



RECEPTEK EGÉSZSÉGES FOGYÁSHOZ

Kiegyensúlyozott receptek
a tartós és egészséges fogyásért

• Nemes Levente •

Victus Medical Nutrition Group



VICTUS
NUTRITION GROUP

ÜDVÖZÖLJÜK!

Ezt a receptkönyvet a **Victus Medical Nutrition Group** csapata állította össze **Nemes Levente** dietetikus-nutricionista vezetésével, aki 9+ év tapasztalattal és több ezer kezelt pácienssel rendelkezik.

A receptek **egészséges és fenntartható fogyást** támogatnak kiegyensúlyozott, fehérjében és rostban gazdag ételekkel, mérsékelt kalóriahiánnyal, amely nem veszélyezteti az egészséget vagy az energiát.

■ ■ FONTOS FIGYELMEZTETÉS

A regisztrált dietetikussal való együttműködés elengedhetetlen a hosszú távú eredményekhez.

Bár ezeket a recepteket gondosan állítottuk össze az egészséges fogyas támogatására, **az egyéni eredmények változhatnak**. A fogyas folyamata **legjobb szakember felügyelete mellett** zajlik, hogy biztosítsuk:

- Megfelelő és kiegyensúlyozott tápanyagbevitelt
- Meglévő egészségügyi állapotok (cukorbetegség, pajzsmirigy-problémák stb.) megfelelő kezelését
- A motiváció fenntartását és a terv folyamatos finomhangolását
- A jó-efektus és tápanyaghiányok megelőzését

Mindig konzultálj orvosoddal vagy dietetikusoddal, mielőtt új diétát vagy edzésprogramot kezdesz.

A Victus Medical Nutrition Group – Marosvásárhelyi orvosi táplálkozási rendelés, **Nemes Levente** vezetésével, személyre szabott terveket, GLP-1 támogatást és szakmai monitorozást kínál tartós eredményekért.

Hogyan használd ezt a könyvet:

- Válassz 3 főételt + 1-2 nassolnivalót naponta az alábbi receptekből
- Az adagok 1 főre vonatkoznak; igazítsd szükségleteidhez
- Kombináld mérsékelt fizikai aktivitással (30-45 perc/nap)
- Igyál legalább 2-2,5 liter vizet naponta
- Kövesd nyomon a heti elrehabilitációt és finomhangold szakemberrel

TARTALOMJEGYZÉK

20 kiegyensúlyozott recept egészséges fogyáshoz – reggeli, ebéd, vacsora és fehérjedús nassolnivalók.

1. Bogyós fehérje joghurt parfait
2. Spenótos-gombás omlett feta sajttal
3. Zöld protein smoothie banánnal és spenóttal
4. Avokádós pirítós poharazott tojással és kókteleparadicsommal
5. Chia puding mangóval és joghurttal
6. Quinoa saláta grillezett csirkével és zöldségekkel
7. Piros lencseleves kelkáposztával és répával
8. Pulyka burger light káposzta salátával
9. Sült lazac spárgával és édesburgonyával
10. Tofu stir-fry brokkolival és barna rizzsel
11. Cukkini tészta csirkével és light pesto szósszal
12. Karfiol 'rizs' tál fekete babbal és avokádóval
13. Grillezett garnélarák zöldségekkel
14. Csicseriborsó saláta uborkával, paradicsommal és fetával
15. Sült tükrehal citrommal és fűszernövényekkel + saláta
16. Pulyka húsgombóc cukkini és paradicsomszósszal
17. Túró tál ananásszal és magvakkal
18. Frittata tojásfehérjével, spenóttal és paprikával
19. Light halloumi saláta görögdinnyével és mentával
20. Avokádós kakaós mousse bogyós gyümölcsökkel

RECEPT 1

Bogyós fehérje joghurt parfait

HOZZÁVALÓK

- 200 g 0% zsírtartalmú görög joghurt
- 80 g vegyes bogyós gyümölcs (áfonya, málna, eper)
- 15 g chia mag
- 10 g mandula szeletek
- 5 ml méz (opcionális, max 1 tk)

ELKÉSZÍTÉS

1. Tedd a görög joghurtot egy tálba vagy magas pohárba.
2. Rétegezd rá a bogyós gyümölcsöket és a chia magot.
3. Szórd meg mandula szeletekkel.
4. Opcionálisan adj hozzá mézet az extra ízért.
5. Tálald azonnal vagy hűtsd 10 percig.

