

Receptek az izomtömeg növeléséhez

20 recept adagonként 18–42 g fehérjével, az izomfehérje-szintézis, az edzés utáni regeneráció és a tartós energia támogatására. Minden receptnél ott az elkészítési idő, az adagszám és a teljes makrótápanyag-tartalom.

Nemes Levente
Nyilvántartott dietetikus

Victus Medical Nutrition Group
victusmed.ro

Mi számít valóban az izomtömeg növelésében

Az izom erősítő edzésből és a nap folyamán elosztott fehérjebevitelből épül — nem egyetlen bőséges étkezésből. A gyakorlati célérték erősítő edzést végzőknél napi 1,6–2,2 g fehérje testtömeg-kilogrammonként, 3–4 étkezésre elosztva, egyenként 20–40 g-os adagokban.

A szénhidrát nem elhagyható: pótolja az izomglikogént, és lehetővé teszi, hogy 24 óra múlva újra edzhess. Az alábbi receptek jó fehérjeforrást párosítanak összetett szénhidrátokkal és egészséges zsírokkal, pontosan olyan arányban, amilyenre egy edzésnapon szükség van.

A receptek 6 alapelve

20–40 g fehérje étkezésenként. Ez az a mennyiség, amely egyetlen étkezésben maximálisan serkenti az izomfehérje-szintézist; efölött a többlet haszon csekély.

Teljes értékű fehérjék. Tojás, csirke, pulyka, sovány marhahús, hal, görög joghurt, quinoa, valamint hüvelyes-gabona kombinációk, amelyek minden esszenciális aminosavat lefednek.

Összetett szénhidrátok. Barna rizs, quinoa, édesburgonya, zab és teljes kiőrlésű kenyér — glikogént pótolnak nagy vércukor-ingadozás nélkül.

Egészséges zsírok. Avokádó, olívaolaj, diófélék, magvak és zsíros halak, amelyek fontosak a hormontermeléshez és a regenerációhoz.

Az időzítés kevésbé számít, mint az összbevétel. Nincs 30 perces „anabolikus ablak”. A napi összbevétel és az étkezésekre való elosztás számít.

Mikrotápanyagok zöldségekből. Vas, magnézium, kálium és antioxidánsok zöldségekből — támogatják a teljesítményt és csökkentik a fáradtságot.

Tartalomjegyzék

Reggeli és shake-ek

1. Fehérjeomlett tojásfehérjével, spenóttal és avokádóval · 16 perc · 2 adag
2. Görög joghurt fehérjével, bogyós gyümölcsökkel és magvakkal · 5 perc · 1 adag
3. Főtt tojás teljes kiőrlésű kenyérrel és mogoróvajjal · 13 perc · 1 adag
4. Fehérjés zabkása almával és fahéjjal · 5 perc + egy éjszaka · 2 adag
5. Tojás Benedict füstölt lazaccal és avokádóval · 18 perc · 2 adag
6. Fehérje shake banánnal, mandulavajjal és zabbal · 5 perc · 1 adag

Saláták és tálak

7. Tonhal saláta vörösbabbal és zöldségekkel · 10 perc · 2 adag
8. Quinoa saláta csirkével és vegyes zöldségekkel · 30 perc · 2 adag
9. Hummusz tál grillezett csirkével és zöldségekkel · 20 perc · 2 adag
10. Tojás saláta tonhallal és avokádóval · 18 perc · 2 adag
11. Csicseriborsó saláta tonhallal és friss zöldségekkel · 10 perc · 2 adag
12. Quinoa saláta feta sajttal és dióval · 25 perc · 2 adag

Főételek

13. Grillezett lazac quinoával és spárgával · 35 perc · 2 adag
14. Sült csirkemell édesburgonyával és brokkolival · 50 perc · 4 adag
15. Grillezett pulykamell barna rizzsel és zöldbabbal · 27 perc · 2 adag
16. Sovány marhahús steak édesburgonyával és spenóttal · 22 perc · 2 adag
17. Citromos-fűszeres sült csirke barna rizzsel · 50 perc · 4 adag
18. Serpenyős csirke brokkolival és karfiolrizzsel · 22 perc · 2 adag
19. Sült csirke burgonyával és zöldbabbal · 40 perc · 4 adag
20. Fehérje tál tojással, avokádóval és zöldségekkel · 20 perc · 2 adag

