



# VICTUS

*Medical Nutrition Group*

## Receptek Vesebetegségekhez (CKD)

20 Recept Vesebetegségekhez



Nemes Levente, Regisztrált Dietetikus

## Fontos Figyelmeztetés és Bevezet

Ez a szakácskönyv nem helyettesíti a dietetikussal vagy nefrológussal való személyes konzultációt!

A vesebetegség (krónikus veseelégtelenség, CKD) kezelése során a táplálkozás kulcsfontosságú szerepet játszik, de az egyéni igények jelentősen eltérhetnek a betegség stádiumától, a laboratóriumi értékektől (kálium, foszfor, kreatinin, GFR), a gyógyszerektől és az egyéni toleranciától függően.

Javaslatunk: Mindig konzultáljon regisztrált dietetikussal (pl. a VICTUS Medical Nutrition Group szakértőivel) vagy nefrológusával, mielőtt bármilyen étrendi változtatást eszközöl. Ez a könyv általános iránymutatásokat tartalmaz a alacsony nátrium-, kálium- és foszforbevitelhez, valamint a kontrollált fehérjebevitelhez, de nem helyettesíti a személyre szabott táplálkozási tervet.

A receptek a magyar konyha hagyományaira épülnek, adaptálva a vesebarát táplálkozás elveihez: friss alapanyagok, sómentes ízesítés (citrom, fűszernövények, paprika), alacsony káliumtartalmú zöldségek (káposzta, cukkini, karfiol, uborka) és sovány fehérjeforrások használata.

### A Vesebarát Táplálkozás Alapelvei

- **Nátrium:** Korlátozza a sót és feldolgozott élelmiszereket (cél: <2000 mg/nap)
- **Kálium:** Válasszon alacsony káliumtartalmú zöldségeket és gyümölcsöket (alma, áfonya, káposzta, cukkini)
- **Foszfor:** Kerülje a tejtermékeket, dióféléket, teljes kiőrlésű gabonákat nagy mennyiségben
- **Fehérje:** Kontrollált mennyiségben (0,6–0,8 g/testtömeg-kg a legtöbb stádiumban)
- **Folyadék:** Kövesse orvos utasításait a folyadékbevitelre vonatkozóan

Készült Nemes Levente, regisztrált dietetikus szakmai irányításával a VICTUS Medical Nutrition Group számára.

# Tartalomjegyzék

## Reggeli

1. Almás Rizskása áfonyával ..... 6
2. Cukkinis-Tojásfehérje Lepény ..... 7
3. Káposztás Reggeli Rizs ..... 8
4. Áfonyás Alma Kompót ..... 9

## Levesek

5. Káposztaleves Sovány Csirkével ..... 10
6. Karfiol Krémleves (Adagolt) ..... 11
7. Zöldséges Rizsleves ..... 12

## Fételek

8. Adaptált Csirke Paprikás ..... 13
9. Töltött Káposzta (Rizs-Hús) ..... 14
10. Grillezett Pulykamell Cukkinivel ..... 15
11. Fehérhalas Zöldséges Rizottó ..... 16
12. Zöldséges Sütőben Csirkemell ..... 17
13. Gombás Pulykaragu Rizsvel ..... 18
14. Rizs-Zöldség Fasírt (Sütőben) ..... 19
15. Párolt Fehérhal Káposztával ..... 20

## Köreték

16. Párolt Fehér Káposzta Kapormaggal ..... 21
17. Karfiol 'Rizs' (Low-Carb Alternatíva) ..... 22
18. Uborkás-Káposztás Saláta ..... 23

## Desszertek

19. Sült Alma Fahéjjal és Áfonyával ..... 24
20. Áfonyás Rizspuding (Cukormentes) ..... 25

Reggeli

## Almás Rizskása áfonyával

Előkészítés: 10 perc | Főzés: 20 perc | 2 adag

### Hozzávalók

- 60 g fehér rizs
- 1 közepes alma (kb. 150 g, hámozott és kockára vágva)
- 250 ml víz
- ½ tk örölt fahéj
- 1 ek citromlé
- 40 g friss áfonya (díszítéshez)
- 1 tk olívaolaj (opcionális)

