

A collage of various healthy food items including bowls of oatmeal with berries, salmon, green smoothies, avocado toast, and nuts.

# Receptek — a — Szoptatáshoz

**Nemes Levente – Nyilvántartott Dietetikus**

## FONTOS FIGYELMEZTETÉS

Ez a szakácskönyv a VICTUS Medical Nutrition Group gondozásában készült, és általános táplálkozási tanácsokat tartalmaz a szoptató anyák számára.

A receptek célja, hogy támogassák a megfelelő tápanyagbevitelt a szoptatás időszakában, elősegítsék a tejtermelést és fenntartsák az anya energiáját és egészségét.

**FONTOS:** Ez a kiadvány **NEM HELYETTESÍTI** a szakképzett dietetikussal vagy orvossal való személyes konzultációt. Minden anya és baba egyedi igényekkel, egészségi állapottal és táplálkozási követelményekkel rendelkezik. A szoptatás alatt mindig figyeljen a baba reakcióira (pl. ételintolerancia, allergia), és szükség esetén azonnal forduljon gyermekorvoshoz vagy szoptatási tanácsadóhoz.

Javasoljuk, hogy konzultáljon Nyilvántartott Dietetikussal (mint a szerző, Nemes Levente) az egyéni étrend összeállításához, különösen ha speciális étrendi igényei vannak (vegetáriánus, vegán, gluténmentes, allergia stb.).

A szerző és a kiadó nem vállal felelősséget az itt közölt információk felhasználásából eredő esetleges egészségügyi problémákért. Mindig a saját felelősségére használja a recepteket.

Készítette: Nemes Levente – Nyilvántartott Dietetikus

VICTUS Medical Nutrition Group

## BEVEZETŐ

A szoptatás az egyik legszebb és legtermészetesebb folyamat az anyaságban, ugyanakkor az anya szervezete jelentős plusz terhelésnek van kitéve. A szoptató anyáknak napi kb. 500 extra kalóriára van szükségük a tejtermeléshez, valamint fokozott fehérje-, kalcium-, vas-, cink-, omega-3 zsírsav- és B-vitamin-bevitelre.

Ez a szakácskönyv 20 könnyen elkészíthető, tápanyagban gazdag receptet kínál, amelyek:

- Támogatják a prolaktin hormon termelését és a tejképződést
- Gazdagok egészséges zsírokban (omega-3), amelyek elengedhetetlenek a baba agy- és szemfejlődéséhez
- Rostban gazdagok az emésztés és a jóllakottság érdekében
- Gyorsan elkészíthetők a fáradt, újdonsült anyák számára
- Változatosak: reggeli, leves, saláta, főétel, snack és desszert egyaránt

Kiemelt alapanyagok a szoptatás alatt:

- Zab – béta-glükán tartalma serkenti a tejtermelést
- Lenmag, chia mag – omega-3 zsírsavak (DHA) a baba fejlődéséhez
- Diófélék és magok – egészséges zsírok, E-vitamin, cink
- Zöld leveles zöldségek (spenót, kel) – vas, folát, magnézium
- Zsíros halak (lazac) – DHA omega-3
- Tejtermékek és tojás – kalcium, fehérje, kolin
- Bogyós gyümölcsök – antioxidánsok, C-vitamin

Minden receptnél feltüntettük a táplálkozási előnyöket, így pontosan tudni fogja, miért jó az adott étel a szoptatás alatt. Kívánunk sok finom étkezést és boldog szoptatási időszakot!

## TARTALOMJEGYZÉK

1. Bogyós Zabkása — 5 perc előkészítés / 5 perc elkészítés
2. Zöld Energia Turmix — 5 perc előkészítés / 0 perc elkészítés
3. Avokádós Teljes Kiőrlésű Pirítós — 5 perc előkészítés / 3 perc elkészítés
4. Sült Lazac Édesburgonyával — 10 perc előkészítés / 25 perc elkészítés
5. Energia Diós-Magos Szeletek — 15 perc előkészítés / 0 perc + hűtés elkészítés
6. Spenótos Fetás Omlett — 5 perc előkészítés / 8 perc elkészítés
7. Fűszeres Lencseleves — 10 perc előkészítés / 35 perc elkészítés
8. Mangós Chia Puding — 10 perc + 4 óra hűtés előkészítés / 0 perc elkészítés
9. Quinoa Zöldség Saláta Fetával — 15 perc előkészítés / 15 perc elkészítés
10. Sült Édesburgonya Mandulavajjal — 5 perc előkészítés / 40 perc elkészítés
11. Tonhalas Avokádó Saláta — 10 perc előkészítés / 0 perc elkészítés
12. Zöldséges Lencse Főzelék — 10 perc előkészítés / 30 perc elkészítés
13. Sörélesztős Zab Energia Golyók — 15 perc előkészítés / 0 perc + hűtés elkészítés
14. Lazacos Avokádó Wrap — 10 perc előkészítés / 0 perc (ha előfőzött lazac) elkészítés
15. Magvas Granola Joghurttal — 10 perc előkészítés / 20 perc elkészítés
16. Brokkolis Quinoa Tál Tahini Öntettel — 10 perc előkészítés / 20 perc elkészítés
17. Kókuszos Banános Smoothie Bowl — 5 perc előkészítés / 0 perc elkészítés
18. Fehérbabos Zöldség Saláta — 10 perc előkészítés / 0 perc (ha előfőzött bab) elkészítés
19. Sütőtök Krémleves Pirított Magokkal — 15 perc előkészítés / 30 perc elkészítés
20. Bogyós Görög Joghurt Parfait — 5 perc előkészítés / 0 perc elkészítés