■ 285 kcal | Fehérje: 23g | Szénhidrát: 28g | Zsír: 8g



RECEPT 2

Spenótos-gombás omlett feta sajttal

HOZZÁVALÓK

- 3 tojásfehérje + 1 egész tojás
- 50 g friss spenót
- 40 g csiperke gomba
- 20 g light feta sajt
- Fűszernövények (oregano, bazsalikom), só, bors

ELKÉSZÍTÉS

1. Verd fel a tojásokat sóval, borssal és fűszerekkel.
2. Párolj gombát és spenótot tapadásmentes serpenyőben (olaj nélkül vagy spray-vel).
3. Öntsd a tojáskeveréket a zöldségekre.
4. Amikor majdnem kész, add hozzá a fetát és hajtsd össze az omlettet.
5. Tálald friss zöld salátával.

■ 245 kcal | Fehérje: 22g | Szénhidrát: 6g | Zsír: 14g



RECEPT 3

Zöld protein smoothie banánnal és spenóttal

HOZZÁVALÓK

- 1 kis fagyasztott banán
- 30 g protein por (vanília vagy semleges)
- 100 g friss spenót
- 200 ml mandulatej (cukormentes)
- 5 g chia vagy lenmag

ELKÉSZÍTÉS

1. Tedd az összes hozzávalót a turmixgépbe.
2. Turmixold nagy sebességen 60-90 másodpercig, amíg krémes lesz.
3. Ha túl sűrű, adj hozzá kevés vizet vagy tejet.
4. Tálald azonnal magas pohárban.
5. Ideális reggelire vagy edzés után.

■ 265 kcal | Fehérje: 28g | Szénhidrát: 32g | Zsír: 5g



RECEPT 4

Avokádós pirítós poharazott tojással és koktélpáradicsommal

HOZZÁVALÓK

- 1 szelet teljes kiőrlésű kenyér (30-35g)
- ½ érett avokádó
- 1 nagy tojás
- 4-5 koktélpáradicsom
- Só, bors, chili pehely, citrom

ELKÉSZÍTÉS

1. Pirítsd meg a kenyeret toasterben vagy serpenyőben.
2. Törd össze az avokádót villával, sózd, borsozd.
3. Forralj vizet ecettel, főzz poharazott tojást 3-4 percig.
4. Kenj avokádót a kenyérre, tedd rá a páradicsomokat.
5. Helyezd a tojást a tetejére, locsold meg citrommal és chilivel.

■ 310 kcal | Fehérje: 14g | Szénhidrát: 22g | Zsír: 18g



RECEPT 5

Chia puding mangóval és joghurttal

HOZZÁVALÓK

- 3 evőkanál (30g) chia mag
- 150 ml kókusz- vagy mandulatej (light)
- 50 g 0% görög joghurt
- 60 g friss vagy fagyasztott mangó
- Vanília, fahéj, 5g kókuszreszelék

ELKÉSZÍTÉS

1. Keverd össze a chia magot a tejjel és vaníliával.
2. Hagyd a hűtőben minimum 4 órát vagy éjszakára.
3. Reggel keverd meg alaposan, add hozzá a joghurtot.
4. Vágd kockára a mangót és tedd a tetejére.
5. Szórd meg kókuszreszelékkel és fahéjjal.

■ 275 kcal | Fehérje: 12g | Szénhidrát: 30g | Zsír: 12g



RECEPT 6

Quinoa saláta grillezett csirkével és zöldségekkel

HOZZÁVALÓK

- 80 g főtt quinoa (40g száraz)
- 120 g grillezett csirkemell
- 50 g uborka, 50 g piros paprika
- 30 g koktélpáradicsom, 20 g vöröshagyma
- 5ml olívaolaj, citrom, friss menta

ELKÉSZÍTÉS

1. Főzd meg a quinoát az utasítás szerint (kb. 15 perc).
2. Grillezd meg a csirkét sóval, borssal.
3. Vágd kockára a zöldségeket.
4. Keverd össze a kihűlt quinoát a zöldségekkel.
5. Add hozzá a felszeletelt csirkét, locsold meg olajjal és citrommal, add hozzá a mentát.

