

Receptek egészséges fogyáshoz

20 kiegyensúlyozott, fehérjében és rostban gazdag recept mérsékelt kalória hiánnyal, amely nem veszi el az energiádat. Minden receptnél ott a kalória és a makrótápanyag-tartalom adagonként, így könnyen összeállíthatsz egy egész napot.

Nemes Levente

Nyilvántartott dietetikus

Victus Medical Nutrition Group

victusmed.ro

Hogyan működik az egészséges fogyás

A tartós fogyás nem éhezést jelent, hanem laktató étkezéseket: elegendő fehérjét az izomtömeg megőrzéséhez, rostot, amely lassítja az emésztést, és mérsékelt kalóriahiányt, amelyet hónapokon át tartani tudsz. Az alábbi receptek pontosan erre az elvre épülnek.

Az adagok egy főre vonatkoznak, és igazíthatod a saját szükségleteidhez. Válassz naponta 3 főétkezést és 1-2 nassolnivalót, igyál 2-2,5 liter vizet, és mozogj napi 30-45 percet.

A receptek 6 alapelve

Fehérje minden étkezéshez. Adagonként 20-32 g fehérje: tojás, csirke, pulyka, hal, görög joghurt, túró, hüvelyesek és tofu.

Mérsékelt kalóriahiány. Adagonként 210-380 kcal, így három étkezés és egy nassolnivaló kényelmesen belefér egy kiegyensúlyozott napba.

Rost zöldségekből és hüvelyesekből. Lencse, csicseriborsó, fekete bab, zöldségek és magvak — lassítják az emésztést és elnyújtják a jóllakottságot.

Kevés, de jó minőségű zsír. Kimért olívaolaj, avokádó, magvak és diófélék, olyan mennyiségben, amely belefér a kalóriahiányba.

Egyszerű elkészítés. Tapadásmentes serpenyő, sütő vagy grill — bő olajban sütés és nehéz szókrok nélkül.

Hozzáadott cukor nélkül. Az édes íz a gyümölcsből jön; a méz csak opcionálisan, legfeljebb egy teáskanálnyi mennyiségben szerepel.

Tartalomjegyzék

Reggeli

1. Bogyós fehérje joghurt parfait · 5 perc · 1 adag
2. Spenótos-gombás omlett feta sajttal · 12 perc · 1 adag
3. Zöld protein smoothie banánnal és spenóttal · 5 perc · 1 adag
4. Avokádós pirítós buggyantott tojással és koktélpáradicsommal · 12 perc · 1 adag
5. Chia puding mangóval és joghurttal · 5 perc + egy éjszaka · 1 adag

Ebéd

6. Quinoa saláta grillezett csirkével és zöldségekkel · 25 perc · 1 adag
7. Vöröslencseleves kelkáposztával és répával · 30 perc · 1 adag
8. Pulyka burger light káposztasalátával · 20 perc · 1 adag

Vacsora

9. Sült lazac spárgával és édesburgonyával · 30 perc · 1 adag
10. Tofu stir-fry brokkolival és barna rizzsel · 20 perc · 1 adag
11. Cukkini tészta csirkével és light pesto szósszal · 20 perc · 1 adag
12. Karfiolrizs tál fekete babbal és avokádóval · 20 perc · 1 adag
13. Grillezett garnélarák zöldségekkel · 25 perc · 1 adag

- 14. Csicseriborsó saláta uborkával, paradicsommal és fetával · 10 perc · 1 adag
- 15. Sült tőkehal citrommal és fűszernövényekkel, salátával · 25 perc · 1 adag
- 16. Pulykahúsgombóc cukkinivel és paradicsomszósszal · 25 perc · 1 adag

Fehérjedús nassolnivalók

- 17. Túrós tál ananásszal és magvakkal · 5 perc · 1 adag
- 18. Frittata tojásfehérjével, spenóttal és paprikával · 20 perc · 1 adag
- 19. Light halloumi saláta görögdinnyével és mentával · 10 perc · 1 adag
- 20. Avokádós-kakaós mousse bogyós gyümölcsökkel · 10 perc + hűtés · 1 adag

Reggeli

1. Bogyós fehérje joghurt parfait

5 perc	1 adag	285 kcal
--------	--------	----------

Fehérje 23 g · Szénhidrát 28 g · Zsír 8 g

Miért működik: 23 g fehérje egy öt perc alatt elkészülő fogásban, chia magból származó rosttal és kizárólag gyümölcsből érkező cukorral.