A receptek a következő oldalakon találhatóak. Minden recept egy oldalon szerepel a könnyű használat érdekében.

# 1. Bogyós Zabkása

*Klasszikus reggeli a tejtermelés támogatására*

Előkészítés: 5 perc

Elkészítés: 5 perc

Adag: 1 adag

## HOZZÁVALÓK

- 50 g zabpehely (hántolatlan)
- 200 ml mandulatej (vagy anyatej-helyettesítő)
- 1 érett banán
- 80 g vegyes bogyós gyümölcs (málna, áfonya, eper)
- 1 evőkanál lenmag (őrölt)
- 1 evőkanál méz vagy juharszirup
- csipet őrölt fahéj
- 1 evőkanál pirított mandula (opcionális)

## ELKÉSZÍTÉS

1. Egy kis edényben melegítsük fel a mandulatejet közepes lángon.
2. Adjuk hozzá a zabpelyhet, és főzzük 3-4 percig folyamatos kevergetés mellett, amíg krémes állagot nem kap.
3. Vegyük le a tűzről, és keverjük bele a lenmagot és a fahéjat.
4. Tálaljuk tálba, szórjuk meg a felszeletelt banánnal, bogyós gyümölcsökkel és pirított mandulával.
5. Ízesítsük mézzel vagy juharsziruppal. Fogyasszuk melegen!

□ Táplálkozási előnyök: A zab béta-glükán tartalma segíti a prolaktin hormon termelését, így támogatja a tejképződést. A bogyók antioxidánsokban és C-vitaminban gazdagok, a lenmag pedig omega-3 zsírsavakat biztosít a baba agyfejlődéséhez.

## 2. Zöld Energia Turmix

*Vitaminbomba a vitalitásért*

Előkészítés: 5 perc

Elkészítés: 0 perc

Adag: 1 nagy adag

### HOZZÁVALÓK

- 1 marék friss spenótlevél (kb. 30 g)
- 1 érett banán
- 1/2 mangó vagy 100 g fagyasztott mangó
- 150 ml görög joghurt (natúr, zsírszegény)
- 200 ml mandulatej vagy kókuszvíz
- 1 evőkanál chia mag
- 1/2 lime leve
- 5-6 mentalevél (opcionális)

### ELKÉSZÍTÉS

1. Mossuk meg alaposan a spenótleveleket.
2. Tegyük a turmixgépbe a spenótot, banánt, mangót, joghurtot és a mandulatejet.
3. Adjuk hozzá a chia magot és a lime levét.
4. Turmixoljuk nagy sebességen 1-2 percig, amíg teljesen sima nem lesz.
5. Öntsük pohárba, díszítsük mentalevéllel és azonnal fogyasszuk.

□ Táplálkozási előnyök: A spenót vasban és folátban gazdag, ami elengedhetetlen a szoptató anyák vérképzéséhez és a baba fejlődéséhez. A chia mag omega-3-at és rostot ad, a banán pedig káliumot és természetes energiát.

## 3. Avokádós Teljes Kiórlésű Pirítós

Egészséges zsírok reggelire vagy uzsonnára

Előkészítés: 5 perc

Elkészítés: 3 perc

Adag: 1 adag

### HOZZÁVALÓK

- 2 szelet teljes kiórlésű kenyér (vagy gluténmentes)
- 1 érett avokádó
- 1/2 citrom leve
- 2 db szabad tartású tojás
- 1 evőkanál pirított napraforgómag és tökmag keverék
- csipet só és frissen őrölt fekete bors
- 1/2 paradicsom vékony szeletekben
- friss koriander vagy petrezselyem

### ELKÉSZÍTÉS

1. Pirítsuk meg a kenyérszeleteket aranybarnára.
2. Közben főzzük meg a tojásokat lágyan vagy rántottként ízlés szerint.
3. Egy tálban törjük össze az avokádót villával, adjuk hozzá a citromlevet, sót és borsot.
4. Kenjük a pirítósra az avokádókrémet.
5. Tegyük rá a tojást, szórjuk meg magokkal, paradicsommal és zöldségekkel.

