

7 napos szénhidrátcsökkentett étrend –

Bevezető



Kinek ajánlott a szénhidrátcsökkentett étrend?

Ez a 7 napos étrend praktikus, ízletes és könnyen követhető megoldást kínál a mindennapokra, segítve a szervezet kiegyensúlyozását és a hosszú távon fenntartható életmód kialakítását.



Ez az étrend különösen hasznos lehet azoknak, akik:

- **fogyást** szeretnének elérni egészséges módon,
- **inzulinrezisztenciával, pre-diabétesszel** vagy **2-es típusú cukorbetegséggel** élnek (orvosi egyeztetés után),
- szeretnék csökkenteni a **gyulladásos tüneteket** a szervezetükben, vagy egyszerűen csak energikusabb, kiegyensúlyozottabb étkezésre vágynak.



Mire érdemes figyelni?

A szénhidrátcsökkentés **nem jelent teljes szénhidrátmegvonást**, inkább a minőség és mennyiség tudatos szabályozását.

Kerülendők a finomított lisztek, cukros ételek, üdítők, péksütemények.



Előtérbe kerülnek a **lassú felszívódású szénhidrátok** (zöldségek, magvak, néhány gyümölcs), a **teljes értékű fehérjék**, és a **telítetlen zsírok**.

Fontos a **folyadékbevitel** (víz, cukormentes tea) és a megfelelő **rostfogyasztás** a bélműködés támogatásához.

Akinek valamilyen egészségügyi problémája van, különösen **anyagcsere-betegség, veseprobléma vagy hormonális zavar**, mindenképp egyeztessen dietetikussal vagy orvossal az étrend megkezdése előtt.



7 napos szénhidrátcsökkentett étrend –

Bevásárlólista



Bevásárlólista – Gyulladáscsökkentő étrend (1–7. nap)

Zöldségek és zöldfűszerek

Avokádó (2-3 db)
Cukkini (2-3 db)
Brokkoli (2 fej vagy 2
csésze fagyasztott)
Karfiol (1 közepes fej)
Padlizsán
Kaliforniai paprika
(piros, sárga)
Paradicsom
(normál és koktél)
Uborka
Lilahagyma

Vöröshagyma
Fokhagyma
Retek
Jégсалáta
Rukkola
Spenót
(friss vagy fagyasztott)
Sárgarépa
Zellerszár
Friss bazsalikom /
petrezselyem / snidling

Húsok, halak, tojás

Csirkemellfilé (500–600 g)

Darált marhahús vagy pulykahús
(kb. 200–300 g)

Füstölt vagy natúr lazac (200 g)

Tonhal konzerv (1–2 doboz, natúr)

Pulykasonka (szeletelt)

Tojás (12–15 db)

Tejtermékek és alternatívák

Natúr görög joghurt (500 g)

Zsírszegény túró (250–300 g)

Trappista / cheddar sajt (reszelhető)

Mozzarella golyók

Tejföl vagy görög joghurt a tojáskrémhez

Tejszín vagy kókuszkrém (főzéshez)

Mandulatej (cukormentes, 1 liter)

Szárazáru, magvak

Chia mag
Zabpehely (kis mennyiség is elég)
Kókuszreszelék
Darált mandula
Tökmag
Napraforgómag
Dió, mandula (natúr)
Mogyoróvaj (100% földimogyoró)
Eritrit



Fűszerek, alapanyagok

Extraszűz olívaolaj

Szójaszós (sócsökkentett)

Citromlé / friss citrom

Curry fűszerkeverék

Só, bors, fahéj, majoránna,

Pirospaprika



Egyéb

Zöldségalaplé (vagy kocka)
Paradicsomszósz
(cukormentes, saját készítésű is lehet)

7 napos szénhidrátcsökkentett étrend



 1. nap –
Szénhidrátcsökkentett
étrend





1. nap –

Szénhidrátcsökkentett étrend

Reggeli

Tojásos-avokádós saláta

2 főtt tojás
½ avokádó
1 marék rukkola
1 evőkanál extraszűz
olívaolaj
citromlé, só, bors ízlés
szerint

Tízórai

Görög joghurt dióval

150 g natúr görög
joghurt
1 evőkanál aprított dió
egy kevés fahéj



Ebéd

Grillezett csirkemell zöldséges ratatouille-val

120 g csirkemell
1 csésze cukkini, padlizsán,
paprika keverék
olívaolaj, rozmaring,
fokhagyma



Uzsonna

Zellerszár és humusz

2 zellerszár
2 evőkanál házi
humusz



Vacsora

Lazacos zöld saláta

80 g füstölt lazac
1 csésze jégсалáta
uborka, retek, lilahagyma
1 evőkanál citromos olívaolaj-öntet



2. nap – Szénhidrátcsökkentett étrend





2. nap –

Szénhidrátcsökkentett étrend



Reggeli

Omelett spenóttal és
sajttal

2 tojásból készült omlett
1 marék friss spenót
30 g reszelt trappista vagy
cheddar sajt
olívaolaj a sütéshez