Reggeli és shake-ek

1. Fehérjeomlett tojásfehérjével, spenóttal és avokádóval

16 perc	2 adag	320 kcal
---------	--------	----------

Fehérje 28 g · Szénhidrát 12 g · Zsír 20 g · Rost 6 g

Miért működik: 28 g fehérje tojásfehérjéből és egész tojásból, vassal a spenótból és jó zsírokkal az avokádóból — gyors regeneráció edzés után.

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 Verd fel a tojásfehérjéket és a tojásokat sóval, borssal és paprikával.
- 2 Melegítsd fel az olajat egy tapadásmentes serpenyőben közepes hőfokon. Add hozzá a zöldhagymát és a spenótot, párold 1–2 percig.
- 3 Öntsd rá a tojáskeveréket, és süsd 3–4 percig, amíg a széle megszilárdul.
- 4 Add hozzá a paradicsomot és az avokádót, majd hajtsd össze az omlettet.
- 5 Süsd még 2 percig, majd azonnal tálald friss fűszernövényekkel.

2. Görög joghurt fehérjével, bogyós gyümölcsökkel és magvakkal

5 perc	1 adag	340 kcal
--------	--------	----------

Fehérje 26 g · Szénhidrát 28 g · Zsír 12 g · Rost 8 g

Miért működik: Több mint 25 g fehérje főzés nélkül, omega-3-mal a chia- és lenmagból, valamint probiotikumokkal a joghurtból.

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 Tedd a görög joghurt felét egy pohárba vagy tálba.
- 2 Adj hozzá egy réteg bogyós gyümölcsöt és a magok felét.
- 3 Ismételd meg a rétegezést a maradék joghurttal, gyümölccsel és magvakkal.
- 4 Szórd meg dióval, fahéjjal és mézzel.
- 5 Tálald azonnal, vagy tárold hűtőben legfeljebb 4 óráig.

3. Főtt tojás teljes kiőrlésű kenyérrel és mogoróvajjal

13 perc	1 adag	420 kcal
---------	--------	----------

Fehérje 24 g · Szénhidrát 38 g · Zsír 20 g · Rost 7 g

Miért működik: A klasszikus reggeli 13 perc alatt: teljes értékű fehérje a tojásból és tartós energia a teljes kiőrlésű kenyérből.

HOZZÁVALÓK

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

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Főzd a tojásokat 7–8 percig (puhább sárgájáért) vagy 10 percig (keményre). Hűtsd le hideg vízben.
- 2 Pirítsd meg a teljes kiőrlésű kenyeret.
- 3 Kend rá a mogoróvaját a meleg kenyérre.
- 4 Vágd félbe a tojásokat, és helyezd a kenyérre.
- 5 Add hozzá a banánszeleteket, szórd meg magvakkal és fahéjjal. Tálald azonnal.

4. Fehérjés zabkása almával és fahéjjal

5 perc + egy éjszaka	2 adag	380 kcal
----------------------	--------	----------

Fehérje 22 g · Szénhidrát 48 g · Zsír 12 g · Rost 8 g

Miért működik: Este készül, és az éjszakai izomregenerációt támogatja, reggel pedig lassan felszabaduló energiát ad.

HOZZÁVALÓK

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

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Keverd össze a zabpelyhet, a joghurtot, a reszelt almát, a mandulatejet, a fahéjat, a szerecsendiót és a szirupot egy befőttesüvegben.
- 2 Fedd le, és tedd hűtőbe éjszakára (legalább 6 órára).
- 3 Reggel keverd meg alaposan. Szórd a tetejére a pirított diót.
- 4 Tálald hidegen, vagy melegítsd enyhén kevés tejjel.