HOZZÁVALÓK

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

ELKÉSZÍTÉS

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

2. Spenótos-gombás omlett feta sajttal

12 perc	1 adag	245 kcal
---------	--------	----------

Fehérje 22 g · Szénhidrát 6 g · Zsír 14 g

Miért működik: Mindössze 6 g szénhidrát és 22 g fehérje — olyan reggeli, amely ebédig kitart, vércukor-ingadozás nélkül.

HOZZÁVALÓK

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

ELKÉSZÍTÉS

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

3. Zöld protein smoothie banánnal és spenóttal

5 perc	1 adag	265 kcal
--------	--------	----------

Fehérje 28 g · Szénhidrát 32 g · Zsír 5 g

Miért működik: A fűzet legmagasabb fehérjetartalmú folyékony reggelije, edzés után is kiváló.

HOZZÁVALÓK

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

ELKÉSZÍTÉS

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

4. Avokádós pirítós buggyantott tojással és koktélpardicsommal

12 perc	1 adag	310 kcal
---------	--------	----------

Fehérje 14 g · Szénhidrát 22 g · Zsír 18 g

Miért működik: Az avokádó zsírai és a tojás fehérjéje miatt egyetlen szelet kenyér annyira laktat, mint kettő.

HOZZÁVALÓK

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

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Pirítsd meg a kenyeret kenyérpirítóban vagy serpenyőben.
- 2 Törd össze az avokádót villával, sózd és borsozd.
- 3 Forralj vizet ecettel, és főzz buggyantott tojást 3–4 percig.
- 4 Kend az avokádót a kenyérre, tedd rá a felszeletelt pardicsomot.
- 5 Helyezd rá a tojást, locsold meg citrommal, és szórd meg chilivel.

5. Chia puding mangóval és joghurttal

5 perc + egy éjszaka	1 adag	275 kcal
----------------------	--------	----------

Fehérje 12 g · Szénhidrát 30 g · Zsír 12 g

Miért működik: Este készül, reggel már vár — a chia rostjai gélt képeznek, amely lassítja az emésztést.

HOZZÁVALÓK

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

ELKÉSZÍTÉS

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

Ebéd

6. Quinoa saláta grillezett csirkével és zöldségekkel

25 perc	1 adag	380 kcal
---------	--------	----------

Fehérje 32 g · Szénhidrát 35 g · Zsír 10 g

Miért működik: A füzet legtartalmasabb étkezése: 32 g fehérje és lassan felszívódó szénhidrát a quinoából.

HOZZÁVALÓK

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

ELKÉSZÍTÉS

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

7. Vöröslencseleves kelkáposztával és répával

30 perc	1 adag	295 kcal
---------	--------	----------

Fehérje 18 g · Szénhidrát 45 g · Zsír 3 g

Miért működik: Mindössze 3 g zsír, viszont 18 g növényi fehérje és rengeteg rost — a legjobban laktató fogás alacsony kalóriaáron.

HOZZÁVALÓK

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

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Párold meg a hagymát és a fokhagymát tapadásmentes serpenyőben.
- 2 Add hozzá a felkockázott répát és zellert, párold 3 percig.
- 3 Add hozzá a lencsét, a köményt és a zöldséglevest.
- 4 Főzd 15–18 percig, amíg a lencse megpuhul.
- 5 A végén add hozzá a kelkáposztát, keverd össze, és tálald melegen.

8. Pulyka burger light káposztasalátával

20 perc	1 adag	320 kcal
---------	--------	----------

Fehérje 28 g · Szénhidrát 22 g · Zsír 12 g

Miért működik: Az a burgerváltozat, amely belefér a kalóriahiányba: sovány pulykahús és majonéz helyett joghurtos öntet.