□ Táplálkozási előnyök: Az avokádó egészséges egyszerűen telítetlen zsírokat tartalmaz, amelyek támogatják a hormonháztartást és a tej zsírtartalmát. A tojás kiváló minőségű fehérjét és kolint biztosít a baba agyfejlődéséhez.

## 4. Sült Lazac Édesburgonyával

*Omega-3 gazdag főétel a baba agyfejlődéséhez*

Előkészítés: 10 perc

Elkészítés: 25 perc

Adag: 2 adag

### HOZZÁVALÓK

- 2 db lazac filé (kb. 150 g/db, bőr nélkül)
- 2 közepes édesburgonya
- 200 g brokkoli rózsák
- 2 evőkanál olívaolaj
- 1 citrom (héja és leve)
- 2 gerezd fokhagyma (zúzott)
- 1 tk szárított kapor vagy friss kapor
- só, bors ízlés szerint
- 1 ek pirított mandula a tetejére

### ELKÉSZÍTÉS

1. Melegítsük elő a sütőt 200°C-ra (légkeveréses).
2. Hámozzuk meg és vágjuk fel az édesburgonyát 2 cm-es kockákra. Keverjük össze 1 ek olívaolajjal, sóval, borssal és süssük 15 percig.
3. Közben keverjük össze a maradék olívaolajat a fokhagymával, citromhéjjal, kaporral, sóval és borssal.
4. Kenjük meg a lazacfilét a keveréssel, és tegyük a tepsire az édesburgonya mellé.
5. Süssük további 10-12 percig, amíg a lazac átsül. A brokkolit az utolsó 5 percben adjuk hozzá gőzölve vagy sütve.
6. Tálaljuk citromkarikával és pirított mandulával.

□ Táplálkozási előnyök: A lazac kiváló forrása a DHA omega-3 zsírsavnak, amely elengedhetetlen a baba agy- és szemfejlődéséhez. Az édesburgonya béta-karotint és rostot biztosít, a brokkoli pedig C-vitamint és kalciumot.

## 5. Energia Diós-Magos Szeletek

*Gyors uzsonna vagy snack szoptató anyáknak*

Előkészítés: 15 perc

Elkészítés: 0 perc + hűtés

Adag: 12 szelet

### HOZZÁVALÓK

- 150 g zabpehely
- 80 g dió (apróra vágva)
- 60 g mandula (apróra vágva)
- 50 g lenmag (őrölt)
- 80 g mogyoróvaj (natúr, cukormentes)
- 60 ml méz vagy agavészirup
- 40 g szárított áfonya vagy mazsola
- 1 tk vanília kivonat
- csipet só

### ELKÉSZÍTÉS

1. Egy nagy tálban keverjük össze a száraz hozzávalókat: zabpehely, diót, mandulát, lenmagot és sót.
2. Egy másik tálban melegítsük fel enyhén a mogyoróvaját és a mézet (mikróban 20-30 mp), keverjük simára a vaníliával.
3. Öntsük a nedves keveréket a szárazra, és keverjük jól össze spatulával, amíg minden be nem vonódik.
4. Adjuk hozzá a szárított gyümölcsöt és keverjük el.
5. Tegyük egy 20x20 cm-es tepsibe vagy formába, nyomkodjuk egyenletesen, és hűtsük hűtőben legalább 1 óráig.
6. Vágjuk 12 szeletre. Tároljuk hűtőben légmentesen.

□ Táplálkozási előnyök: Ezek a szeletek tele vannak egészséges zsírokkal, fehérjével és rosttal, amelyek tartós energiát adnak a szoptató anyáknak. A diófélék és magok támogatják a hormonális egyensúlyt és a tejtermelést.

## 6. Spenótos Fetás Omlett

*Fehérjedús reggeli vagy könnyű vacsora*

Előkészítés: 5 perc

Elkészítés: 8 perc

Adag: 1 adag

### HOZZÁVALÓK

- 3 db szabad tartású tojás
- 1 marék friss spenót (kb. 40 g)
- 40 g feta sajt (morzsolva)
- 1/2 paradicsom (kockázva)
- 1/4 vöröshagyma (apróra vágva)
- 1 ek olívaolaj vagy vaj
- só, bors, csipet szerecsendió
- friss petrezselyem a tetejére

### ELKÉSZÍTÉS

1. Verjük fel a tojásokat egy tálban, ízesítsük sóval, borssal és szerecsendióval.
2. Hevítsük fel az olívaolajat egy serpenyőben közepes lángon.
3. Dinszteljük meg a hagymát 1-2 percig, majd adjuk hozzá a spenótot, amíg össze nem esik.
4. Öntsük rá a tojáskeveréket, és hagyjuk, hogy az alja megszilárduljon (2-3 perc).
5. Szórjuk meg a fetával és a paradicsommal, majd hajtsuk félbe az omlettet.
6. Süssük további 2 percig, amíg a sajt kissé megolvad. Tálaljuk petrezselyemmel.

