

5 napos diéta eperrel



Az 5 napos diéta első napja

Az 5 napos diéta alatt legnagyobb szerepet az eper kapja. Az eper gyorsítja a zsírégetést, és remek C-vitamin forrás.



Az 5 napos diéta alatt az eper többnyire joghurttal együtt szerepel az étrendben. A joghurt segíti a szervezet méregtelenítését, és hozzájárul az egészséges bélflórához.

Az 5 napos diéta első napjának reggelije az alábbiakból áll össze:

Két evőkanál sovány túrót keverjünk össze 10 dkg eperrel. Ezen kívül fogyasszunk még egy szelet vajás pirítóst.

Tízóráira epres joghurtot ehetünk: 10 dkg epret tegyünk bele egy pohár joghurtba.

Ebéd:

Szükség lesz 20 dkg spenótlevélre.

Tisztítsuk meg, pároljuk, majd tegyük egy tűzálló edénybe. Közepére üssünk fel egy tojást.

Sózzuk és borsozzuk, majd szórjunk rá 15 dkg mozzarella sajtot.

Előmelegített sütőben negyed óráig hagyjuk sülni.

Szükség lesz 15 dkg burgonyára is. Hámozzuk meg, és nyersen reszeljük le egy nagyobb lyukú reszelőn, majd sózzuk meg.

Melegítsünk fel 2 evőkanál margarint egy serpenyőben, és süssük ki a reszelt burgonyát.

Alkalmazzunk fedőt a krumpli sütéséhez.

A sajtos tojasos spenóttal együtt tálaljuk a sült burgonyát.

Uzsonna epres joghurt, a tízóraihoz hasonlóan elkészítve.

Vacsorára: mozzarella melegszendvics eperszósszal.
Egy szelet kenyérrre tegyünk mozzarella karikákat. 5 percig tegyük sütőbe, és eperszósszal tálaljuk.

Eperszósz készítése: pépesítsünk össze 5 dkg epret, majd keverjük össze fél pohár joghurttal.
Vejünk fel egy tojás fehérjét habbá, és egy evőkanálnyit tegyünk az epres joghurtunkhoz.
Szórjunk bele fél kávéskanál cukrot (lehet édesítőt is használni), és ízesítsük egy késhegynyi szerecsendióval.
Keverjük jól össze.



Az 5 napos diéta második napja

Az 5 napos diéta a második napján továbbra is az eper lesz a legnépszerűbb étel.

Figyeljünk a megfelelő folyadékmennyiség bevitelére a diéta mind az 5 napján.

Ez napi 2, 2 és fél liter ásványvizet, vagy cukormentes gyógynövényteát jelent.



A reggeli az alábbi lesz ezen a napon:

2 evőkanál zsírszegény ömlesztett sajtot keverjük össze 10 dekagramm eperrel.

Pirítós kenyeret ehetünk hozzá, vékonyan megvajazva.

Tízóráira a házilag készült epres joghurtot esszük, azaz 10 dkg eper és egy joghurt összekeverve.

Ebéd:

Főzzünk puhára 25 dkg hámozott spárgát (kb. 20 perc), majd vegyük ki a vízből.

Keverjük ki az alábbiakat: 1 egész tojás, 3 deka hajdinaszelet, só és bors, ízlés szerint.



Ezt követően egy deka margarint forrósítsunk fel, és egy evőkanálnyi lisztet pirítsunk meg benne.

Erre öntsünk egy deci száraz fehérbort, és kevergetve várjunk, míg besűrűsödik.

Ehhez keverjük 5 dkg sajtot, illetve 4 dkg felkockázott lazacot.

Próbáljuk elegyengetni, és a fele részére tegyük a spárgát. Ez után tegyük rá a tojasos hajdinas szószt, és hajtsuk össze ügyesen, az üresen maradt részt tegyük a spárgás részre.

Uzsonna:

Epres joghurt 10 deka eperből és egy joghurtból.



Az 5 napos diéta második napjának vacsorája az alábbi:

Két tojásból készítsünk rántottát. Ha kész, tegyük a tetejére 20 deka szeletelt epert. Pirított napraforgómagot szórhatunk a tetejére, vagy esetleg még mandulapelyhet.

Nem csak ízletes, hanem igazán gusztusossá is válik mindentől az ételünk.

Vajas pirítóst lehet enni hozzá.

Az 5 napos diéta harmadik napja



Az 5 napos diéta harmadik napjának reggelije gyakorlatilag ugyanaz, mint az első nap reggelije, azaz: 2 evőkanál sovány túró tíz deka eperrel keverve, illetve egy szelet vajás pirítós.

Tízórai is az előző napokról jól ismert epres joghurt.