■ 380 kcal | Fehérje: 32g | Szénhidrát: 35g | Zsír: 10g



RECEPT 7

Piros lencseleves kelkáposztával és répával

HOZZÁVALÓK

- 80 g száraz piros lencse
- 1 közepes répa, 1 kis zeller
- 50 g kelkáposzta vagy spenót
- 1 gerezd fokhagyma, ½ vöröshagyma
- 1 tk kömény, só, bors, 500 ml zöldségleves

ELKÉSZÍTÉS

1. Párolj hagymát és fokhagymát tapadásmentes serpenyőben.
2. Add hozzá a répát és zellert, párolj 3 percig.
3. Add hozzá a lencsét, köményt és a zöldséglevest.
4. Főzd 15-18 percig, amíg a lencse puha.
5. Add hozzá a kelkáposztát a végén, keverd össze és tálald melegen.

■ 295 kcal | Fehérje: 18g | Szénhidrát: 45g | Zsír: 3g



RECEPT 8

Pulyka burger light káposzta salátával

HOZZÁVALÓK

- 120 g darált pulykahús (5% zsír)
- 1 kis teljes kiőrlésű zsemle vagy nagy salátalevél
- 30 g lila káposzta reszelve, 30 g répa reszelve
- Mustár, light görög joghurt (öntetként)
- Só, bors, fokhagymapor, hagymapor

ELKÉSZÍTÉS

1. Keverd össze a pulykahúst a fűszerekkel, formázz burgert.
2. Grillezd 4-5 percig mindkét oldalon.
3. Készítsd el a káposzta salátát joghurttal és mustárral.
4. Tálald a burgert zsemlében vagy salátás 'tálban'.
5. Add hozzá paradicsom és uborka szeleteket.

■ 320 kcal | Fehérje: 28g | Szénhidrát: 22g | Zsír: 12g



RECEPT 9

Sült lazac spárgával és édesburgonyával

HOZZÁVALÓK

- 120 g lazac filé
- 150 g friss spárga
- 80 g édesburgonya (½ kis darab)
- 5ml olívaolaj, citrom, kapor
- Só, bors, chili pehely

ELKÉSZÍTÉS

1. Elmelegítsd a sütőt 200°C-ra.
2. Helyezd a lazacot és spárgát sütőpapírra.
3. Locsold meg olajjal, citrommal, sóval, borssal, kaporral.
4. Süsd 12-15 percig (a lazac belül rózsaszín maradjon).
5. Tálald külön megsütött édesburgonyával (20 perc a sütőben).

■ 365 kcal | Fehérje: 28g | Szénhidrát: 22g | Zsír: 18g



RECEPT 10

Tofu stir-fry brokkolival és barna rizzsel

HOZZÁVALÓK

- 150 g kemény tofu, lecsöpögtetve és kockázva
- 150 g brokkoli rózsák
- 50 g piros és sárga paprika
- 1 gerezd fokhagyma, 1 tk reszelt gyömbér
- 10ml light szójaszószt, 80g főtt barna rizs

ELKÉSZÍTÉS

1. Süsd a tofut tapadásmentes serpenyőben aranybarnára (5-6 perc).
2. Add hozzá a fokhagymát és gyömbért, párolj 30 másodpercig.
3. Add hozzá a brokkolit és paprikát, főzd 4-5 percig (maradjon ropogós).
4. Add hozzá a szójaszószt és keverd össze.
5. Tálald főtt barna rizs tetején.

■ 340 kcal | Fehérje: 22g | Szénhidrát: 38g | Zsír: 10g



RECEPT 11

Cukkini tészta csirkével és light pesto szósszal

HOZZÁVALÓK

- 200 g csirkemell
- 2 közepes cukkini (spirál vagy julienne)
- 2 ek light pesto (kevesebb olajjal)
- 10 g light parmezán reszelve
- Kockáztatott paradicsom, friss bazsalikom

ELKÉSZÍTÉS

1. Grillezd meg a csirkét sóval, borssal, vágd fel.
2. Főzd a cukkinit serpenyőben 2-3 percig (ne túl sokáig, maradjon roppanós).
3. Keverd össze light pestóval.
4. Add hozzá a csirkét.
5. Szórd meg parmezánnal és add hozzá a paradicsomot + bazsalikomot.