□ Táplálkozási előnyök: A tojás teljes értékű fehérjét és kolint tartalmaz, ami létfontosságú a baba idegrendszerének fejlődéséhez. A spenót vasat és magnéziumot biztosít, a feta pedig kalciumot a csontok egészségéhez.

## 7. Fűszeres Lencseleves

*Melegítő, rostban gazdag főétel*

Előkészítés: 10 perc

Elkészítés: 35 perc

Adag: 4 adag

### HOZZÁVALÓK

- 200 g barna lencse (száraz)
- 1 nagy sárgarépa (kockázva)
- 1 zellerszár (kockázva)
- 1 vöröshagyma (apróra vágva)
- 3 gerezd fokhagyma (zúzott)
- 1 ek olívaolaj
- 1 tk köménymag (őrölt)
- 1 tk édeskömény (őrölt)
- 1 babérlevél
- 800 ml zöldség alaplé vagy víz
- só, bors, 1 ek citromlé a tetejére
- friss koriander vagy petrezselyem

### ELKÉSZÍTÉS

1. Öblítsük le a lencsét hideg vízzel, és tegyük félre.
2. Egy nagy fazékban hevítsük fel az olívaolajat, dinszteljük meg a hagymát és fokhagymát 3 percig.
3. Adjuk hozzá a sárgarépát, zellert, köményt és édesköményt, főzzük 2 percig.
4. Tegyük bele a lencsét, a babérlevelet és az alaplé. Forraljuk fel, majd lassú tűzön főzzük 25-30 percig, amíg a lencse puha nem lesz.
5. Ízesítsük sóval, borssal és citromlével. Szórjuk meg friss zöldfűszerekkel.
6. Tálaljuk melegen, friss kenyérrel vagy pirítóssal.

□ Táplálkozási előnyök: A lencse kiváló növényi fehérje- és rostforrás, amely segít a vércukorszint stabilizálásában és a jóllakottságban. A zöldségek vitaminokat és ásványi anyagokat adnak, a kömény pedig emésztést segít.

## 8. Mangós Chia Puding

*Édes, krémes desszert vagy reggeli*

Előkészítés: 10 perc + 4 óra  
hűtés

Elkészítés: 0 perc

Adag: 2 adag

### HOZZÁVALÓK

- 4 evőkanál chia mag
- 300 ml kókusztej (vagy mandulatej)
- 1 érett mangó (pürésítve vagy kockázva)
- 1 tk vanília kivonat
- 1 ek méz vagy agavészirup (opcionális)
- 1/2 lime leve
- díszítés: friss bogyók, kókuszreszelék, mentalevél

### ELKÉSZÍTÉS

1. Egy tálban keverjük össze a chia magot a kókusztejjel, vaníliával, mézzel és lime levével.
2. Keverjük jól, hogy ne legyenek csomók, majd hagyjuk állni 5 percre.
3. Keverjük újra, és osszuk el két pohárba vagy tálkába.
4. Hűtsük hűtőben legalább 4 órára, vagy egy éjszakára, amíg puding állagot kap.
5. Tálalás előtt szórjuk meg mangókockákkal, friss bogyókkal és kókuszreszeléssel.

□ Táplálkozási előnyök: A chia mag omega-3 zsírsavakban, rostban és fehérjében gazdag, ami támogatja a tejtermelést és az anya energiáját. A mangó C-vitamint és béta-karotint biztosít az immunrendszer erősítéséhez.

## 9. Quinoa Zöldség Saláta Fetával

Teljes értékű, gluténmentes ebéd vagy vacsora

Előkészítés: 15 perc

Elkészítés: 15 perc

Adag: 2 adag

### HOZZÁVALÓK

- 100 g quinoa (száraz)
- 1/2 uborka (kockázva)
- 1 piros paprika (kockázva)
- 2 paradicsom (kockázva)
- 1/2 vöröshagyma (vékony karikák)
- 80 g feta sajt (morzsolva)
- 10 db fekete olajbogyó (félbe vágva)
- 2 ek olívaolaj
- 1 citrom leve és héja
- 1 tk szárított oregánó
- só, bors, friss petrezselyem

### ELKÉSZÍTÉS

1. Öblítsük le a quinoát, majd főzzük 15 percig 200 ml vízben. Szűrjük le és hűtsük le.
2. Egy nagy tálban keverjük össze az uborkát, paprikát, paradicsomot, hagymát és olajbogyót.
3. Adjuk hozzá a kihűlt quinoát és a fetát.
4. Készítsük el az öntetet: olívaolaj, citromlé, citromhéj, oregánó, só, bors.
5. Öntsük az öntetet a salátára, keverjük jól össze, és szórjuk meg petrezselyemmel.

