



# VICTUS

*Medical Nutrition Group*

## Receptek az Izomtömeg Növeléséhez

— 20 Recept —  
Izomtömeg-építéshez



Nemes Levente, Regisztrált Dietetikus

## Üdvözöljük a VICTUS-nál

A VICTUS Medical Nutrition Group elkötelezett az egészségfejlesztés mellett tudományosan megalapozott táplálkozási beavatkozásokkal. Ebben a könyvben található receptek regisztrált dietetikusok által készültek az izomtömeg növelésének, az edzés utáni regenerációnak és az egészséges, aktív életmód támogatásának érdekében.

Minden recept magas minőségű fehérjéket, összetett szénhidrátokat, egészséges zsírokat és esszenciális mikrotápanyagokat tartalmaz. Az ételek finomak, könnyen elkészíthetők, és sportolók, fitneszrajongók valamint mindenkinek ajánlottak, akik egészséges izomtömeget szeretnének építeni.

### A szerzőről

Nemes Levente regisztrált dietetikus, aki kiterjedt klinikai tapasztalattal rendelkezik a sporttáplálkozás és az izomépítés területén. Személyre szabott táplálkozási protokollokat készít az izomtömeg növeléséhez, a sportteljesítmény javításához és a regeneráció optimalizálásához.

„Az étel az izom üzemanyaga — de csak akkor, ha tudással, szándékkal és örömmel készül.” — Nemes Levente

## Tartalomjegyzék

1. Grillezett lazac quinoával és spárgával
2. Sült csirkemell édesburgonyával és brokkolival
3. Fehérjeomlett tojásfehérjével, spenóttal és avokádóval
4. Görög joghurt fehérjével, bogyós gyümölcsökkel és magvakkal
5. Tonhal saláta vörösbabbal és zöldségekkel
6. Grillezett pulykamell barna rizzsel és zöldbabbal
7. Főtt tojás teljes kiőrlésű kenyérrel és mogyoróvajjal
8. Quinoa saláta csirkével és vegyes zöldségekkel
9. Fehérjés zabkása almával és fahéjjal
10. Hummusz tál grillezett csirkével és zöldségekkel
11. Sovány marhahús steak édesburgonyával és spenóttal
12. Tojás saláta tonhallal és avokádóval
13. Citromos-fűszeres sült csirke barna rizzsel
14. Fehérje shake banánnal, mandulavajjal és zabbal
15. Csicseriborsó saláta tonhallal és friss zöldségekkel
16. Serpenyős csirke brokkolival és karfiolrizzsel
17. Tojás Benedict füstölt lazaccal és avokádóval
18. Quinoa saláta feta sajttal és dióval
19. Sült csirke burgonyával és zöldbabbal
20. Fehérje tál tojással, avokádóval és zöldségekkel

**RECEPT 1****Grillezett lazac quinoával és spárgával**

Omega-3-ban gazdag lazac magas minőségű fehérjével, quinoával (teljes értékű fehérje) és spárgával kombinálva. Ideális az izomépitéshez és a gyulladás csökkentéséhez edzés után.

▢ Elkészítés  
15 perc

▢ Főzés  
20 perc

▢ Adag  
2

**HOZZÁVALÓK**

- 2 vadlazac filé (150 g/db)
- 150 g quinoa
- 200 g friss spárga
- 2 evőkanál extra szűz olívaolaj
- 1 nagy citrom (héj + lé)
- 3 gerezd fokhagyma, aprítva
- 2 evőkanál friss kapor, aprítva
- 1 evőkanál friss petrezselyem, aprítva
- ½ érett avokádó, szeletelve
- Tengeri só és frissen őrölt fekete bors

**ELKÉSZÍTÉS**

1. A quinoát 300 ml sós vízben 15 percig főzzük, amíg puha és puha lesz. Fedjük le és pihentessük 5 percig, majd villával lazítsuk meg.
2. Melegítsük elő a grillt vagy grillserpenyőt közepes-magas hőfokon. Szárítsuk meg a lazacot, sózzuk, borsozzuk, adjunk hozzá fél citromhéjat és 1 gerezd fokhagymát.
3. Kenjük meg a lazacot 1 evőkanál olajjal, és grillezzük 4-5 percig oldalanként, amíg a belső hőmérséklet eléri a 63 °C-ot.
4. Keverjük össze a spárgát a maradék olajjal, fokhagymával, sóval és borssal. Grillezzük 6-8 percig, amíg roppanós lesz.
5. Keverjük a meleg quinoát citromlével, maradék héjjal, fűszernövényekkel és kevés olajjal. Ízesítsük.
6. Tálaljuk a quinoát a lazaccal, spárgával és avokádószeletekkel. Díszítsük kaporral és citromszeletekkel.

