölcsstea, cukor nélkül 3 dl  
 light sajt kém 10 g  
 csökkentett sótartalmú, teljes kiőrlésű zsemle 1 db  
 gépsonka, allergénmentes 50 g  
 kígyóuborka 70 g  
 HERBACLASS FORMABONTÓ Kivonat 1 adag

**7. nap****Reggeli**

víz 3 dl  
 csökkentett sótartalmú, teljes kiőrlésű zsemle 1 db  
 kaliforniai paprika piros 80 g  
 Snidlinges tojáskrém / 1 adag  
 .tojás 40 g  
 .margarin, 35%-os 15 g  
 .mustár 5 g  
 .vöröshagyma 5 g  
 .só 0,5 g  
 HERBACLASS FORMABONTÓ Őrlemény 1 adag

**Tízórai**

Túró Rudi 1 db  
 ananászlé, 100%-os 2 dl  
 HERBACLASS FORMABONTÓ Őrlemény 1 adag

**Ebéd**

víz 3 dl  
 Halfilé zöldségágyon / 1 adag  
 .tőkehalfilé 120 g  
 .petrezselyemgyökér 20 g  
 .sárgarépa 20 g  
 .óvári félzsíros sajt 20 g  
 .póréhagyma 15 g  
 .zeller 15 g  
 .búzaliszt 10 g  
 .repceolaj 10 g  
 .petrezselyemzöld 2 g  
 .só 1 g  
 .kakukkfű 1 g  
 .feketebors 0,08 g  
 quinoa 45 g

Almás zelleres kukoricasaláta édesítőszerrel / 1 adag  
 .fagyasztott kukorica 46 g  
 .alma 32 g  
 .zeller 22 g  
 .citromlé 9 g  
 .mesterséges édesítő 1 g

**Uzsonna**

Téli gyümölcssaláta / 1 adag  
 .alma 50 g  
 .banán 50 g  
 .narancs 50 g  
 .kivi 50 g  
 .majsola 10 g  
 .citrom 5 g  
 .friss citromlé 5 g  
 .fahéj 0,5 g

**Vacsora**

gyümölcsstea, cukor nélkül 350 g  
 mozzarella sajt 30 g  
 wrap, teljes kiőrlésű 50 g  
 paradicsom 110 g  
 friss bazsalikom 10 g

**Az étrend összesített kiszabata****Teljes időszak - Eredeti kiszabtat  
Tisztítási veszteséggel megnövelt mennyiség****Zöldségek, gyümölcsök, szárazhüvelyesek, olajos magvak**

alma	909 g
banán	106 g
citrom	29 g
csiperke	173 g
fokhagyma	4 g
friss bazsalikom	20 g
jégsaláta	35 g
kaliforniai paprika piros	343 g
kaliforniai paprika sárga	378 g
kelkáposzta	313 g
kígyóuborka	199 g
kivi	83 g
lilakáposzta	310 g
mandarin	30 g
mazsola	20 g
narancs	98 g
natúr pörkölt kesudió	66 g
őszibarack	172 g
padlizsán	42 g
paradicsom	430 g
petrezselyemgyökér	39 g
petrezselyemzöld	16 g
póréhagyma	17 g
retekcsíra	60 g
rukkola	29 g
sárgarépa	60 g
spárga	50 g
vöröshagyma	740 g
zeller	59 g
zöldborsó	486 g
zöldpaprika	378 g

**Tojás**

tojás	4 kö.darab
tojássárga	4 g

**Tej, tejtermékek, kenőzsiradékok, olaj**

chester cheddar sajt	20 g
cukormentes gyümölcsjoghurt	150 g
félzsíros tehéntúró	56 g
joghurt, 0,1%-os	156 g
joghurt, 3,5%-os	46 g
kávetejszín	16 g
köményes sovány sajt	16 g
light sajtke	32 g
margarin, 35%-os	30 g
mozzarella sajt	60 g
napraforgóolaj	76 ml
olívaolaj	10 g
óvári félzsíros sajt	20 g
repceolaj	10 g
sovány kefir	300 g
sovány sajt	76 g

tej, 1,5%-os	926 g
tejföl, 12%-os	86 g
túra sovány sajt	20 g
Túró Rudi	2 db
vaj	10 g

**Húszok, halak, felvágottak**

baromfisonka, allergénmentes	80 g
baromfivirslí	150 g
csirkemáj	106 g
csirkemell	138 g
gépsonka, allergénmentes	96 g
sovány sertéshús	104 g
tőkehalfilé	120 g

**Fagyasztott termékek**

fagyasztott kukorica	112 g
fagyasztott meggy	100 g

**Pékárúk, müzlik**

bakonyi teljes kiőrlésű kenyér	130 g
csökkentett sótartalmú, teljes kiőrlésű kifli	2 db
csökkentett sótartalmú, teljes kiőrlésű zsemle	6 db
korpás kenyér	40 g
korpás zsemle, teljes kiőrlésű	2 kö.darab
magvas, teljes kiőrlésű barnakenyér	40 g
wrap, teljes kiőrlésű	90 g
zabpehely	90 g
zabpehely	20 g
zsemle	1 kö.darab

**Lisztek, gabonamagvak, só, cukor, száraztészta**

barnarizs	166 g
bulgur	50 g
búzaliszt	34 g
csökkentett nátriumtartalmú só	1 g
durumtészta	80 g
Graham-liszt	16 g
quinoa	46 g
só	11 g

**Fűszerek, ételízesítők**

cayenne bors	1 g
ételízesítő	1 g
fahéj	3 g
feketebors	1 g
fűszerpaprika	2 g
kakukkfű	2 g
köménymag	1 g
mustár	13 g
tárkony	2 g

**Konzervek, instant termékek**

lecsókonzerv	10 g
--------------	------

**Édes- és sütőipari termékek (kekszek, chips, cukorkák, csoki)**

tönkölybúza sóspálcika	30 g
------------------------	------



**Diabetikus termékek, édesítőszer**

mesterséges édesítő 7 g

**Kávé, tea, kakaó, tejpor**

gyümölcstea, cukor nélkül 4 kg  
instant kávé 6 g  
víz 46 dl  
zöld tea 200 g

**Folyadékok (víz, alkohol, üdítők, gyümölcslevek)**

ananászlé, 100%-os 2 kg  
citromlé 10 g  
fehérbor 30 g  
friss citromlé 10 g  
friss narancslé 22 g  
friss paradicsomlé 50 g