□ Táplálkozási előnyök: A quinoa teljes értékű fehérjeforrás (9 esszenciális aminosavval), a zöldségek pedig vitaminokban és rostokban gazdagok. A feta kalciumot ad, az olívaolaj pedig egészséges zsírokat a szív- és érrendszer védelméhez.

## 10. Sült Édesburgonya Mandulavajjal

*Egyszerű, tápláló vegetáriánus fogás*

Előkészítés: 5 perc

Elkészítés: 40 perc

Adag: 2 adag

### HOZZÁVALÓK

- 2 közepes édesburgonya
- 2 ek mandulavaj (natúr)
- 1 banán (vékony szeletek)
- 1 tk fahéj
- 1 ek méz vagy juharszirup
- 1 ek pirított kókuszreszelék
- csipet só

### ELKÉSZÍTÉS

1. Melegítsük elő a sütőt 200°C-ra.
2. Szúrjuk meg az édesburgonyákat villával, tegyük tepsire és süssük 35-40 percig, amíg puha nem lesz.
3. Vágjuk félbe hosszában, és villával lazítsuk meg a belsejét.
4. Kenjük meg mindkét felét mandulavajjal, szórjuk meg fahéjjal és sóval.
5. Tegyük rá a banánszeleteket, locsoljuk meg mézzel, és szórjuk meg kókuszreszelékkel.

□ Táplálkozási előnyök: Az édesburgonya kiváló A-vitamin (béta-karotin) és rostforrás, ami támogatja az immunrendszert és az emésztést. A mandulavaj egészséges zsírokat és E-vitamint biztosít, a banán pedig káliumot és természetes édességet.

# 11. Tonhalas Avokádó Saláta

*Gyors, fehérjedús ebéd dobozba*

Előkészítés: 10 perc

Elkészítés: 0 perc

Adag: 2 adag

## HOZZÁVALÓK

- 1 konzerv tonhal (vízben, 150 g, lecsöpögtetve)
- 1 érett avokádó (kockázva)
- 1/2 piros paprika (kockázva)
- 1/2 uborka (kockázva)
- 1 paradicsom (kockázva)
- 1/4 vöröshagyma (apróra vágva)
- 2 marék salátalevél (pl. rukola vagy jégsaláta)
- 2 ek görög joghurt (natúr)
- 1 ek citromlé
- 1 tk dijoni mustár
- só, bors, friss kapor

## ELKÉSZÍTÉS

1. Egy nagy tálban keverjük össze a tonhalat, avokádót, paprikát, uborkát, paradicsomot és hagymát.
2. Készítsük el az öntetet: joghurt, citromlé, mustár, só, bors és kapor.
3. Öntsük az öntetet a salátára, keverjük óvatosan össze (hogy az avokádó ne törjön össze).
4. Tálaljuk salátalevelek ágyán, vagy csomagoljuk dobozba uzsonnára.

□ Táplálkozási előnyök: A tonhal kiváló omega-3 és fehérjeforrás, az avokádó egészséges zsírokat ad. A zöldségek rostot és vitaminokat biztosítanak, a joghurt pedig probiotikumokat az emésztés támogatásához.

## 12. Zöldséges Lencse Főzelék

Magyaros, laktató egytálétel

Előkészítés: 10 perc

Elkészítés: 30 perc

Adag: 4 adag

### HOZZÁVALÓK

- 250 g barna lencse
- 2 sárgarépa (kockázva)
- 1 fehérrépa (kockázva)
- 1 zellerszár (kockázva)
- 1 vöröshagyma (apróra vágva)
- 3 gerezd fokhagyma
- 2 ek olívaolaj
- 1 tk fűszerpaprika (édes)
- 1 tk köménymag
- 800 ml zöldség alaplé
- 2 ek liszt vagy keményítő (sűrítéshez)
- só, bors, 1 ek ecet vagy citromlé
- friss petrezselyem

### ELKÉSZÍTÉS

1. Öblítsük le a lencsét, tegyük félre.
2. Egy nagy fazékban hevítsük fel az olajat, dinszteljük meg a hagymát és fokhagymát.
3. Adjuk hozzá a zöldségeket és a fűszereket (paprika, kömény), főzzük 3 percig.
4. Tegyük bele a lencsét és az alaplé. Forraljuk fel, majd főzzük 20 percig.
5. Keverjük el a lisztet kevés vízzel, és sűrítsük be a főzeléket. Főzzük még 5 percig.
6. Ízesítsük sóval, borssal és ecettel/citrommal. Szórjuk meg petrezselyemmel.