▢ **Adagonként: 485 kcal | 38 g Fehérje | 35 g Szénhidrát | 23 g Zsír | 7 g Rost | 420 mg Omega-3 | Magas fehérjetartalom izomépitéshez**

## RECEPT 2

## Sült csirkemell édesburgonyával és brokkolival

Lédús csirkemell fűszerekkel, édesburgonyával (összetett szénhidrátok) és brokkolival (vitaminok és rostok). Kiváló minőségű fehérje az izomregenerációhoz és -építéshez.

▢ Elkészítés  
15 perc

▢ Főzés  
35 perc

▢ Adag  
4

### HOZZÁVALÓK

- 8 csirkecomb csonttal és bőrrel (kb. 1,2 kg)
- 2 evőkanál olívaolaj
- 4 gerezd fokhagyma, aprítva
- 2 teáskanál friss rozmaring, aprítva
- 2 teáskanál friss kakukkfű
- 1 teáskanál füstölt paprika
- 800 g édesburgonya, kockákra vágva
- 400 g brokkoli rózsák
- 2 evőkanál görög joghurt (opcionális a püréhez)
- Só, bors és citromszeletek

### ELKÉSZÍTÉS

1. Melegítsük elő a sütőt 200 °C-ra. Szárítsuk meg a csirkét, és kenjük be olajjal, fokhagymával, rozmaringgal, kakukkfűvel, paprikával, sóval és borssal.
2. Helyezzük a csirkét bőrrel felfelé a tepsire, és süssük 30-35 percig, amíg a belső hőmérséklet eléri a 75 °C-ot. Pihentessük 5 percig.
3. Főzzük vagy pároljuk az édesburgonyát 15-18 percig, majd pürésítsük görög joghurttal, sóval és szerecsendióval.
4. Pároljuk a brokkolit 4-5 percig, amíg élénkzöld és roppanós lesz.
5. Tálaljuk az édesburgonyapürét a csirkével és a brokkolival. Locsoljuk meg a tepsiből származó levével.

▢ Adagonként: 520 kcal | 42 g Fehérje | 35 g Szénhidrát | 24 g Zsír | 7 g Rost | Kiváló izomregenerációhoz

**RECEPT 3****Fehérjeomlett tojásfehérjével, spenóttal és avokádóval**

Tojásfehérjéből és egész tojásokból készült magas fehérjetartalmú omlett spenóttal (vas és antioxidánsok) és avokádóval (egészséges zsírok). Tökéletes edzés utáni regenerációhoz.

▢ Elkészítés  
8 perc

▢ Főzés  
8 perc

▢ Adag  
2

**HOZZÁVALÓK**

- 6 tojásfehérje + 2 egész tojás
- 2 marék friss spenót
- 1 érett avokádó, szeletelve
- 1 közepes paradicsom, kockákra vágva
- 2 evőkanál zöldhagyma, aprítva
- 1 teáskanál kókusz- vagy olívaolaj
- Só, bors és édes paprika
- Friss fűszernövények (petrezselyem, kapor)

**ELKÉSZÍTÉS**

1. Verjük fel a tojásfehérjéket és a tojásokat sóval, borssal és paprikával.
2. Melegítsük fel az olajat egy tapadásmentes serpenyőben közepes hőfokon. Adjuk hozzá a zöldhagymát és a spenótot, pároljuk 1-2 percig.
3. Öntsük rá a tojáskeveréket, és süssük 3-4 percig, amíg a széle meg nem szilárdul.
4. Adjuk hozzá a paradicsomot és az avokádót, majd hajtsuk össze az omlettet.
5. Süssük még 2 percig, majd azonnal tálaljuk friss fűszernövényekkel.

▢ Adagonként: 320 kcal | 28 g Fehérje | 12 g Szénhidrát | 20 g Zsír | 6 g Rost | 30 g+ fehérje izomépiítéshez

**RECEPT 4**

## Görög joghurt fehérjével, bogyós gyümölcsökkel és magvakkal

Magas fehérjetartalmú görög joghurt (20 g+ fehérje/adag) bogyós gyümölcsökkel (antioxidánsok) és chia/lenmagokkal (omega-3). Ideális edzés utáni snack vagy izomépítő reggeli.