5. Tojás Benedict füstölt lazaccal és avokádóval

18 perc	2 adag	420 kcal
---------	--------	----------

Fehérje 30 g · Szénhidrát 22 g · Zsír 24 g · Rost 6 g

Miért működik: 30 g fehérje és omega-3 a lazacból, tisztított vaj helyett joghurtalapú szósszal.

HOZZÁVALÓK

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

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Főzz buggyantott tojást 3–4 percig ecetes vízben.
- 2 Pirítsd meg a kenyeret. Kend meg minden szeletet avokádópürével.
- 3 Helyezd rá a füstölt lazacot.
- 4 Készítsd el a szósz: görög joghurt, mustár, citromlé, só és bors.
- 5 Tegyél minden adagra egy buggyantott tojást, öntsд rá a szószт, és díszítsд petrezselyemmel és chilivel.

6. Fehérje shake banánnal, mandulavajjal és zabbal

5 perc	1 adag	480 kcal
--------	--------	----------

Fehérje 35 g · Szénhidrát 52 g · Zsír 16 g · Rost 7 g

Miért működik: 35 g fehérje és elegendő szénhidrát a glikogén pótlásához — a leggyorsabb edzés utáni étkezés.

HOZZÁVALÓK

- 1 közepes érett banán
- 30 g fehérjepor (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 Tedd az összes hozzávalót a turmixgépbe.
- 2 Turmixold 30–45 másodpercig, amíg krémes és homogén lesz.
- 3 Öntsд pohárba, és fogyaszd azonnal edzés után.
- 4 Jégkockákkal sűrűbb állagot kaphatsz.

Saláták és tálak

7. Tonhal saláta vörösbabbal és zöldségekkel

10 perc

2 adag

380 kcal

Fehérje 35 g · Szénhidrát 28 g · Zsír 14 g · Rost 9 g

Miért működik: 35 g fehérje főzés nélkül, tonhalból és vörösbabból, 9 g rosttal, amely elnyújtja a jóllakottságot.

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 koktélpárizs, félbevágva
- 2 evőkanál olívaolaj
- 1 evőkanál balzsamecet
- Friss fűszernövények (petrezselyem, bazsalikom)
- Só, bors és chili pehely

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Törd szét a tonhalat, és keverd össze a vörösbabbal egy nagy tálban.
- 2 Add hozzá az uborkát, a paprikát, a hagymát és a paradicsomot.
- 3 Készítsd el a dresszinet: olívaolaj, balzsamecet, só, bors és chili.
- 4 Öntsd a dresszinet a salátára, és keverd óvatosan össze.
- 5 Díszítsd friss fűszernövényekkel, és tálald azonnal.

8. Quinoa saláta csirkével és vegyes zöldségekkel

30 perc

2 adag

460 kcal

Fehérje 36 g · Szénhidrát 42 g · Zsír 16 g · Rost 6 g

Miért működik: A quinoa teljes értékű növényi fehérje, a csirkével együtt pedig adagonként 36 g-ot ad.

HOZZÁVALÓK

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

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Főzd meg a quinoát 15 percig, majd hűtsd le.
- 2 Grillezd vagy pirítsd meg a csirkeköcsököket sóval és borssal 6–7 percig.
- 3 Keverd össze a quinoát a zöldségekkel és a csirkével egy nagy tálban.
- 4 Készítsd el a dresszinet olajjal, ecettel, sóval, borssal és chilivel.
- 5 Öntsd rá a dresszinet, keverd össze, és díszítsd fűszernövényekkel. Tálald hidegen vagy szobahőmérsékleten.

9. Hummusz tál grillezett csirkével és zöldségekkel

20 perc	2 adag	410 kcal
---------	--------	----------

Fehérje 32 g · Szénhidrát 28 g · Zsír 20 g · Rost 9 g

Miért működik: Mediterrán kombináció állati és növényi fehérjéből, 9 g rosttal a csicseriborsóból és a nyers zöldségekből.