### Elkészítés

1. A rizst öblítsük le hideg vízzel, majd tegyük egy lábasba 250 ml vízzel. Főzzük fedett lábasban közepes lángon 15-18 percig, amíg puha és a víz felszívódott.
2. Az almát hámozzuk meg, távolítsuk el a magházat, és vágjuk kis kockákra. Adjuk a rizshez a fahéjjal és citromlével együtt.
3. Keverjük össze óvatosan, és főzzük további 3-4 percig, amíg az alma kissé megpuhul.
4. Tálaljuk melegen, friss áfonyával megszórva. Opcionálisan csepegtessünk rá egy kevés olívaolajat az íz gazdagításához.

#### TÁPÉRTÉK / ADAG

Energia: 215 kcal

Fehérje: 3.2 g

Nátrium: 12 mg

Kálium: 195 mg

Foszfor: 55 mg

*Tipp: Az alma természetes édességet ad, így nincs szükség hozzáadott cukorra. A citromlé segít a kálium felszívódásának csökkentésében is.*

Reggeli

# Cukkinis-Tojásfehérje Lepény

Előkészítés: 8 perc | Főzés: 12 perc | 2 adag

## Hozzávalók

- 2 tojásfehérje + 1 egész tojás
- 150 g cukkini (lereszelve)
- 20 g rizsliszt vagy kukoricaliszt
- 1 gerezd fokhagyma (zúzott)
- Friss kapor vagy petrezselyem (ízlés szerint)
- Frissen őrölt fekete bors (kevés)
- 1 ek olívaolaj a sütéshez

## Elkészítés

1. A cukkinit reszeljük le, sózzuk meg enyhén és hagyjuk 5 percig állni, majd nyomkodjuk ki a felesleges vizet (ez csökkenti a nedvességet).
2. A tojásfehérjéket verjük habbá, a sárgáját keverjük a rizsliszttel, fokhagymával és fűszerekkel.
3. Keverjük össze a cukkinit a tojásos keverékkel.
4. Melegítsünk fel egy tapadásmentes serpenyőt, öntsünk bele olívaolajat, és süssük a masszát két oldalról aranybarnára, kb. 5-6 perc oldalanként.

### TÁPÉRTÉK / ADAG

Energia: 185 kcal

Fehérje: 12.5 g

Nátrium: 85 mg

Kálium: 245 mg

Foszfor: 95 mg

*Tipp: A tojásfehérje használata jelentősen csökkenti a foszforbevitelt a sárgájához képest. Kiváló alacsony káliumtartalmú reggeli.*

Reggeli

## Káposztás Reggeli Rizs

Előkészítés: 10 perc | Főzés: 25 perc | 2 adag

### Hozzávalók

- 70 g fehér rizs
- 150 g fehér káposzta (vékonyra szeletelve)
- 1 kis vöröshagyma (finomra vágva)
- 250 ml víz vagy alacsony nátriumú zöldséglé
- 1 tk édesnemes paprika
- Friss kapor (bőségesen)
- Citromlé ízlés szerint

### Elkészítés

1. A rizst főzzük meg a vízben 15 percig félig puhára.
2. Közben a vöröshagymát pirítsuk meg egy kevés olajon, adjuk hozzá a káposztát és a paprikát, pároljuk 5 percig.
3. Adjuk a rizshez a káposztás keveréket, keverjük össze, és főzzük együtt további 8-10 percig.
4. Tálaljuk friss kaporral és citromlével ízesítve. Melegen fogyasszuk.

#### TÁPÉRTÉK / ADAG

Energia: 205 kcal

Fehérje: 4.8 g

Nátrium: 25 mg

Kálium: 220 mg

Foszfor: 70 mg

*Tipp: A fehér káposzta kiváló alacsony káliumtartalmú zöldség, amely rostban gazdag és laktató. A paprika ízt ad só nélkül.*

# Áfonyás Alma Kompót

Előkészítés: 5 perc | Főzés: 15 perc | 2 adag

## Hozzávalók

- 2 közepes alma (kb. 300 g)
- 80 g friss vagy fagyasztott áfonya
- ½ tk fahéj
- 1 ek citromlé
- 100 ml víz
- ½ tk vanília kivonat (opcionális, cukormentes)

## Elkészítés

1. Az almákat hámozzuk meg, magozzuk ki és vágjuk vékony szeletekre.
2. Tegyük egy lábasba az áfonyával, fahéjjal, citromlével és vízzel.
3. Főzzük fedett lábasban közepes lángon 10-12 percig, amíg az alma puha, de még tartja az alakját.
4. Hűtsük le kissé, és tálaljuk önállóan vagy rizskásával kombinálva.