Tízórai

Körte szeletek
mandulával

½ körte
10 szem mandula



Ebéd

Cukkini-spagetti darált
hússal

1 közepes cukkini
spirálozva
100 g darált pulykahús
paradicsomszós (saját
készítésű, cukormentes)
bazsalikom, fokhagyma



Uzsonna

Főtt tojás és uborka

1 főtt tojás
5-6 uborkaszelet



Vacsora

Sült tofu párolt brokkolival

100 g tofu szeletekre vágva, sütve
1 csésze párolt brokkoli
szójaszós (sócsökkentett) és gyömbér ízesítésnek



3. nap – Szénhidrátcsökkentett étrend





3. nap –

Szénhidrátcsökkentett étrend

Reggeli

Túrókrém friss bogyós
gyümölcsökkel

100 g zsírszegény túró
1 evőkanál natúr
mogyoróvaj
50 g vegyes bogyós
gyümölcs
(málna, áfonya, eper)

Tízórai

Sajtrudacskák
paprikával

3 szelet kemény sajt (pl.
gouda)
1 kisebb piros kaliforniai
paprika

Ebéd

Sült lazac karfiolrizottóval

100 g lazacfilé
1 csésze karfiolrizs (reszelt
karfiol)
1 evőkanál parmezán
petrezselyem, bors,
fokhagyma



Uzsonna

Almás-fahéjas chia
puding

1 dl mandulatej
1 evőkanál chia mag
½ reszelt alma
fahéj ízlés szerint



Vacsora

Zöldségkrémleves pirított tökmaggal

cukkini, sárgarépa, zeller, hagyma főzve és
turmixolva
1 evőkanál tökmag a tetejére

 4. nap –
Szénhidrátcsökkentett
étrend





4. nap –

Szénhidrátcsökkentett étrend

Reggeli

Chia-magos tojáslepény
paradicsommal

2 tojás

1 teáskanál chia mag

1 evőkanál reszelt sajt

1 kisebb paradicsom
szeletelve

Tízórai

Uborka és sonka
tekercs

3 szelet natúr

pulykasonka

uborkaszeletek belülré
tekerve

Ebéd

Töltött paprika darált
hússal és karfiolrizssal

1 közepes paprika

100 g darált marhahús

½ csésze karfiolrizs

fűszerek: majoránna, bors,
só

Uzsonna

Zabpelyhes-kókuszos
golyó

1 evőkanál zabpehely

1 evőkanál

kókuszreszelék

1 evőkanál mogoróvaj

kevés víz, kis golyóvá

gyúrva

Vacsora

Cukkinikrémleves

cukkini, hagyma, fokhagyma, zöldségalaplé

1 evőkanál olívaolaj

bazsalikom a tetejére

 5. nap –
Szénhidrátcsökkentett
étrend





5. nap –

Szénhidrátcsökkentett étrend

Reggeli

Zabkása mandulatejjel és
mogoróvajjal

2 evőkanál zabpehely

1 dl mandulatej

1 teáskanál mogoróvaj

pár szelet eper a tetejére

Tízórai

Mozzarella és
koktélpáradicsom

4 mini mozzarella golyó

5-6 koktélpáradicsom

bazsalikomlevél

Ebéd

Zöldséges pulykaragu

120 g pulykamellkocka

1 csésze párolt zöldségmix

(brokkoli, répa, cukkini)