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 Fűszerezd a csirkeszeleteket köménnyel, sóval és borssal, majd grillezd 3–4 percig oldalanként.
- 2 Helyezd a hummuszt a tányér közepére.
- 3 Vedd körül nyers zöldségekkel és olajbogyóval.
- 4 Tedd a csirkét a tetejére, és locsold meg olívaolajjal.
- 5 Szórd meg petrezselyemmel, és tálald teljes kiőrlésű pitával vagy quinoával.

10. Tojás saláta tonhallal és avokádóval

18 perc	2 adag	390 kcal
---------	--------	----------

Fehérje 32 g · Szénhidrát 14 g · Zsír 24 g · Rost 6 g

Miért működik: Mindössze 14 g szénhidrát, viszont 32 g fehérje — ideális pihenőnapokra.

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 Főzd a tojásokat 8–9 percig, majd hűtsd le és vágd kockákra.
- 2 Keverd össze a tojást a szétmorzsolts tonhallal, az avokádóval, a zellerrel és a hagymával.
- 3 Készítsd el a szószt: görög joghurt, mustár, só és bors.
- 4 Öntsd a szószt a salátára, és keverd óvatosan össze.
- 5 Díszítsd petrezselyemmel és chilivel. Tálald zöld salátán vagy teljes kiőrlésű kenyéren.

11. Csicseriborsó saláta tonhallal és friss zöldségekkel

10 perc	2 adag	410 kcal
---------	--------	----------

Fehérje 30 g · Szénhidrát 38 g · Zsír 16 g · Rost 10 g

Miért működik: A füzet legmagasabb rosttartalmú fogása — adagonként 10 g —, 30 g kombinált növényi és állati fehérjével.

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 koktélpáradicsom, félbevágva
- 2 evőkanál olívaolaj
- 1 evőkanál citromecet
- 1 teáskanál kömény
- Friss petrezselyem és chili pehely

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Öblítsd le a csicseriborsót, és keverd össze a szétmorzsolts tonhallal.
- 2 Add hozzá az uborkát, a paprikát, a hagymát és a paradicsomot.
- 3 Készítsd el a dresszinet: olívaolaj, citromecet, kömény, só és bors.
- 4 Öntsd a dresszinet a salátára, és keverd össze alaposan.
- 5 Díszítsd petrezselyemmel és chilivel. Tálald azonnal.

12. Quinoa saláta feta sajttal és dióval

25 perc	2 adag	430 kcal
---------	--------	----------

Fehérje 18 g · Szénhidrát 42 g · Zsír 22 g · Rost 6 g

Miért működik: A füzet vegetáriánus fogása, kalciummal a fetából és magnéziummal a dióból — mindkettő fontos a sportolók csontjainak.

HOZZÁVALÓK

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

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Főzd meg a quinoát 15 percig, és hűtsd le.
- 2 Pirítsd meg a diót száraz serpenyőben 2-3 percig.
- 3 Keverd össze a quinoát az uborkával, a paradicsommal, a hagymával és a fetával.
- 4 Készítsd el a dresszinet: olívaolaj, balzsamecet, só és bors.
- 5 Öntsd rá a dresszinet, keverd össze, és szórd meg dióval és fűszernövényekkel. Tálald azonnal.

Főételek

13. Grillezett lazac quinoával és spárgával

35 perc

2 adag

485 kcal

Fehérje 38 g · Szénhidrát 35 g · Zsír 23 g · Rost 7 g

Miért működik: Kiváló minőségű fehérje és adagonként 420 mg omega-3, amely támogatja a regenerációt és csökkenti az edzés utáni gyulladást.