### TÁPÉRTÉK / ADAG

Energia: 145 kcal

Fehérje: 0.8 g

Nátrium: 8 mg

Kálium: 165 mg

Foszfor: 25 mg

*Tipp: Természetes, cukormentes desszert vagy reggeli kiegészítő. Az áfonya antioxidánsokban gazdag és alacsony káliumtartalmú.*

Leves

# Káposztaleves Sovány Csirkével

Előkészítés: 15 perc | Főzés: 35 perc | 4 adag

## Hozzávalók

- 300 g csirkemell (kockákra vágva)
- 400 g fehér káposzta (vékonyra szeletelve)
- 1 kis vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1,2 l víz
- 1 tk édesnemes paprika
- Friss petrezselyem és kapor
- Citromlé ízlés szerint

## Elkészítés

1. A csirkemell kockázzuk fel, és pirítsuk meg egy kevés olajon 5 percig.
2. Adjuk hozzá a vöröshagymát és fokhagymát, pirítsuk további 3 percig.
3. Tegyük bele a káposztát, paprikát, és öntsük fel vízzel. Főzzük 25 percig.
4. Ízesítsük friss zöldségzerekekkel és citromlével. Tálaljuk forrón.

### TÁPÉRTÉK / ADAG

Energia: 165 kcal

Fehérje: 18.5 g

Nátrium: 95 mg

Kálium: 285 mg

Foszfor: 125 mg

*Tipp: A leves alapja a káposzta, amely nagyon alacsony káliumtartalmú. A csirkemell kiváló sovány fehérjeforrás vesebetegek számára.*

Leves

## Karfiol Krémleves (Adagolt)

Előkészítés: 10 perc | Főzés: 25 perc | 4 adag

### Hozzávalók

- 400 g karfiol (rózsákra szedve)
- 1 kis vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 800 ml víz
- 50 ml rizstej vagy kókusztej (cukormentes, kis mennyiség)
- 1 tk kurkuma (íz és szín miatt)
- Friss kapor
- Citromlé

### Elkészítés

1. A karfiolt, hagymát és fokhagymát tegyük egy lábasba vízzel, és főzzük 20 percig puhára.
2. Botmixerrel pürésítsük simára.
3. Adjuk hozzá a rizstejet és kurkumát, keverjük el, és főzzük további 3 percig.
4. Ízesítsük kaporral és citromlével. Melegen tálaljuk.

#### TÁPÉRTÉK / ADAG

Energia: 95 kcal

Fehérje: 3.8 g

Nátrium: 45 mg

Kálium: 265 mg

Foszfor: 85 mg

*Tipp: A karfiol krémleves kiváló alternatíva a burgonyás változatok helyett. Kis adagokban fogyasszuk a kálium miatt.*

## Zöldséges Rizsleves

Előkészítés: 12 perc | Főzés: 30 perc | 4 adag

### Hozzávalók

- 80 g fehér rizs
- 150 g cukkini (kockára vágva)
- 100 g zöldbab (vágott)
- 1 kis sárgarépa (vékony szeletekben)
- 1,2 l víz
- 1 tk édesnemes paprika
- Friss petrezselyem
- Citromlé

### Elkészítés

1. A rizst öblítsük le, és tegyük a vízbe főni 10 percig.
2. Adjuk hozzá a zöldségeket és a paprikát, főzzük további 15-18 percig.
3. Ízesítsük friss petrezselyemmel és citromlével.
4. Tálaljuk forrón, kenyér nélkül vagy alacsony nátriumú kenyérrrel.