■ 295 kcal | Fehérje: 32g | Szénhidrát: 12g | Zsír: 13g



RECEPT 12

Karfiol 'rizs' tál fekete babbal és avokádóval

HOZZÁVALÓK

- 200 g karfiol (reszelve rizsnek)
- 80 g főtt fekete bab (konzerv, sómentes)
- ½ avokádó
- 30 g kukorica, 20 g vöröshagyma
- Citrom, koriander, kömény, chili (opcionális)

ELKÉSZÍTÉS

1. Reszeld le a karfiolt vagy használd food processort.
2. Főzd a 'rizst' serpenyőben 4-5 percig.
3. Add hozzá a babot, kukoricát, fűszereket.
4. Tedd az avokádó szeleteket a tetejére.
5. Locsold meg citrommal és szórd meg korianderrel.

■ 310 kcal | Fehérje: 12g | Szénhidrát: 35g | Zsír: 14g



RECEPT 13

Grillezett garnélarák zöldségekkel

HOZZÁVALÓK

- 150 g hámozott garnélarák
- 1 piros, 1 sárga paprika, 1 vöröshagyma
- 8-10 csiperke gomba
- 5ml olívaolaj, citrom, fokhagyma, fűszernövények
- Só, bors, chili pehely

ELKÉSZÍTÉS

1. Marináld a garnélát 15 percig olajjal, citrommal, fokhagymával, fűszerekkel.
2. Vágd a zöldségeket megfelelő méretű darabokra a nyársakhoz.
3. Fűzd fel váltakozva garnélát és zöldségeket nyársra.
4. Grillezd 3-4 percig mindkét oldalon (a garnéla gyorsan sül).
5. Tálald zöld salátával és citromszelettel.

■ 255 kcal | Fehérje: 26g | Szénhidrát: 14g | Zsír: 10g



RECEPT 14

Csicseriborsó saláta uborkával, paradicsommal és fetával

HOZZÁVALÓK

- 120 g főtt csicseriborsó (konzerv, leöblítve)
- 80 g uborka, 60 g koktélpáradicsom
- 30 g vöröshagyma, 20 g light feta
- Friss petrezselyem, citrom, 5ml olívaolaj
- Só, bors, kömény

ELKÉSZÍTÉS

1. Öblítsd le jól a csicseriborsót és tedd egy tálba.
2. Add hozzá az uborkát kockára vágva, a paradicsomokat és hagymát.
3. Szórd meg a morzsolt fetával.
4. Ízesítsd petrezselyemmel, citrommal, olajjal, sóval, borssal, köménnyel.
5. Keverd össze óvatosan és tálald hidegen.

■ 285 kcal | Fehérje: 13g | Szénhidrát: 32g | Zsír: 11g



RECEPT 15

Sült tőkehal citrommal és fűszernövényekkel + saláta

HOZZÁVALÓK

- 140 g tőkehal filé vagy más fehér hal
- ½ citrom (szeletek + lé)
- Fűszernövények (kapor, petrezselyem, kakukkfű)
- 200 g vegyes saláta (rukola, spenót, zöld saláta)
- Uborka, paradicsom, 5ml olívaolaj

ELKÉSZÍTÉS

1. Elmelegítsd a sütőt 190°C-ra.
2. Helyezd a halat sütőpapírra, locsold meg citromlével.
3. Szórd meg fűszernövényekkel, sóval, borssal, tedd rá a citromszeleteket.
4. Süsd 15-18 percig, amíg villával könnyen szétesik.
5. Tálald friss salátával, olajjal és citrommal ízesítve.

■ 265 kcal | Fehérje: 30g | Szénhidrát: 8g | Zsír: 11g



RECEPT 16

Pulyka húsgombóc cukkini és paradicsomszósszal

HOZZÁVALÓK

- 150 g darált pulykahús
- 1 kis cukkini reszelve (nyomd ki a vizet)
- 1 kis tojás, 2 ek teljes kiőrlésű zsemlemorzsa
- Olasz fűszerek, fokhagyma, hagymapor
- 200 g light paradicsomszósz (hozzáadott cukor nélkül)

ELKÉSZÍTÉS

1. Keverd össze a húst, a reszelt cukkinit, tojást, zsemlemorzsat és fűszereket.
2. Formázz 6-8 kis húsgombócot.
3. Süsd tapadásmentes serpenyőben 4-5 percig mindkét oldalon.
4. Add hozzá a paradicsomszószt, főzd még 5 percig kis lángon.
5. Tálald salátával vagy karfiol 'rizzsel'.