HOZZÁVALÓK

- 2 vadlázac 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 Főzd a quinoát 300 ml sós vízben 15 percig, amíg puha lesz. Fedd le, pihentesd 5 percig, majd villával lazítsd meg.
- 2 Melegítsd elő a grillt vagy grillserpenyőt közepes-magas hőfokon. Szárítsd meg a lazacot, sózd, borsozd, adj hozzá fél citromhéjat és 1 gerezd fokhagymát.
- 3 Kend meg a lazacot 1 evőkanál olajjal, és grillezd 4-5 percig oldalanként, amíg a belső hőmérséklet eléri a 63 °C-ot.
- 4 Keverd össze a spárgát a maradék olajjal, fokhagymával, sóval és borssal. Grillezd 6-8 percig, amíg roppanós lesz.
- 5 Keverd a meleg quinoát citromlével, a maradék héjjal, fűszernövényekkel és kevés olajjal. Ízesítsd.
- 6 Tálald a quinoát a lazaccal, spárgával és avokádószeletekkel. Díszítsd kaporral és citromszeletekkel.

14. Sült csirkemell édesburgonyával és brokkolival

50 perc

4 adag

520 kcal

Fehérje 42 g · Szénhidrát 35 g · Zsír 24 g · Rost 7 g

Miért működik: Adagonként 42 g fehérje és lassan felszívódó szénhidrát az édesburgonyából — a klasszikus regenerációs étkezés.

HOZZÁVALÓK

- 8 csirkecomb csonttal és bőrrel (kb. 1,2 kg)
- 2 evőkanál olívaolaj
- 4 gerezd fokhagyma, aprítva
- 2 teáskanál friss rozmarin, 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 Melegítsd elő a sütőt 200 °C-ra. Szárítsd meg a csirkét, és kend be olajjal, fokhagymával, rozmarinval, kakukkfűvel, paprikával, sóval és borssal.
- 2 Helyezd a csirkét bőrével felfelé a tepsire, és süsd 30-35 percig, amíg a belső hőmérséklet eléri a 75 °C-ot. Pihentesd 5 percig.
- 3 Főzd vagy párold az édesburgonyát 15-18 percig, majd pürésítsd görög joghurttal, sóval és szerecsendióval.
- 4 Párold a brokkolit 4-5 percig, amíg élénkzöld és roppanós lesz.
- 5 Tálald az édesburgonyapürét a csirkével és a brokkolival. Locsold meg a tepsiből származó levével.

15. Grillezett pulykamell barna rizzsel és zöldbabbal

27 perc

2 adag

450 kcal

Fehérje 40 g · Szénhidrát 42 g · Zsír 12 g · Rost 6 g

Miért működik: 40 g fehérje mindössze 12 g zsír mellett — a főételek közül ez a legjobb fehérje-zsír arány.

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 szezám-mag (opcionális)

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Főzd meg a barna rizst a csomagolás szerint (kb. 40 perc).
- 2 Fűszerezd a pulykát fokhagymával, kakukkfűvel, rozmaringgal, sóval, borssal és 1 evőkanál olajjal.
- 3 Grillezd a pulykát 6–7 percig oldalanként, amíg a belső hőmérséklet eléri a 74 °C-ot.
- 4 Párold a zöldbabot 4–5 percig, majd pirítsd meg a maradék olajjal és fokhagymával.
- 5 Tálald a pulykát szeletelve a rizsre, zöldbabbal a tetején. Locsold meg citromlével, és szórd meg szezám-maggal.

16. Sovány marhahús steak édesburgonyával és spenóttal

22 perc

2 adag

480 kcal

Fehérje 42 g · Szénhidrát 32 g · Zsír 22 g · Rost 6 g

Miért működik: A sovány marhahús hem-vasat és természetes kreatint ad, amelyek támogatják az erősítő edzések teljesítményét.

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 rozmaring
- Tengeri só és frissen őrölt bors
- 1 teáskanál vaj (opcionális, a befejezéshez)

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Melegítsd elő a sütőt 200 °C-ra. Süsd az édesburgonyát 25–30 percig, amíg puha lesz.
- 2 Fűszerezd a steaket sóval, borssal és rozmaringgal. Melegítsd fel a serpenyőt nagy lángon.
- 3 Süsd a steaket 3–4 percig oldalanként (medium-rare), vagy ízlés szerint.
- 4 Add hozzá a fokhagymát és a vajat az utolsó 30 másodpercben az aromáért.
- 5 Pirítsd meg a spenótot kevés olajjal és fokhagymával 2 percig. Tálald a steaket az édesburgonyával és a spenóttal.