▢ Elkészítés  
5 perc

▢ Főzés  
0 perc

▢ Adag  
1

**HOZZÁVALÓK**

- 200 g görög joghurt (0% vagy 2% zsír)
- 80 g vegyes bogyós gyümölcs (áfonya, málna, eper)
- 1 evőkanál chia mag
- 1 evőkanál őrölt lenmag
- 1 evőkanál tökmag
- 1 teáskanál méz vagy stevia (opcionális)
- ½ teáskanál fahéj
- 1 evőkanál apróra tört dió vagy mandula

**ELKÉSZÍTÉS**

1. Tegye a görög joghurt felét egy pohárba vagy tálba.
2. Adjon hozzá egy réteg bogyós gyümölcsöt és a magok felét.
3. Ismétlje meg a rétegeket a maradék joghurttal, gyümölccsel és magvakkal.
4. Szórja meg dióval, fahéjjal és mézzel. Tálalja azonnal vagy tárolja hűtőben legfeljebb 4 óráig.

▢ Adagonként: 340 kcal | 26 g Fehérje | 28 g Szénhidrát | 12 g Zsír | 8 g Rost | 25 g+ fehérje | Probiotikumokban gazdag

**RECEPT 5****Tonhal saláta vörösbabbal és zöldségekkel**

Tonhal saját levében (sovány fehérje) vörösbabbal (rost + növényi fehérje) és friss zöldségekkel kombinálva. Könnyű, magas fehérjetartalmú étel az izomtömeg fenntartásához.

□ Elkészítés  
10 perc

□ Főzés  
0 perc

□ Adag  
2

**HOZZÁVALÓK**

- 2 konzerv tonhal saját levében (150 g/db, lecsöpögtetve)
- 200 g főtt vörösbab (konzerv, lecsöpögtetve)
- 1 uborka, kockákra vágva
- 1 piros paprika, kockákra vágva
- ½ piros hagyma, vékony szeletekben
- 2 koktélparadicsom, félbevágva
- 2 evőkanál olívaolaj
- 1 evőkanál balsamecet
- Friss fűszernövények (petrezselyem, bazsalikom)
- Só, bors és chili pehely

**ELKÉSZÍTÉS**

1. Törjük szét a tonhalat, és keverjük össze a vörösbabbal egy nagy tálban.
2. Adjuk hozzá az uborkát, a paprikát, a hagymát és a paradicsomot.
3. Készítsük el a dresszinet: olívaolaj + balsamecet + só + bors + chili.
4. Öntsük a dresszinet a salátára, és keverjük óvatosan össze.
5. Díszítsük friss fűszernövényekkel, és tálaljuk azonnal.

□ Adagonként: 380 kcal | 35 g Fehérje | 28 g Szénhidrát | 14 g Zsír | 9 g Rost | 35 g+ fehérje | Alacsony szénhidráttartalmú

**RECEPT 6****Grillezett pulykamell barna rizzsel és zöldbabbal**

Sovány, magas fehérjetartalmú pulykamell grillezett barna rizzsel (összetett szénhidrátok) és zöldbabbal. Kiváló kombináció izomtömeg-építéshez és tartós energiához.

▢ Elkészítés  
12 perc

▢ Főzés  
15 perc

▢ Adag  
2

**HOZZÁVALÓK**

- 2 pulykamell filé (150 g/db)
- 150 g barna rizs
- 200 g friss zöldbab
- 2 evőkanál olívaolaj
- 2 gerezd fokhagyma, aprítva
- 1 teáskanál szárított kakukkfű
- 1 teáskanál rozmaring
- Só, bors és citromlé
- 1 teáskanál szezámag (opcionális)

**ELKÉSZÍTÉS**

1. Főzzük meg a barna rizst a csomagolás szerint (kb. 40 perc).
2. Fűszerezzük a pulykát fokhagymával, kakukkfűvel, rozmaringgal, sóval, borssal és 1 evőkanál olajjal.
3. Grillezük a pulykát 6-7 percig oldalanként, amíg a belső hőmérséklet eléri a 74 °C-ot.
4. Pároljuk a zöldbabot 4-5 percig, majd pirítsuk meg a maradék olajjal és fokhagymával.
5. Tálaljuk a pulykát szeletelve a rizsre, zöldbabbal a tetején. Locsoljuk meg citromlével és szórjuk meg szezámaggal.