olívaolaj, fűszerek

Uzsonna

Fahéjas túrókrém

100 g zsírszegény túró

1 teáskanál eritrit

fahéj

Vacsora

Gombás tojásrántotta

2 tojás

1 marék gombaszelet

1 evőkanál apróra vágott snidling

kevés olívaolaj

 6. nap –
Szénhidrátcsökkentett
étrend





6. nap –

Szénhidrátcsökkentett étrend

Reggeli

Tükörtojás

paradicsomsalátával

2 tojás tükörtojásként

1 paradicsom felkockázva

1 teáskanál olívaolaj

bazsalikom, só, bors

Tízórai

Zöld turmix

1 marék spenót

½ alma

½ uborka

1 dl mandulatej

citromlé

Ebéd

Fűszeres csirke curry

karfiolrizzsel

120 g csirkemell kockázva

curry fűszerkeverék,

kókusztej

1 csésze karfiolrizs

petrezselyem a tetejére

Uzsonna

Paprikás tojáskrém

1 főtt tojás

1 teáskanál mustár

1 teáskanál tejföl vagy

görög joghurt

őrölt piros paprika

1 szelet kígyóuborka

Vacsora

Tonhalas saláta

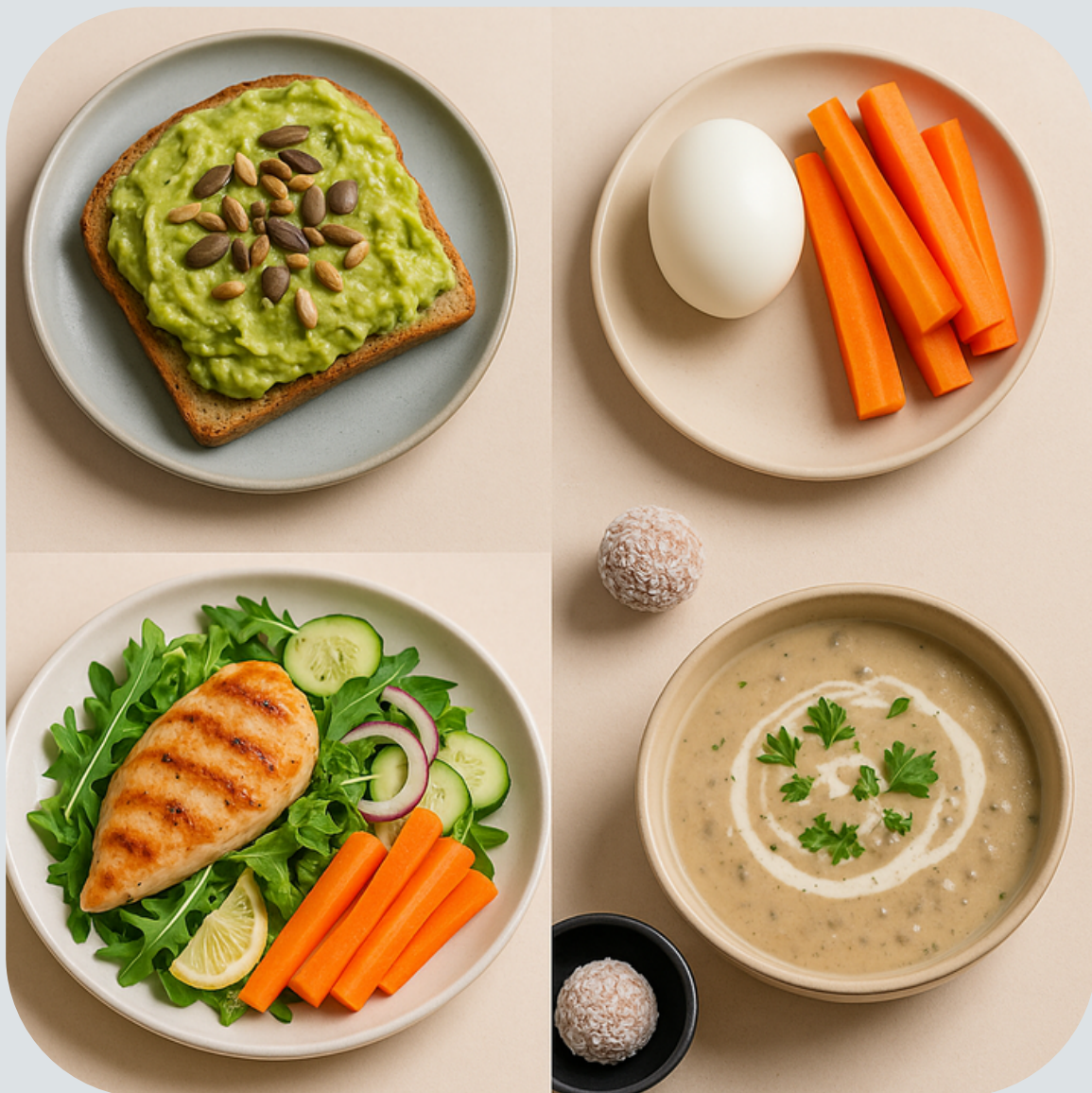
80 g natúr tonhal (konzerv, olaj leöntve)

1 csésze zöld saláta

uborka, lila hagyma, retek

1 evőkanál citromos öntet

 7. nap –
Szénhidrátcsökkentett
étrend





7. nap –

Szénhidrátcsökkentett étrend

Reggeli

Avokádókrém pirított
magvakkal

½ avokádó villával
összetörve

1 teáskanál citromlé
só, bors

1 evőkanál pirított tökmag
és napraforgómag

Tízórai

Főtt tojás és
répaszeletek

1 főtt tojás

1 közepes sárgarépa
csíkokra vágva

Ebéd

Fűszeres csirkemell
zöldsalátával

100 g grillezett csirkemell
vegyes zöld saláta
(rukkola, jégsaláta,
uborka, lila hagyma)
1 evőkanál olívaolaj +
citromlé öntet

Uzsonna

Kókuszgolyó

1 evőkanál darált
mandula

1 teáskanál
kókuszreszelék
1 teáskanál eritrit
kevés víz a
formázáshoz

Vacsora

Gombakrémleves

1 marék csiperke gomba
hagyma, fokhagyma, zöldségalaplé
1 evőkanál tejszín (vagy kókuszkrém)