Az ebéd az alábbi az 5 napos diéta harmadik napján:

Vágjunk apróra egy vöröshagymát, tegyük egy főzőedénybe.

Nyomjunk rá egy gerezd fokhagymát.

Tegyük bele hat deka rizst.

Egy paradicsom húsát is adjuk hozzá.

Mindezt engedjük fel másfél liternyi zöldségleves-lével.

Főzzük addig, míg puha nem lesz a rizs.



Vegyünk két piros húsú paprikát.

Vágjuk le a tetejét mindkettőnek, vegyük ki a magházat és az ereit.

Az imént elkészített rizses ételt tegyük bele a paprikákba, és a paprikák tetejét helyezzük vissza a helyükre.



webfirkasz.hu, még több recept, még több ingyen letölthető könyv >>

Tegyük a paprikákat tűzálló edénybe, locsoljuk meg egy kis olíva olajjal, és 20 percig süssük.

Uzsonna a szokványos: 10 deka eper és egy joghurt.

Vacsora:

Tegyünk egy tálra saláta leveleket.

20 deka epret daraboljunk rá.

Ez után 20 deka füstölt halat is tegyünk a salátára.

Kis citromlével locsoljuk meg.



Salátaöntet: 1 kávéskanál torma, 3 evőkanál tejszín, 3 evőkanál joghurt összekeverve.

Csurgassuk a salátára.

Pirítóst ehetünk hozzá, vagy egy szelet rozskenyeret.

[Az 5 napos diéta negyedik napja](#)



Az 5 napos diéta negyedik napjának reggelije hasonló a diéta második napjának reggelijével, ami nem más, mint 2 evőkanál zsírszegény ömlesztett sajt, keverve 10 deka eperrel.

Vékonyan vajazott pirítós fogyasztható hozzá.

A tízórai is az eddig megszokott lehet: egy pohár joghurt, bele 10 deka eper.

Az 5 napos diéta negyedik napi ebédje az alábbi:
15 deka fogas-filét fűszerezzünk be halfűszerrel.
Pároljuk össze 10 deka felkarikázott burgonyával.



Pároljunk meg egy kevés olajban 25 dkg szeletelt gombát.
Egy kávéskanál keményítőt (étkezési) oldjunk fel fél deci vízben, és tegyük a gombára.

Tűzről levéve kavargassuk.
Sózzuk, kicsit borsozzuk meg mindezt.
Tegyük bele egy evőkanál kapribogyót és egy evőkanál tejszínt.

Uzsonna a már jól ismert epres joghurt.

Vacsorára az alábbiit ehetjük:
Tányérra tegyük salátalevelet.
30 deka feldarabolt epret tegyük rá.



Locsoljuk meg az alábbival: 2 evőkanál olaj, kis víz, csöppnyi citromlé és borecet, ízlés szerint.

Ha ezt rácsurgattuk az epres salátára, akkor tegyük a tetejére két vékony szelet füstölt sajtot.

Egy szelet vajás pirítós, vagy vajás rozskenyér ehető még hozzá.

Az 5 napos diéta utolsó napja

Elérkeztünk az 5 napos diéta utolsó napjához.

A reggeli a szokásos módon alakul, azaz egy szelet vajás pirítós és 10 deka eper 2 evőkanál sovány túróval keverve.



Az ötödik napon is, éppen úgy, mint a diéta többi napján figyeljünk a megfelelő folyadékmennyiség bevitelére!

A tízórai ugyanaz, mint a diéta többi napján: epres joghurt, 10 deka eperrel és egy pohár joghurttal.

Az 5 napos diéta utolsó napjának ebédje:

Pucoljunk meg és karikázzunk fel 30 deka burgonyát.

Tegyük egy tepsibe, sózzuk, és öntsünk rá egy kevés olíva olajat, kb. egy evőkanálnyit.



webfirkasz.hu, még több recept, még több ingyen letölthető könyv >>

Melegítsük elő a sütőt, majd tegyük be a krumplinkat, és 200 fokon süssük fél óráig.

Ha letelt a fél óra, akkor szeleteljünk rá két paprikát (egy pirosat és egy sárgát), szeleteljünk rá cukkínit is, és tegyük rá egy gerezd fokhagymát apróra vágva.

Locsoljuk meg még egy kis olajjal, ízesíthetjük rozsmaringgal, majd keverjük mindezt jól össze.

Süssük tovább még 20-25 percig.

Az uzsonna ezen a napon is a szokásos: epres joghurt.

A vacsora:

Főzzünk ki 6 deka spagettit sós vízben.

Daraboljunk rá 20 deka epret.

Öntsük nyakon egy kis joghurttal.



[Webfirkász >>](http://webfirkasz.hu)