□ Táplálkozási előnyök: Ez a magyaros főzelék tele van rosttal és növényi fehérjével, ami segíti a jóllakottságot és a stabil energiaszintet. A zöldségek vitaminokban gazdagok, a lencse pedig vasat tartalmaz a vérvérvételhez.

## 13. Sörélesztős Zab Energia Golyók

Laktációt támogató superfood snack

Előkészítés: 15 perc

Elkészítés: 0 perc + hűtés

Adag: 20 golyó

### HOZZÁVALÓK

- 120 g zabpehely
- 60 g sörélesztő pehely (nem aktív, táplálékkiegészítő)
- 80 g mogyoróvaj vagy mandulavaj
- 60 ml méz
- 40 g kókuszreszelék
- 30 g lenmag (őrölt)
- 30 g szárított áfonya vagy goji bogyó
- 1 tk vanília kivonat
- csipet só

### ELKÉSZÍTÉS

1. Egy nagy tálban keverjük össze a zabpehelyt, sörélesztőt, lenmagot, kókuszreszeléket és sót.
2. Melegítjük fel enyhén a mogyoróvaját és mézet (mikróban), keverjük simára a vaníliával.
3. Öntsük a nedves keveréket a szárazra, adjuk hozzá a szárított bogyókat, és keverjük jól.
4. Formázzunk diónyi golyókat nedves kézzel (kb. 20 db).
5. Hűtsük hűtőben 30 percig, hogy megszilárduljanak. Tároljuk hűtőben.

□ Táplálkozási előnyök: A sörélesztő pehely B-vitaminokban (különösen B12, B6) és krómban gazdag, ami támogatja az energiatermelést és a tejtermelést. A zab és magok kombinációja ideális a szoptató anyák számára.

## 14. Lazacos Avokádó Wrap

Könnyű, hordozható ebéd

Előkészítés: 10 perc      Elkészítés: 0 perc (ha előfőzött lazac)      Adag: 2 adag

### HOZZÁVALÓK

- 2 db teljes kiőrlésű tortilla vagy wrap
- 150 g grillezett vagy konzerv lazac (lecsöpögtetve)
- 1 érett avokádó (vékony szeletek)
- 1 marék salátalevél (rukola vagy baby spenót)
- 1/2 paradicsom (vékony szeletek)
- 2 ek görög joghurt
- 1 tk dijoni mustár
- 1 ek citromlé
- friss kapor vagy petrezselyem
- só, bors

### ELKÉSZÍTÉS

1. Készítsük el a szósz: keverjük össze a joghurtot, mustárt, citromlevet, sót, borsot és kaprot.
2. Kenjük meg a tortillákat a szósz felével.
3. Tegyük rá a salátaleveleket, lazacot, avokádó szeleteket és paradicsomot.
4. Csavarjuk fel szorosan a wrapet, vágjuk félbe, és tálaljuk azonnal.

□ Táplálkozási előnyök: A wrap gyorsan elkészíthető, a lazac és avokádó kombinációja omega-3 és egészséges zsírokat ad. A saláta és paradicsom rostot és C-vitamint biztosít, tökéletes a szoptató anyák számára.

# 15. Magvas Granola Joghurttal

*Házi, cukormentes reggeli vagy desszert*

Előkészítés: 10 perc

Elkészítés: 20 perc

Adag: 6 adag

## HOZZÁVALÓK

- 200 g zabpehely
- 50 g dió (apróra vágva)
- 50 g mandula (apróra vágva)
- 30 g napraforgómag
- 30 g tökmag
- 30 g lenmag
- 40 ml kókuszolaj (olvasztott)
- 40 ml méz vagy juharszirup
- 1 tk fahéj
- csipet só
- tálaláshoz: görög joghurt, friss bogyók

## ELKÉSZÍTÉS

1. Melegítsük elő a sütőt 160°C-ra.
2. Egy nagy tálban keverjük össze a zabpehelyt, diót, mandulát, magokat, fahéjat és sót.
3. Keverjük össze az olvasztott kókuszolajat és mézet, öntsük a száraz keverékre.
4. Keverjük jól, amíg minden be nem vonódik, majd terítsük szét egy tepsire.
5. Süssük 18-20 percig, kevergetve félidőben, amíg aranybarna nem lesz.
6. Hűtsük le teljesen, majd tálaljuk görög joghurttal és bogyókkal.