#### TÁPÉRTÉK / ADAG

Energia: 125 kcal

Fehérje: 3.5 g

Nátrium: 35 mg

Kálium: 245 mg

Foszfor: 65 mg

*Tipp: A zöldbab és cukkini jó választás, a sárgarépát vékonyra vágva használjuk a kálium csökkentése érdekében.*

## Adaptált Csirke Paprikás

Előkészítés: 15 perc | Főzés: 40 perc | 4 adag

### Hozzávalók

- 500 g csirkemell (kockákra vágva)
- 2 közepes vöröshagyma (karikákra vágva)
- 2 ek édesnemes paprika
- 150 g cukkini (kockákra)
- 200 ml víz vagy alacsony nátriumú csirkealaplé
- 2 ek tejföl (zsírszegény, kis adag)
- Friss kapor
- 1 ek olívaolaj

### Elkészítés

1. A csirkét pirítsuk meg az olajon 8 percig, majd tegyük félre.
2. Ugyanabban a lábasban pirítsuk meg a hagymát, adjuk hozzá a paprikát (ne égessük meg!).
3. Tegyük vissza a csirkét, öntsük fel vízzel, és főzzük 20 percig.
4. Adjuk hozzá a cukkinit és a tejfölt, főzzük további 8 percig. Tálaljuk kaporral.

#### TÁPÉRTÉK / ADAG

Energia: 245 kcal

Fehérje: 26.5 g

Nátrium: 145 mg

Kálium: 310 mg

Foszfor: 155 mg

*Tipp: A klasszikus magyar paprikás adaptált változata: nincs paradicsom (magas kálium), kis tejföl, sok zöldség. Rizskörettel tálaljuk.*

## Töltött Káposzta (Rizs-Hús)

Előkészítés: 25 perc | Főzés: 50 perc | 4 adag

### Hozzávalók

- 8 nagy káposztalevél (blansírozva)
- 200 g sovány darált csirke vagy pulyka
- 80 g főtt fehér rizs
- 1 kis vöröshagyma (apróra vágva)
- 1 tk édesnemes paprika
- Friss kapor és petrezselyem
- 200 ml paradicsommentes zöldséglé vagy víz
- 1 ek olívaolaj

### Elkészítés

1. A darált húst keverjük össze a rizzsel, hagymával, paprikával és fűszerekkel.
2. Töltsük meg a blansírozott káposztaleveleket a keverékkel, és tekerjük fel szorosan.
3. Tegyük egy lábasba, öntsük fel a lével, és főzzük fedett lábasban 45-50 percig.
4. Tálaljuk friss zöldfűszerekkel. Köretnek rizs vagy párolt káposzta.

| TÁPÉRTÉK / ADAG   |                 |                 |                |                 |
|-------------------|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|
| Energia: 225 kcal | Fehérje: 18.5 g | Nátrium: 115 mg | Kálium: 295 mg | Foszfor: 135 mg |

*Tipp: A töltött káposzta magyar klasszikus, de só és savanyú káposzta nélkül készült. A rizs és sovány hús tökéletes egyensúlyt ad.*

# Grillezett Pulykamell Cukkinivel

Előkészítés: 10 perc | Főzés: 20 perc | 4 adag

## Hozzávalók

- 500 g pulykamell (vékony szeletek)
- 300 g cukkini (karikákra vágva)
- 2 ek olívaolaj
- 1 tk édesnemes paprika
- Friss rozmaring vagy kakukkfű
- Citromlé és frissen őrölt bors
- 1 gerezd fokhagyma (zúzott)

## Elkészítés

1. A pulykaszeleteket kenjük be olívaolajjal, paprikával, fokhagymával és fűszerekkel. Hagyjuk 10 percig marinálódni.
2. Hevítünk fel egy grillserpenyőt vagy használjunk sütőt 200°C-on.
3. Süssük a húst 6-7 percig oldalanként, a cukkinit pedig 4-5 percig.
4. Tálaljuk citromlével és friss fűszerekkel. Köretnek rizs vagy karfiolrizs.