▢ **Adagonként: 450 kcal | 40 g Fehérje | 42 g Szénhidrát | 12 g Zsír | 6 g Rost | 40 g+ fehérje | Kiváló edzés utáni étel**

**RECEPT 7****Főtt tojás teljes kiőrlésű kenyérral és mogyoróvajjal**

Klasszikus fehérjeforrás: főtt tojás (teljes értékű fehérje) + teljes kiőrlésű kenyér + natúr mogyoróvaj. Gyors és hatékony reggeli izoméptéshez és tartós energiához.

▢ Elkészítés  
5 perc

▢ Főzés  
8 perc

▢ Adag  
1

**HOZZÁVALÓK**

- 3 nagy tojás
- 2 szelet teljes kiőrlésű vagy rozskenyér
- 2 evőkanál natúr mogyoróvaj (cukor nélkül)
- 1 kis banán, szeletelve (opcionális)
- 1 teáskanál chia- vagy lenmag
- Fahéj ízlés szerint

**ELKÉSZÍTÉS**

1. Főzzük a tojásokat 7-8 percig (puhább sárgája) vagy 10 percig (kemény). Hűtsük le hideg vízben.
2. Pirítsuk meg a teljes kiőrlésű kenyeret.
3. Kenjük meg a kenyeret meleg mogyoróvajjal.
4. Vágjuk félbe a tojásokat, és helyezzük a kenyérre.
5. Adjuk hozzá a banánszeleteket, szórjuk meg magvakkal és fahéjjal. Tálaljuk azonnal.

▢ Adagonként: 420 kcal | 24 g Fehérje | 38 g Szénhidrát | 20 g Zsír | 7 g Rost | 24 g+ fehérje | Gyors és laktató

**RECEPT 8****Quinoa saláta csirkével és vegyes zöldségekkel**

Quinoa (teljes értékű fehérje) + grillezett csirkemell + színes zöldségek. Kiegyensúlyozott, magas fehérjetartalmú étel izomhipertrófiához és mikrotápanyagokhoz.

▢ Elkészítés  
15 perc

▢ Főzés  
15 perc

▢ Adag  
2

**HOZZÁVALÓK**

- 150 g quinoa
- 200 g csirkemell, kockákra vágva
- 1 piros paprika, kockákra vágva
- 1 uborka, kockákra vágva
- 100 g koktélparadicsom
- ½ piros hagyma, vékony szeletekben
- 2 evőkanál olívaolaj
- 1 evőkanál almaecet
- Friss fűszernövények (menta, petrezselyem)
- Só, bors és chili pehely

**ELKÉSZÍTÉS**

1. Főzzük meg a quinoát 15 percig, majd hűtsük le.
2. Grillezzük vagy pirítsuk meg a csirkeköcsöket sóval és borssal 6-7 percig.
3. Keverjük össze a quinoát a zöldségekkel és a csirkével egy nagy tálban.
4. Készítsük el a dresszingt: olívaolaj + almaecet + só + bors + chili.
5. Öntsük rá a dresszingt, keverjük össze, és díszítsük fűszernövényekkel. Tálaljuk hidegen vagy szobahőmérsékleten.

▢ **Adagonként: 460 kcal | 36 g Fehérje | 42 g Szénhidrát | 16 g Zsír | 6 g Rost | 36 g+ fehérje | Antioxidánsokban gazdag**

## RECEPT 9

## Fehérjés zabkása almával és fahéjjal

Zab + görög joghurt + alma + fahéj = lassan felszívódó energiájú és magas fehérjetartalmú reggeli. Segít stabilizálni a vércukorszintet és támogatja az éjszakai izomregenerációt.

▢ Elkészítés  
5 perc + éjszakai pihentetés

▢ Főzés  
0 perc

▢ Adag  
2

### HOZZÁVALÓK

- 80 g zabpehely
- 150 g fehérjés görög joghurt
- 1 közepes alma, reszelve vagy kockákra vágva
- 300 ml mandulatej (cukrozatlan)
- 1 teáskanál őrölt fahéj
- ¼ teáskanál szerecsendió
- 1 evőkanál juharszirup vagy méz
- 30 g pekándió vagy mandula, pirítva és aprítva

### ELKÉSZÍTÉS

1. Keverjük össze a zabpehelyt, a joghurtot, a reszelt almát, a mandulatejet, a fahéjat, a szerecsendiót és a szirupot egy befőttesüvegben.
2. Fedjük le, és tegyük hűtőbe éjszakára (legalább 6 órára).
3. Reggel keverjük meg alaposan. Szórjuk meg pirított dióval a tetején.
4. Tálaljuk hidegen vagy enyhén melegítve kevés tejjel.

