

## HASZNOS TANÁCSOK

A napi ötszöri étkezés a táplálkozási ritmus alapja.

A kevés konyhasóval, nátriumszegény sóval, vagy só nélkül készített étel is lehet izletes.

A gyümölcsök, főzelékek kálium és magnézium tartalma igen fontos.

A növényi olaj és a margarin hasznosabb, mint a zsír és a vaj.

Ártalmasak az erős, csípős fűszerek, az alkoholos italok.

Az ételek elkészítéséhez használjunk teflon edényt, alufóliát, rostsütőt.

A receptek 2 személyre készültek.

Az energia táblázat 1 adag ételre vonatkozó adatokat tartalmazza.

## ZÖLDSÉGSZELET BURGONYASALÁTÁVAL

### Hozzávalók:

20 dkg sárgarépa, 20 dkg petrezselyem gyökér, 5 dkg zeller, 2 dkg gomba, 2 db tojásfehérje, 2 evőkanál búzacsíra 40 dkg burgonya, 1 pohár sovány kefir, kevés metélőhagyma vagy zöldpetrezselyem.

### Elkészítés:

A megtisztított zöldséget és gombát nagyon apróra vágjuk vagy megdaráljuk. Teflon serpenyőben jól megpirítjuk, kevés forró vízzel fedő alatt puhára pároljuk.

Hozzákeverjük a búzacsírat, a tojásfehérjét, s csirkecombhoz hasonlóan megformáljuk, alufóliába takarva sütőben megsütjük. Tálalás előtt az alufóliát megnyitjuk és a szeleteket megpirítjuk.

A hajában megfőtt burgonyát meghámozzuk, vékony szeletekre vágjuk, esetleg kissé sózzuk, ráöntjük a kefirt, finomra vágott zöldpetrezselyemmel vagy metélőhagymával díszítjük.

Energiatartalom: 322 kcal, 1331 kJ.

Fehérje: 15 g. Zsír: 0,5 g.

Szénhidrát: 60 g.

MAGYAR VÖRÖSKERESZT

## CSIRKEHÚS GOMBÓC CITROMMÁRTÁSSAL

### Hozzávalók:

20 dkg csirkemell, 2 evőkanál búzacsíra, 2 tojásfehérje, 1 dkg Rama margarin, 2 dkg liszt, 3 dl tej, 1 db citrom, nátriumszegény só vagy kevés konyhasó.

### Elkészítés:

A csirkehúst megdaráljuk, összekeverjük a búzacsírával, tojásfehérjével, a finomra vágott petrezselyemmel, esetleg sóval.

Vizes kézzel 2 vagy 4 gombócot formálunk belőle és forró vízben fedő alatt takaréklángon megfőzzük.

A gombócokat kiszedjük, mártással leöntve tálaljuk.

Mártás: a margarint megolvasztjuk, hozzámelegítjük a lisztet, majd a tűzről lehuzva forró tejjel fölengedjük és folytonos keverés közben felforraljuk, 5 percig főzzük. Citromlével ízesítjük.

Energiatartalom 271 kcal, 1134 kJ.

Fehérje: 35 g. Zsír: 5 g.

Szénhidrát: 12 g.

MAGYAR VÖRÖSKERESZT

## HÚSSAL TÖLTÖTT ZELLER

### Hozzávalók:

20 dkg zeller, 10 dkg sovány sült hús, 2 evőkanál búzacsíra, 1 tojásfehérje, 1 kávéskanál napraforgó olaj, 1/2 pohár joghurt, zöldpetrezselyem.

### Elkészítés:

A két megtisztított zeller közepét kifurjuk.

A kikapart darabokat és a két zellert forró vízben esetleg kevés sóval 5 percig főzzük, majd a vízből kiszedjük.

A húst és a kikapart darabokat megdaráljuk, a tojásfehérjét, a búzacsírat és a finomra vágott zöldpetrezselymet hozzákeverjük, esetleg kevés sóval ízesítjük.

A tölteléket a zellerekbe töltjük, olajjal kikent tűzálló táliba tesszük, s joghurttal leöntve meleg sütőben megsütjük.

Energiatartalom: 202 kcal, 846 kJ.

Fehérje: 15 g. Zsír: 20 g.

Szénhidrát: 7 g.

MAGYAR VÖRÖSKERESZT