17. Citromos-fűszeres sült csirke barna rizzsel

50 perc	4 adag	430 kcal
---------	--------	----------

Fehérje 38 g · Szénhidrát 38 g · Zsír 14 g · Rost 4 g

Miért működik: Egyszer főzöd meg négy adagra — praktikus megoldás annak, aki előre elkészíti az étkezéseit.

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 Keverd össze az olajat, a citromlevet, a fokhagymát, az oregánót, a kakukkfűvet, a sót és a borsot. Marináld a csirkét 15 percig.
- 2 Melegítsd elő a sütőt 200 °C-ra. Helyezd a csirkét a tepsire, és süsd 22–25 percig, amíg a belső hőmérséklet eléri a 74 °C-ot.
- 3 Főzd a barna rizst párhuzamosan (kb. 40 perc).
- 4 A végén locsold meg a csirkét friss citromlével.
- 5 Tálald a csirkét a rizzsel, és szórd meg friss petrezselyemmel.

18. Serpenyős csirke brokkolival és karfiolrizzsel

22 perc	2 adag	350 kcal
---------	--------	----------

Fehérje 38 g · Szénhidrát 18 g · Zsír 14 g · Rost 7 g

Miért működik: 38 g fehérje mindössze 350 kcal-ból — az alacsony szénhidráttartalmú változat a definíciós időszakokra.

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 szójaszószt vagy tamari
- Só, bors és chili pehely
- Szezámag a díszítéshez

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Vágd a karfiolt rózsákra, és daráld robotgépben rizsszerűre (vagy használd fagyasztottat).
- 2 Melegíts fel 1 evőkanál olajat, és pirítsd a csirkét 5–6 percig, amíg aranybarna lesz. Vedd ki.
- 3 Add hozzá a maradék olajat, a fokhagymát és a gyömbért, majd a brokkolit. Pirítsd 4 percig.
- 4 Add hozzá a karfiolrizst és a szójaszószt. Főzd 3–4 percig.
- 5 Tedd vissza a csirkét, keverd össze, és tálald szezámaggal a tetején.

19. Sült csirke burgonyával és zöldbabbal

40 perc	4 adag	480 kcal
---------	--------	----------

Fehérje 36 g · Szénhidrát 38 g · Zsír 20 g · Rost 6 g

Miért működik: Minden egyetlen tepsiben sül, a négy adag pedig két edzésnap étkezéseit fedezi.

HOZZÁVALÓK • 1 kg csirkecomb (csonttal és bőrrel) • 600 g újburgonya vagy édesburgonya, félbevágva • 300 g zöldbab • 3 evőkanál olívaolaj • 4 gerezd fokhagyma • 2 teáskanál rozmaring és kakukkfű • Só, bors és paprika • Citrom a locsoláshoz	ELKÉSZÍTÉS 1 Melegítsd elő a sütőt 200 °C-ra. Fűszerezd a csirkét és a burgonyát olajjal, fokhagymával, rozmaringgal, kakukkfűvel, sóval és borssal. 2 Helyezd a tepsire, és süsd 25 percig. 3 Add hozzá a zöldbabot, és süsd még 5-7 percig. 4 A végén locsold meg citromlével. 5 Tálald a csirkét a burgonyával és a zöldbabbal. A tepsiből származó szósz nagyon finom.
--	---

20. Fehérje tál tojással, avokádóval és zöldségekkel

20 perc	2 adag	440 kcal
---------	--------	----------

Fehérje 24 g · Szénhidrát 38 g · Zsír 22 g · Rost 8 g

Miért működik: A sokoldalú tál, amely abból készül, amit már megfőztél — a nap bármely szakában megállja a helyét, este is.