▢ Adagonként: 380 kcal | 22 g Fehérje | 48 g Szénhidrát | 12 g Zsír | 8 g Rost | Lassú energiafelszabadulás

**RECEPT 10****Hummusz tál grillezett csirkével és zöldségekkel**

Fehérjés hummusz + grillezett csirke + friss zöldségek. Mediterrán stílusú, magas fehérjetartalmú (növényi + állati) étel fenntartható izomtömeg-építéshez.

▢ Elkészítés  
10 perc

▢ Főzés  
10 perc

▢ Adag  
2

**HOZZÁVALÓK**

- 200 g hummusz (vagy házilag készített csicseriborsóból)
- 150 g csirkemell, vékony szeletekben
- 1 uborka, rudacskákra vágva
- 1 piros paprika, csíkokra vágva
- 100 g sárgarépa, rudacskákra vágva
- 8 kalamata olajbogyó
- 2 evőkanál olívaolaj
- 1 teáskanál kömény
- Só, bors és friss petrezselyem

**ELKÉSZÍTÉS**

1. Fűszerezzük a csirkeszeleteket köménnyel, sóval és borssal, majd grillezzük 3-4 percig oldalanként.
2. Helyezzük a hummuszt a tányér közepére.
3. Körítsük körül nyers zöldségekkel és olajbogyóval.
4. Helyezzük a csirkét a tetejére, és locsoljuk meg olívaolajjal.
5. Szórjuk meg petrezselyemmel, és tálaljuk meleg pitával vagy quinoával.

▢ **Adagonként: 410 kcal | 32 g Fehérje | 28 g Szénhidrát | 20 g Zsír | 9 g Rost | 32 g+ fehérje | Mediterrán és egészséges**

**RECEPT 11****Sovány marhahús steak édesburgonyával és spenóttal**

Sovány marhahús steak (magas minőségű fehérje + vas) édesburgonyával és spenóttal. Kiváló természetes kreatinforrás az intenzív izomregenerációhoz.

▢ Elkészítés  
10 perc

▢ Főzés  
12 perc

▢ Adag  
2

**HOZZÁVALÓK**

- 2 sovány marhahús steak (150 g/db, kb. 2 cm vastag)
- 2 közepes édesburgonya
- 200 g friss spenót
- 2 evőkanál olívaolaj
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 teáskanál rozsmaring
- Tengeri só és frissen őrölt bors
- 1 teáskanál vaj (opcionális a befejezéshez)

**ELKÉSZÍTÉS**

1. Melegítsük elő a sütőt 200 °C-ra. Süssük az édesburgonyát 25-30 percig, amíg puha lesz.
2. Fűszerezzük a steaket sóval, borssal és rozsmaringgal. Melegítsük fel a serpenyőt nagy lángon.
3. Sütjük a steaket 3-4 percig oldalanként (medium-rare) vagy ízlés szerint.
4. Adjuk hozzá a fokhagymát és a vajat az utolsó 30 másodpercben az aroma érdekében.
5. Pírítsuk meg a spenótot kevés olajjal és fokhagymával 2 percig. Tálaljuk a steaket az édesburgonyával és a spenóttal.

▢ **Adagonként: 480 kcal | 42 g Fehérje | 32 g Szénhidrát | 22 g Zsír | 6 g Rost | Gazdag vasban és természetes kreatinban**

**RECEPT 12****Tojás saláta tonhallal és avokádóval**

Fehérjében gazdag saláta főtt tojással, tonhallal és avokádóval. Magas fehérje- és egészséges zsírtartalom az izomépítés támogatásához.

▢ Elkészítés  
10 perc

▢ Főzés  
8 perc

▢ Adag  
2

**HOZZÁVALÓK**

- 4 nagy tojás, keményre főzve
- 1 konzerv tonhal saját levében (150 g, lecsöpögtetve)
- 1 érett avokádó, kockákra vágva
- 2 zellerszár, kockákra vágva
- ½ piros hagyma, vékony szeletekben
- 2 evőkanál görög joghurt vagy light majonéz
- 1 teáskanál dijoni mustár
- Só, bors és petrezselyem
- Chili pehely (opcionális)

**ELKÉSZÍTÉS**

1. Főzzük a tojásokat 8-9 percig, majd hűtsük le és vágjuk kockákra.
2. Keverjük össze a tojást a szétmorzolt tonhallal, az avokádóval, a zellerrel és a hagymával.
3. Készítsük el a szószot: görög joghurt + mustár + só + bors.
4. Öntsük a szószot a salátára, és keverjük óvatosan össze.
5. Díszítsük petrezselyemmel és chilivel. Tálaljuk zöld salátán vagy teljes kiőrlésű kenyéren.