□ Táplálkozási előnyök: A házi granola tele van rosttal, egészséges zsírokkal és fehérjével. A magok támogatják a hormonális egyensúlyt, a zab pedig a tejtermelést. A joghurt probiotikumokat ad az emésztéshez.

## 16. Brokkolis Quinoa Tál Tahini Öntettel

Vegán, fehérjedús főétel

Előkészítés: 10 perc

Elkészítés: 20 perc

Adag: 2 adag

### HOZZÁVALÓK

- 100 g quinoa
- 300 g brokkoli (rózsákra szedve)
- 1 konzerv csicseriborsó (lecsöpögtetve)
- 1 ek olívaolaj
- 1 tk füstölt paprika
- só, bors
- Öntet: 2 ek tahini, 1 ek citromlé, 1 tk méz, 1 gerezd fokhagyma, víz hígításhoz

### ELKÉSZÍTÉS

1. Főzzük meg a quinoát a csomagolás szerint, majd hűtsük le.
2. Pároljuk vagy süssük meg a brokkolit 5-7 percig (ropogós maradjon).
3. Hevítjük fel az olajat, adjuk hozzá a csicseriborsót, füstölt paprikát, sót, borsot, és pirítsuk 5 percig.
4. Készítsük el az öntetet: keverjük simára a tahinit, citromlevet, mézet, zúzott fokhagymát és annyi vizet, hogy önthető legyen.
5. Tálaljuk a quinoát tálba, tegyük rá a brokkolit és a csicseriborsót, locsoljuk meg az öntettel.

□ Táplálkozási előnyök: A quinoa és csicseriborsó kiváló növényi fehérjeforrás. A brokkoli szulforafánt és C-vitamint tartalmaz, a tahini kalciumot és egészséges zsírokat ad. Ideális vegán szoptató anyáknak.

## 17. Kókuszos Banános Smoothie Bowl

*Krémés, trópusi reggeli tál*

Előkészítés: 5 perc

Elkészítés: 0 perc

Adag: 1 adag

### HOZZÁVALÓK

- 2 érett banán (fagyasztott, szeletekre vágva)
- 100 ml kókusztej (konzerv, sűrű rész)
- 1 ek kókuszreszelék
- 1 ek chia mag
- 1 tk vanília kivonat
- díszítés: friss bogyók, gran ola, kókuszchips, banánszeletek, mentalevél

### ELKÉSZÍTÉS

1. Tegyük a turmixgépbe a fagyasztott banánt, kókusztejet, kókuszreszeléket, chia magot és vaníliát.
2. Turmixoljuk nagy sebességen, amíg krémés, fagyaltszerű állagot nem kap (szükség esetén adjunk hozzá kevés vizet).
3. Öntsük tálba, és díszítsük bogyókkal, granolával, kókuszchips-szel és banánszeletekkel.
4. Fogyasszuk azonnal kanállal!

□ Táplálkozási előnyök: A banán káliumot és prebiotikumot biztosít az emésztéshez. A kókusztej egészséges zsírokat és MCT-eket ad, amelyek gyors energiát szolgáltatnak. A chia és gran ola rostot és omega-3-at tartalmaz.

## 18. Fehérbabos Zöldség Saláta

*Könnyű, rostban gazdag köret vagy főétel*

Előkészítés: 10 perc

Elkészítés: 0 perc (ha előfőzött bab) Adag: 4 adag

### HOZZÁVALÓK

- 2 konzerv fehérbab (lecsöpögtetve, kb. 400 g)
- 3 paradicsom (kockázva)
- 1 uborka (kockázva)
- 1/2 vöröshagyma (vékony karikák)
- 1 zöldpaprika (kockázva)
- 1 marék friss petrezselyem (apróra vágva)
- 3 ek olívaolaj
- 2 ek almaecet vagy citromlé
- 1 tk szárított oregánó
- só, bors, csipet cukor (opcionális)

### ELKÉSZÍTÉS

1. Egy nagy tálban keverjük össze a fehérbabot, paradicsomot, uborkát, hagymát és paprikát.
2. Készítsük el az öntetet: olívaolaj, ecet/citromlé, oregánó, só, bors és kevés cukor.
3. Öntsük az öntetet a salátára, adjuk hozzá a petrezselymet, és keverjük jól össze.
4. Hagyjuk állni 10-15 percig, hogy az ízek összeérjenek. Tálaljuk friss kenyérral.