### TÁPÉRTÉK / ADAG

Energia: 235 kcal

Fehérje: 29.5 g

Nátrium: 85 mg

Kálium: 275 mg

Foszfor: 165 mg

*Tipp: A pulyka kiváló sovány fehérjeforrás. A grillezés minimalizálja a hozzáadott zsiradékot, a cukkini pedig alacsony káliumtartalmú köret.*

## Fehérhalas Zöldséges Rizottó

Előkészítés: 15 perc | Főzés: 30 perc | 4 adag

### Hozzávalók

- 300 g fehér hal (pl. tőkehal vagy süllő filé, kockákra)
- 150 g fehér rizs (arborio vagy normál)
- 150 g cukkini és 100 g zöldbab
- 1 kis vöröshagyma
- 600 ml víz vagy alacsony nátriumú halalaplé
- 1 ek olívaolaj
- Friss kapor és citromlé

### Elkészítés

1. A rizst pirítsuk meg a hagymával az olajon 2 percig, majd adjuk hozzá a vizet fokozatosan, kevergetve 18 percig.
2. A halat és zöldségeket adjuk hozzá az utolsó 8-10 percben.
3. Ízesítsük kaporral és bőséges citromlével.
4. Tálaljuk azonnal, krémes állagúra keverve.

#### TÁPÉRTÉK / ADAG

Energia: 265 kcal

Fehérje: 22.5 g

Nátrium: 125 mg

Kálium: 305 mg

Foszfor: 145 mg

*Tipp: A fehér hal alacsony foszfortartalmú a zsírosabb halakhoz képest. A rizottó selymes textúrája miatt laktató, de kontrollált adagokban.*

# Zöldséges Sütben Csirkemell

Előkészítés: 15 perc | Főzés: 35 perc | 4 adag

## Hozzávalók

- 500 g csirkemell (egészben vagy szeletekben)
- 200 g cukkini (karikák)
- 150 g karfiol (rózsák)
- 1 kis vöröshagyma (karikák)
- 2 ek olívaolaj
- 1 tk édesnemes paprika + ½ tk kurkuma
- Friss kakukkfű és citrom
- Frissen őrölt bors

## Elkészítés

1. Melegítsük elő a sütőt 200°C-ra.
2. Tegyük a húst és zöldségeket egy tepsibe, locsoljuk meg olívaolajjal és fűszerekkel.
3. Süssük 30-35 percig, félidőben keverjük meg.
4. Tálaljuk citromkarikákkal és friss kakukkfűvel.

### TÁPÉRTÉK / ADAG

Energia: 255 kcal

Fehérje: 28.5 g

Nátrium: 105 mg

Kálium: 295 mg

Foszfor: 155 mg

*Tipp: A sütőben készített étel minimális zsiradékot igényel. A kurkuma és paprika ízt ad só nélkül, a zöldségek pedig rostot és alacsony káliumot.*

Főétel

## Gombás Pulykaragu Rizsvel

Előkészítés: 12 perc | Főzés: 30 perc | 4 adag

### Hozzávalók

- 400 g pulykamell (kockákra)
- 200 g csiperke gomba (szeletelve)
- 1 kis vöröshagyma
- 150 g főtt fehér rizs (köretként)
- 200 ml víz vagy alacsony nátriumú alaplé
- 1 tk édesnemes paprika
- Friss petrezselyem
- 1 ek olívaolaj

### Elkészítés

1. A pulykát pirítsuk meg az olajon 8 percig, majd tegyük félre.
2. Ugyanabban a lábasban pirítsuk meg a gombát és hagymát 6 percig.
3. Tegyük vissza a húst, öntsük fel vízzel és paprikával, főzzük 15 percig.
4. Tálaljuk főtt rizzsel és petrezselyemmel.