▢ **Adagonként: 390 kcal | 32 g Fehérje | 14 g Szénhidrát | 24 g Zsír | 6 g Rost | 32 g+ fehérje | Gyorsan elkészíthető**

**RECEPT 13****Citromos-fűszeres sült csirke barna rizzsel**

Aromás citromos-fűszeres csirke + barna rizs. Sovány fehérje + összetett szénhidrátok az energia és az izomregeneráció optimális támogatásához.

▢ Elkészítés  
10 perc + 15 perc marinálás

▢ Főzés  
25 perc

▢ Adag  
4

**HOZZÁVALÓK**

- 800 g csirkemell vagy comb, csont nélkül
- 3 evőkanál olívaolaj
- 2 citrom (lé + héj)
- 4 gerezd fokhagyma, aprítva
- 2 teáskanál szárított oregánó
- 1 teáskanál kakukkfű
- Só, bors és chili pehely
- 300 g barna rizs
- Friss petrezselyem a díszítéshez

**ELKÉSZÍTÉS**

1. Keverjük össze az olajat, a citromlevet, a fokhagymát, az oregánót, a kakukkfűvet, a sót és a borsot. Marináljuk a csirkét 15 percig.
2. Melegítsük elő a sütőt 200 °C-ra. Helyezzük a csirkét a tepsire, és süssük 22-25 percig, amíg a belső hőmérséklet eléri a 74 °C-ot.
3. Főzzük a barna rizst párhuzamosan (kb. 40 perc).
4. Locsoljuk meg a csirkét friss citromlével a végén.
5. Tálaljuk a csirkét a rizzsel, és szórjuk meg friss petrezselyemmel.

▢ Adagonként: 430 kcal | 38 g Fehérje | 38 g Szénhidrát | 14 g Zsír | 4 g Rost | 38 g+ fehérje | Mediterrán ízvilág

**RECEPT 14****Fehérje shake banánnal, mandulavajjal és zabbal**

Edzés utáni shake tejsavó- vagy növényi fehérjével, banánnal (kálium), mandulavajjal és zabbal. Gyors izomregeneráció és finom íz.

▢ Elkészítés  
5 perc

▢ Főzés  
0 perc

▢ Adag  
1

**HOZZÁVALÓK**

- 1 közepes érett banán
- 30 g fehérje por (tejsavó vagy vegán)
- 2 evőkanál natúr mandulavaj
- 40 g zabpehely
- 300 ml mandulatej vagy víz
- 1 teáskanál chia mag
- ½ teáskanál fahéj
- Néhány jégkocka (opcionális)

**ELKÉSZÍTÉS**

1. Tegye az összes hozzávalót a turmixgépbe.
2. Turmixolja 30-45 másodpercig, amíg krémes és homogén lesz.
3. Öntse pohárba, és fogyassza azonnal edzés után.
4. Jégkockákkal sűrűbb állagot kaphat.

▢ Adagonként: 480 kcal | 35 g Fehérje | 52 g Szénhidrát | 16 g Zsír | 7 g Rost | 35 g+ fehérje | Ideális edzés után

**RECEPT 15****Csicseriborsó saláta tonhállal és friss zöldségekkel**

Csicseriborsó (növényi fehérje + rost) + tonhal + zöldségek. Vegetáriánus/vegánbarát étel kombinált fehérjével az izomtömeg-építéshez.

▢ Elkészítés  
10 perc

▢ Főzés  
0 perc

▢ Adag  
2

**HOZZÁVALÓK**

- 400 g főtt csicseriborsó (konzerv, lecsöpögtetve)
- 1 konzerv tonhal (150 g, lecsöpögtetve)
- 1 uborka, kockákra vágva
- 1 sárga paprika, kockákra vágva
- ½ piros hagyma, vékony szeletekben
- 10 koktélpaprika, félbevágva
- 2 evőkanál olívaolaj
- 1 evőkanál citromecet
- 1 teáskanál kömény
- Friss petrezselyem és chili pehely

**ELKÉSZÍTÉS**

1. Öblítse le a csicseriborsót, és keverje össze a szétmorzsolt tonhállal.
2. Adja hozzá az uborkát, a paprikát, a hagymát és a paradicsomot.
3. Készítse el a dresszingt: olívaolaj + citromecet + kömény + só + bors.
4. Öntse a dresszingt a salátára, és keverje össze alaposan.
5. Díszítse petrezselyemmel és chilivel. Tálalja azonnal.