■ 295 kcal | Fehérje: 28g | Szénhidrát: 18g | Zsír: 12g



RECEPT 17

Túró tál ananással és magvakkal

HOZZÁVALÓK

- 180 g light túró (0-2% zsír)
- 80 g friss vagy konzerv ananász (cukormentes)
- 10 g tökmag vagy napraforgómag
- 5 g chia mag
- Fahéj, vanília (opcionális)

ELKÉSZÍTÉS

1. Tedd a túrót egy tálba.
2. Add hozzá az ananász darabokat.
3. Szórd meg a magvakkal és chia maggal.
4. Add hozzá fahéjat és vaníliát ízlés szerint.
5. Keverd össze óvatosan és tálald fehérje dús nasiként.

■ 240 kcal | Fehérje: 26g | Szénhidrát: 18g | Zsír: 7g



RECEPT 18

Frittata tojásfehérjével, spenóttal és paprikával

HOZZÁVALÓK

- 5 tojásfehérje + 1 egész tojás
- 60 g friss spenót
- 40 g piros és sárga paprika
- 20 g vöröshagyma, 15 g light parmezán
- Só, bors, szerecsendió (opcionális)

ELKÉSZÍTÉS

1. Elmelegítsd a sütőt 180°C-ra.
2. Verd fel a tojásokat sóval, borssal és szerecsendióval.
3. Párolj hagymát és paprikát 2 percig, add hozzá a spenótot.
4. Öntsd rá a tojáskeveréket, szórd meg parmezánnal.
5. Süsd 12-15 percig, amíg megszilárdul. Vágd szeletekre.

■ 210 kcal | Fehérje: 24g | Szénhidrát: 6g | Zsír: 10g



RECEPT 19

Light halloumi saláta görögdinnyével és mentával

HOZZÁVALÓK

- 60 g light halloumi (vagy hasonló csökkentett zsírtartalmú sajt)
- 150 g görögdinnye kockák
- 50 g uborka, 30 g friss menta
- Citrom, 5ml olívaolaj, chili pehely
- Zöld saláta (rukola vagy baby spenót)

ELKÉSZÍTÉS

1. Grillezd a halloumit 2-3 percig mindkét oldalon, amíg aranybarna lesz.
2. Vágd kockára a dinnyét és az uborkát.
3. Keverd össze a zöld salátát mentával, uborkával, dinnyével.
4. Add hozzá a meleg halloumit a tetejére.
5. Locsold meg citrommal, olajjal és chilivel.

■ 275 kcal | Fehérje: 14g | Szénhidrát: 18g | Zsír: 15g



RECEPT 20

Avokádós kakaós mousse bogyós gyümölcsökkel

HOZZÁVALÓK

- ½ érett avokádó
- 1 ek cukrozatlan kakaópor
- 30 g 0% görög joghurt
- 5-10 ml méz vagy eritrit (ízlés szerint)
- 30 g bogyós gyümölcs díszítéshez

ELKÉSZÍTÉS

1. Törd össze az avokádót villával krémesre.
2. Add hozzá a kakaót, joghurtot és édesítőt, keverd jól össze.
3. Turmixold 30 másodpercig finom textúráért (opcionális).
4. Tedd pohárba és hűtsd 20-30 percig.
5. Díszítsd bogyós gyümölcsökkel tálalás előtt.

■ 230 kcal | Fehérje: 6g | Szénhidrát: 18g | Zsír: 15g



KÖSZÖNJÜK!

Reméljük, hogy ezek a receptek segítenek az egészségesebb és optimálisabb testsúly elérésében.

Személyre szabott tervekért, konzultációkért és folyamatos támogatásért:

Victus Medical Nutrition Group

Nemes Levente – Engedéllyel rendelkező Dietetikus

Marosvásárhely, Románia

Konzultációk román, magyar és angol nyelven

Egészséges fogyás. Tartós eredmények. Szakmai felügyelet mellett.