#### TÁPÉRTÉK / ADAG

Energia: 245 kcal

Fehérje: 27.5 g

Nátrium: 115 mg

Kálium: 315 mg

Foszfor: 165 mg

*Tipp: A gomba izgazdag és alacsony kalóriatartalmú. A pulyka és rizs kombinációja tökéletes egyensúlyt biztosít fehérjében és szénhidrátban.*

Főétel

## Rizs-Zöldség Fasírt (Sütben)

Előkészítés: 20 perc | Főzés: 25 perc | 4 adag (8 db)

### Hozzávalók

- 150 g főtt fehér rizs
- 200 g cukkini (lreszelve, kiperéselve)
- 100 g karfiol (apró rózsákra)
- 1 tojás + 1 tojásfehérje
- 2 ek rizsliszt
- 1 tk édesnemes paprika
- Friss kapor és petrezselyem
- Olívaolaj a sütéshez

### Elkészítés

1. A cukkinit és karfiolt keverjük össze a rizzsel, tojásokkal, liszttel és fűszerekkel.
2. Formázzunk belőle 8 db fasírtot nedves kézzel.
3. Tegyük sütőpapíros tepsire, és süssük 200°C-on 22-25 percig, félidőben fordítsuk meg.
4. Tálaljuk párolt káposztával vagy salátával.

#### TÁPÉRTÉK / ADAG

Energia: 185 kcal

Fehérje: 8.5 g

Nátrium: 75 mg

Kálium: 235 mg

Foszfor: 105 mg

*Tipp: Vegetáriánus opció magas rosttartalommal. A rizs és zöldség kombinációja alacsony foszfor- és káliumtartalmú.*

## Párolt Fehérhal Káposztával

Előkészítés: 10 perc | Főzés: 20 perc | 4 adag

### Hozzávalók

- 400 g fehér hal filé (pl. tőkehal)
- 300 g fehér káposzta (vékonyra szeletelve)
- 1 kis vöröshagyma (karikák)
- 2 ek olívaolaj
- 1 tk édesnemes paprika
- Citromlé bőségesen
- Friss kapor

### Elkészítés

1. A halat sózzuk meg enyhén (vagy hagyjuk ki), és locsoljuk meg citromlével.
2. A káposztát és hagymát pároljuk meg az olajon 8 percig.
3. Tegyük a halat a káposztára, fedjük le, és pároljuk 10-12 percig.
4. Tálaljuk kaporral és extra citrommal.

#### TÁPÉRTÉK / ADAG

Energia: 195 kcal

Fehérje: 23.5 g

Nátrium: 95 mg

Kálium: 285 mg

Foszfor: 135 mg

*Tipp: A párolás a legegészségesebb főzési mód vesebetegeknek. A káposzta és hal tökéletes párosítás alacsony kálium- és foszfortartalommal.*

## Párolt Fehér Káposzta Kapormaggal

Előkészítés: 8 perc | Főzés: 15 perc | 4 adag

### Hozzávalók

- 500 g fehér káposzta (vékonyra szeletelve)
- 1 kis vöröshagyma (apróra vágva)
- 1 tk kapormag (vagy friss kapor)
- 1 ek olívaolaj
- Citromlé és frissen őrölt bors
- 50 ml víz

### Elkészítés

1. A káposztát és hagymát tegyük egy lábasba az olajjal és vízzel.
2. Főzzük fedett lábasban 12-15 percig, amíg puha, de még roppanós.
3. Ízesítsük kapormaggal, citromlével és borssal.
4. Tálaljuk bármely főétel köretként.

#### TÁPÉRTÉK / ADAG

Energia: 75 kcal

Fehérje: 2.2 g

Nátrium: 25 mg

Kálium: 195 mg

Foszfor: 45 mg

*Tipp: A káposzta az egyik legjobb alacsony káliumtartalmú zöldség. A kapormag különleges ízt ad só nélkül.*

Körét

## Karfiol 'Rizs' (Low-Carb Alternatíva)

Előkészítés: 10 perc | Főzés: 8 perc | 4 adag

### Hozzávalók

- 500 g karfiol (rózsákra szedve)
- 1 ek olívaolaj
- 1 gerezd fokhagyma (zúzott)
- Friss petrezselyem
- Citromlé és frissen őrölt bors

### Elkészítés

- A karfiolt robotgéppel vagy reszelővel aprítsuk rizszem nagyságúra.
- Melegítsünk fel egy serpenyőt olajjal, pirítsuk meg a fokhagymát 30 másodpercig.
- Adjuk hozzá a karfiolt, és pirítsuk 6-8 percig, amíg enyhén aranybarna lesz.
- Ízesítsük petrezselyemmel, citromlével és borssal. Tálaljuk azonnal.