▢ Adagonként: 410 kcal | 30 g Fehérje | 38 g Szénhidrát | 16 g Zsír | 10 g Rost | 30 g+ fehérje | Vegánbarát

**RECEPT 16****Serpenyős csirke brokkolival és karfiolrizssal**

Lédús csirke brokkolival (szulforafán a méregtelenítéshez) és karfiolrizssal (alacsony szénhidrát tartalmú, vitaminokban gazdag). Alacsony szénhidrát tartalmú opció az izomdefinícióhoz.

☐ Elkészítés  
10 perc

☐ Főzés  
12 perc

☐ Adag  
2

**HOZZÁVALÓK**

- 300 g csirkemell, kockákra vágva
- 300 g brokkoli rózsák
- 1 fej karfiol (vagy 400 g fagyasztott karfiolrizs)
- 2 evőkanál kókusz- vagy olívaolaj
- 3 gerezd fokhagyma, aprítva
- 1 teáskanál reszelt gyömbér
- 2 evőkanál light szójaszósz vagy tamari
- Só, bors és chili pehely
- Szezámag a díszítéshez

**ELKÉSZÍTÉS**

1. Vágja a karfiolt rózsákra, és darálja robotgépben rizsszerűre (vagy használjon fagyasztottat).
2. Melegítsen fel 1 evőkanál olajat, pirítsa meg a csirkét 5-6 percig, amíg aranybarna lesz. Vegye ki.
3. Adja hozzá a maradék olajat, a fokhagymát és a gyömbért, majd a brokkolit. Pirítsa 4 percig.
4. Adja hozzá a karfiolrizst és a szójaszószt. Főzze 3-4 percig.
5. Tegye vissza a csirkét, keverje össze, és tálalja szezámaggal a tetején.

☐ **Adagonként: 350 kcal | 38 g Fehérje | 18 g Szénhidrát | 14 g Zsír | 7 g Rost | Alacsony szénhidrát tartalmú | 38 g+ fehérje**

**RECEPT 17****Tojás Benedict füstölt lazaccal és avokádóval**

Fehérjében gazdag Eggs Benedict füstölt lazaccal (omega-3) és avokádóval. Gourmet reggeli magas fehérje- és egészséges zsírtartalommal az izomtömeg-építéshez.

▢ Elkészítés  
10 perc

▢ Főzés  
8 perc

▢ Adag  
2

**HOZZÁVALÓK**

- 4 nagy tojás
- 2 szelet teljes kiőrlésű kenyér vagy angol muffin
- 100 g füstölt lazac
- 1 érett avokádó, püré
- 2 evőkanál light görög joghurt (a szószhoz)
- 1 teáskanál dijoni mustár
- Citromlé, só és bors
- Petrezselyem és chili pehely

**ELKÉSZÍTÉS**

1. Főzzük a tojásokat lágyra 3-4 percig ecetes vízben (poached).
2. Pirítsuk meg a kenyeret. Kenjük meg avokádópürével minden szeletet.
3. Helyezzük rá a füstölt lazacot.
4. Készítsük el a szósz: görög joghurt + mustár + citromlé + só + bors.
5. Helyezzünk minden adagra egy poached tojást, öntsük rá a szósz, és díszítsük petrezselyemmel és chilivel.

▢ **Adagonként: 420 kcal | 30 g Fehérje | 22 g Szénhidrát | 24 g Zsír | 6 g Rost | 30 g+ fehérje | Gourmet és finom**

**RECEPT 18****Quinoa saláta feta sajttal és dióval**

Quinoa + feta sajt (fehérje + kalcium) + dió (egészséges zsírok). Vegetáriánus saláta magas fehérjetartalommal az izomtömeg-építéshez és a csontok egészségéhez.