HOZZÁVALÓK • 4 tojás (főtt vagy sült) • 1 nagy avokádó, szeletelve • 150 g főtt quinoa vagy barna rizs • 100 g spenót vagy vegyes saláta • 1 piros paprika, kockákra vágva • 8 koktélpáricsma • 2 evőkanál olívaolaj • 1 teáskanál kömény és paprika • Só, bors és szezámmag	ELKÉSZÍTÉS 1 Főzd vagy süsd a tojásokat ízlés szerint. 2 Készítsd el a quinoát vagy a rizst, ha még nincs megfőzve. 3 Rendezd el a spenótot a tálban, majd a quinoát, a paprikát és a páricsmát. 4 Helyezd rá a tojásokat és az avokádószeleteket. 5 Locsold meg olívaolajjal, szórd meg köménnyel, paprikával és szezámmaggal. Tálald azonnal.
---	--

Gyakori kérdések az izomépítő táplálkozásról

Mennyi fehérjére van szükségem naponta?

Az izomtömeg növeléséhez a szokásos ajánlás napi 1,6-2,2 g fehérje testtömeg-kilogrammonként. Efölött a legtöbb embernél már minimális a többlet haszon. Az elosztás is fontos: 3-4 étkezés 20-40 g-mal jobban működik, mint egyetlen nagyon bőséges étkezés.

Szükségem van fehérjeporra?

Nem kötelező. A fehérjepor csak kényelmes módja a napi cél elérésének, amikor nincs idő főzni. Ha ételből fedezed a szükségletedet — tojás, hús, hal, tejtermék, hüvelyesek —, az eredmény ugyanaz. A füzetben egyetlen recept tartalmaz fehérjeport, és az helyettesíthető görög joghurttal és zabpehellyel.

Építhetek izmot anélkül, hogy elhíznék?

Igen, de lassabban. Az izomépítéshez enyhe kalóriatöbblet kell, jellemzően a szükséglet fölött 10-15%. A túl nagy többlet elsősorban zsírt ad, nem izmot. A kezdők és a kihagyás után visszatérők fenntartó kalóriaszinten is tudnak izmot építeni.

Számít, ha közvetlenül edzés után eszem?

Kevésbé, mint korábban hitték. A 30 perces „anabolikus ablak” mítosz; a fehérjeszintézis több órán át emelkedett marad edzés után. Ha 1-2 órával előtte ettél, semmi gond, ha csak egy órával utána étkezel. A napi összbevétel és a következetesség számít.

Alkalmasak a receptek vegetáriánusoknak is?

Részben. Néhány recept eleve vegetáriánus vagy könnyen átalakítható, a csicseriborsó saláta és a fetás quinoa saláta pedig növényi fehérjét ad. Teljesen vegetáriánus vagy vegán étrendben a fehérjecél elérése gondos tervezést igényel: hüvelyes- és gabonakombinációkat, esetleg kiegészítést — ezt érdemes dietetikussal átbeszélni.

Szeretnél személyre szabott tervet?

Az ebben a füzetben található receptek általánosak. A leleteidre, korodra és céljaidra szabott tervért foglalj időpontot.

Kapcsolat

Victus Medical Nutrition Group

Nemes Levente

Nyilvántartott dietetikus

victusmed.ro

victus@victusmed.ro

0740 645 785

Bulevardul 1 Decembrie 1918 nr. 92, ap. 1/A, Târgu Mureș

Fontos tudnivalók

Az ebben a füzetben található információk oktatási és tájékoztató célt szolgálnak. Nem helyettesítik az orvosi konzultációt vagy a szakember tanácsát. A fehérje- és kalóriaszükséglet személyenként eltér, vese-, máj- vagy anyagcsere-betegség fennállása esetén pedig a fehérjebevitelt orvosnak kell meghatároznia. Új étrend vagy edzésprogram megkezdése előtt mindig kérdezz meg szakembert.

© 2026 Victus Medical Nutrition Group · victusmed.ro