#### TÁPÉRTÉK / ADAG

Energia: 65 kcal

Fehérje: 2.8 g

Nátrium: 35 mg

Kálium: 255 mg

Foszfor: 55 mg

*Tipp: Kiváló alacsony szénhidrát- és káliumtartalmú rizs helyettesítő. A karfiol pürésítve vagy rizsként is használható.*

## Uborkás-Káposztás Saláta

Előkészítés: 10 perc | Főzés: 0 perc | 4 adag

### Hozzávalók

- 300 g uborka (vékony karikákra)
- 200 g fehér káposzta (vékonyra szeletelve)
- 1 kis vöröshagyma (vékony karikák)
- 2 ek olívaolaj
- 2 ek citromlé vagy almaecet
- Friss kapor bőségesen
- Frissen őrölt bors

### Elkészítés

1. Az uborkát és káposztát sózzuk meg enyhén, és hagyjuk 5 percig állni (majd öblítsük le a felesleges sót).
2. Keverjük össze a hagymával, olívaolajjal, citromlével és kappal.
3. Hagyjuk állni 10 percig az ízek összeéréséhez.
4. Tálaljuk hűvösen bármely főétel mellé.

#### TÁPÉRTÉK / ADAG

Energia: 85 kcal

Fehérje: 1.5 g

Nátrium: 45 mg

Kálium: 175 mg

Foszfor: 35 mg

*Tipp: Friss, ropogós saláta, amely alacsony kalória- és káliumtartalmú. A kapor és citrom tökéletes ízesítés só nélkül.*

## Sült Alma Fahéjjal és Áfonyával

Előkészítés: 8 perc | Főzés: 25 perc | 4 adag

### Hozzávalók

- 4 közepes alma (kb. 600 g)
- 80 g friss áfonya
- 1 tk őrölt fahéj
- ½ tk vanília kivonat (cukormentes)
- 2 ek citromlé
- 50 ml víz

### Elkészítés

1. Az almákat mossuk meg, magozzuk ki (de ne hámozzuk meg teljesen), és vágjuk félbe vagy negyedekre.
2. Tegyük egy hőálló tálba az áfonyával, fahéjjal, vaníliával és citromlével.
3. Öntsük hozzá a vizet, és süssük 200°C-on 20-25 percig, amíg az alma puha.
4. Tálaljuk melegen vagy hidegen, önállóan vagy rizskásával.

| TÁPÉRTÉK / ADAG   |                |               |                |                |
|-------------------|----------------|---------------|----------------|----------------|
| Energia: 135 kcal | Fehérje: 0.7 g | Nátrium: 6 mg | Kálium: 175 mg | Foszfor: 22 mg |

*Tipp: Természetes, cukormentes desszert, amely tele van rosttal és antioxidánsokkal. A fahéj természetesen édesít.*

## Áfonyás Rizspuding (Cukormentes)

Előkészítés: 10 perc | Főzés: 25 perc | 4 adag

### Hozzávalók

- 80 g fehér rizs
- 400 ml víz
- 100 g friss vagy fagyasztott áfonya
- 1 tk fahéj
- 1 ek citromlé
- ½ tk vanília kivonat
- Opcionális: 1 ek rizstej (nagyon kis adag)

### Elkészítés

1. A rizst főzzük meg a vízben 18-20 percig puhára.
2. Adjuk hozzá az áfonyát, fahéjat, citromlevet és vaníliát.
3. Főzzük további 5 percig, amíg az áfonya szétfő és a puding besűrűsödik.
4. Hűtsük le, és tálaljuk hűtve vagy melegen. Nagyon krémes állagú lesz.

#### TÁPÉRTÉK / ADAG

Energia: 155 kcal

Fehérje: 2.5 g

Nátrium: 10 mg

Kálium: 145 mg

Foszfor: 45 mg

*Tipp: Egyszerű, laktató desszert, amely a reggeli rizskása édes változata. Az áfonya gyönyörű színt és ízt ad hozzáadott cukor nélkül.*