▢ Elkészítés  
10 perc

▢ Főzés  
15 perc

▢ Adag  
2

**HOZZÁVALÓK**

- 150 g quinoa
- 80 g feta sajt, morzsolva
- 40 g dió (mandula vagy pekándió), pírítva és durvára vágva
- 1 uborka, kockákra vágva
- 100 g koktélpáradicsom
- ½ piros hagyma, vékony szeletekben
- 2 evőkanál olívaolaj
- 1 evőkanál balsamecet
- Friss fűszernövények (menta, petrezselyem)
- Só és bors

**ELKÉSZÍTÉS**

1. Főzzük meg a quinoát 15 percig, és hűtsük le.
2. Pírítsuk meg a diót száraz serpenyőben 2-3 percig.
3. Keverjük össze a quinoát az uborkával, a paradicsommal, a hagymával és a fetával.
4. Készítsük el a dresszinet: olívaolaj + balsamecet + só + bors.
5. Öntsük rá a dresszinet, keverjük össze, és szórjuk meg dióval és fűszernövényekkel. Tálaljuk azonnal.

▢ **Adagonként: 430 kcal | 18 g Fehérje | 42 g Szénhidrát | 22 g Zsír | 6 g Rost | Gazdag kalciumban és magnéziumban**

**RECEPT 19****Sült csirke burgonyával és zöldbabbal**

Sütőben sült csirke burgonyával és zöldbabbal. Klasszikus, kiegyensúlyozott étel magas fehérjetartalommal és szénhidrátokkal az energia és az izomregeneráció támogatásához.

▢ Elkészítés  
10 perc

▢ Főzés  
30 perc

▢ Adag  
4

**HOZZÁVALÓK**

- 1 kg csirkecomb csonttal és bőrrel
- 600 g újburgonya vagy édesburgonya, félbevágva
- 300 g zöldbab
- 3 evőkanál olívaolaj
- 4 gerezd fokhagyma
- 2 teáskanál rozmarying és kakukkfű
- Só, bors és paprika
- Citrom a locsoláshoz

**ELKÉSZÍTÉS**

1. Melegítsük elő a sütőt 200 °C-ra. Fűszerezzük a csirkét és a burgonyát olajjal, fokhagymával, rozmaryinggal, kakukkfűvel, sóval és borssal.
2. Helyezzük a tepsire, és süssük 25 percig.
3. Adjuk hozzá a zöldbabot, és süssük még 5-7 percig.
4. Locsoljuk meg citromlével a végén.
5. Tálaljuk a csirkét a burgonyával és a zöldbabbal. A tepsiből származó szósz nagyon finom!

▢ **Adagonként: 480 kcal | 36 g Fehérje | 38 g Szénhidrát | 20 g Zsír | 6 g Rost | 36 g+ fehérje | Klasszikus és tartalmaz**

## RECEPT 20

## Fehérje tál tojással, avokádóval és zöldségekkel

Teljes értékű fehérjetál: tojás, avokádó, zöldségek és quinoa vagy barna rizs. Sokoldalú, magas fehérjetartalmú étel a nap bármely szakában.

▢ Elkészítés  
10 perc

▢ Főzés  
10 perc

▢ Adag  
2

### HOZZÁVALÓK

- 4 tojás (főtt vagy sült)
- 1 nagy avokádó, szeletelve
- 150 g quinoa vagy barna rizs, főzve
- 100 g spenót vagy vegyes saláta
- 1 piros paprika, kockákra vágva
- 8 koktélpaprika
- 2 evőkanál olívaolaj
- 1 teáskanál kömény és paprika
- Só, bors és szezám

### ELKÉSZÍTÉS

1. Főzzük vagy süssük a tojásokat ízlés szerint.
2. Készítsük el a quinoát/rizst, ha még nincs főzve.
3. Rendezzük el a spenótot a tálban, majd a quinoát, a paprikát és a paradicsomot.
4. Helyezzük rá a tojásokat és az avokádószeleteket.
5. Locsoljuk meg olívaolajjal, szórjuk meg köménnyel, paprikával és szezámmaggal. Tálaljuk azonnal.

▢ Adagonként: 440 kcal | 24 g Fehérje | 38 g Szénhidrát | 22 g Zsír | 8 g Rost | 24 g+ fehérje | Sokoldalú és színes

## Köszönjük!

Reméljük, hogy ezek a receptek segítenek Önnek egészséges izomtömeget építeni, finom ételekkel és örömmel.

Személyre szabott táplálkozási tervekért, konzultációért vagy sporttáplálkozási programokért látogasson el a [victusnutrition.com](http://victusnutrition.com) oldalra, vagy keresse fel orvosát.

© 2026 VICTUS Medical Nutrition Group — Minden jog fenntartva.  
Receptek: Nemes Levente, Regisztrált Dietetikus.

Egyél jól. Edzz okosan. Építsd fel a kívánt testet.