□ Táplálkozási előnyök: A fehérbab kiváló rost- és növényi fehérjeforrás, ami segít a vércukor szabályozásában és a jóllakottságban. A zöldségek vitaminokat és antioxidánsokat adnak, az olívaolaj pedig szívbarát zsírokat.

# 19. Sütőtök Krémleves Pirított Magokkal

Őszi, melegítő, A-vitamin bomba

Előkészítés: 15 perc

Elkészítés: 30 perc

Adag: 4 adag

## HOZZÁVALÓK

- 800 g sütőtök (hámozva, kockázva)
- 1 vöröshagyma (apróra vágva)
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 ek friss gyömbér (reszelve)
- 2 ek olívaolaj
- 600 ml zöldség alaplé
- 100 ml kókusztej vagy tejszín
- 1 tk curry por (opcionális)
- só, bors
- díszítés: pirított tökmag, kókuszreszelék, friss koriander

## ELKÉSZÍTÉS

1. Melegítsük fel az olívaolajat egy nagy fazékban, dinszteljük meg a hagymát, fokhagymát és gyömbért 4 percig.
2. Adjuk hozzá a sütőtök kockákat és a curry port (ha használjuk), főzzük 2 percig.
3. Öntsük fel az alaplével, forraljuk fel, majd főzzük 20 percig, amíg a tök puha nem lesz.
4. Turmixoljuk simára botmixerrel vagy blenderrel, adjuk hozzá a kókusztejet, ízesítsük sóval és borssal.
5. Tálaljuk forrón, szórjuk meg pirított tökmaggal és korianderrel.

☐ Táplálkozási előnyök: A sütőtök rendkívül gazdag A-vitaminban (béta-karotin), ami támogatja az immunrendszert és a bőr egészségét. A gyömbér gyulladáscsökkentő, a magok pedig cinket és magnéziumot adnak.

## 20. Bogyós Görög Joghurt Parfait

*Gyors, elegáns desszert vagy reggeli*

Előkészítés: 5 perc

Elkészítés: 0 perc

Adag: 2 adag

### HOZZÁVALÓK

- 300 g görög joghurt (natúr, zsírszegény vagy teljes zsírtartalmú)
- 150 g vegyes bogyós gyümölcs (málna, áfonya, eper, fekete áfonya)
- 4 ek házi gran ola vagy pirított zabpehely
- 1 ek méz vagy juharszirup
- 1 ek chia mag vagy lenmag
- 1 tk vanília kivonat
- díszítés: mentalevél, extra bogyók

### ELKÉSZÍTÉS

1. Keverjük össze a joghurtot a vaníliával és a mézzel.
2. Készítsünk rétegeket pohárban vagy tálkában: először joghurt, majd bogyók, gran ola, újra joghurt, bogyók.
3. Szórjuk meg a tetejét chia maggal vagy lenmaggal, és díszítsük mentalevéllel.
4. Fogyasszuk azonnal, vagy hűtsük 30 percig, hogy az ízek összeérjenek.

□ Táplálkozási előnyök: A görög joghurt magas fehérjetartalmú és probiotikumokban gazdag, ami támogatja az emésztést és az immunrendszert. A bogyók antioxidánsokban és C-vitaminban gazdagok, a gran ola pedig rostot és energiát ad.

## TÁPLÁLKOZÁSI TIPPEK A SZOPTATÁSHOZ

1. Igyon sokat! A szoptató anyáknak napi 3-3,5 liter folyadékra van szükségük. Víz, gyógyteák (pl. kömény, édeskömény, ánizs), hígított gyümölcslevek.
2. Egyen rendszeresen! 5-6 kisebb étkezés a nap folyamán jobb, mint 3 nagy. Ez fenntartja az energiaszintet és a tejtermelést.
3. Kerülje a felesleges diétákat! A szoptatás alatt nem ajánlott kalóriamegvonás. A túl szigorú diéta csökkentheti a tej mennyiségét.
4. Figyeljen a baba reakcióira! Ha a baba puffad, sírós vagy bőrküütéses bizonyos ételek után (pl. tejtermék, tojás, mogyoró), beszéljen dietetikussal az eliminációs diétáról.
5. Pihenjen és stresszmentesen egyen! A stressz negatívan befolyásolja a tejtermelést. Próbáljon meg nyugodt környezetben étkezni.
6. Kérjen segítséget! Ha bizonytalan a táplálkozásával kapcsolatban, vagy speciális igényei vannak, forduljon Nyilvántartott Dietetikushoz. A VICTUS Medical Nutrition Group szakemberei készséggel állnak rendelkezésére.

„A jó táplálkozás nem csak a baba, hanem az anya egészségét is szolgálja. Élvezze az étkezéseket, és ne feledje: Ön a legfontosabb!”

— Nemes Levente, Nyilvántartott Dietetikus