HOZZÁVALÓK

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

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Keverd össze a pulykahúst a fűszerekkel, és formázz belőle burgert.
- 2 Grillezd 4–5 percig mindkét oldalán.
- 3 Készítsd el a káposztasalátát joghurttal és mustárral.
- 4 Tálald a burgert zsemlében vagy salátalevélből formált „tálban”.
- 5 Adj hozzá paradicsom- és uborkaszeleteket.

Vacsora

9. Sült lazac spárgával és édesburgonyával

30 perc

1 adag

365 kcal

Fehérje 28 g · Szénhidrát 22 g · Zsír 18 g

Miért működik: Omega-3 a lazacból és alacsony glikémiás indexű szénhidrát az édesburgonyából, egyetlen tepsiben.

HOZZÁVALÓK

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

ELKÉSZÍTÉS

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

10. Tofu stir-fry brokkolival és barna rizzsel

20 perc

1 adag

340 kcal

Fehérje 22 g · Szénhidrát 38 g · Zsír 10 g

Miért működik: Teljesen növényi fogás 22 g fehérjével, olaj nélkül, tapadásmentes serpenyőben sütve.

HOZZÁVALÓK

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

ELKÉSZÍTÉS

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

11. Cukkini tészta csirkével és light pesto szósszal

20 perc

1 adag

295 kcal

Fehérje 32 g · Szénhidrát 12 g · Zsír 13 g

Miért működik: A cukkini helyettesíti a tésztát, így a szénhidrát 12 g-ra csökken, a fehérje viszont 32 g marad.

HOZZÁVALÓK

- 200 g csirkemell
- 2 közepes cukkini (spirálozva vagy julienne-re vágva)
- 2 ek light pesto (kevesebb olajjal)
- 10 g reszelt light parmezán
- Koktélpáradicsom, friss bazsalikom

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Grillezd meg a csirkét sóval és borssal, majd szeleteld fel.
- 2 Főzd a cukkinet serpenyőben 2–3 percig (ne tovább, hogy megtartsa az állagát).
- 3 Keverd össze light pestóval.
- 4 Tedd rá a csirkét.
- 5 Szórd meg parmezánnal, és add hozzá a paradicsomot és a bazsalikomot.

12. Karfiolrizs tál fekete babbal és avokádóval

20 perc	1 adag	310 kcal
---------	--------	----------

Fehérje 12 g · Szénhidrát 35 g · Zsír 14 g

Miért működik: A karfiolrizs jelentősen csökkenti az étel energiasűrűségét, a fekete bab pedig rostot és jóllakottságot ad.

HOZZÁVALÓK

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

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Reszeld le a karfiolt, vagy használj robotgépet.
- 2 Süsd a karfiolrizst serpenyőben 4-5 percig.
- 3 Add hozzá a babot, a kukoricát és a fűszereket.
- 4 Tedd a felszeletelt avokádót a tetejére.
- 5 Locsold meg citrommal, és szórd meg korianderrel.

13. Grillezett garnélarák zöldségekkel

25 perc	1 adag	255 kcal
---------	--------	----------

Fehérje 26 g · Szénhidrát 14 g · Zsír 10 g

Miért működik: A főételek közül ennek a legkisebb a kalóriatartalma, miközben 26 g fehérjét ad.

HOZZÁVALÓK

- 150 g tisztított garnélarák
- 1 piros és 1 sárga paprika, 1 vöröshagyma
- 8-10 csiperkegomba
- 5 ml olívaolaj, citrom, fokhagyma, fűszernövények
- Só, bors, chili pehely

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Marináld a garnélát 15 percig olajjal, citrommal, fokhagymával és fűszernövényekkel.
- 2 Vágd a zöldségeket a nyársakhoz megfelelő méretű darabokra.
- 3 Húzd fel váltakozva a garnélát és a zöldségeket a nyársakra.
- 4 Grillezd 3-4 percig mindkét oldalán (a garnéla gyorsan megsül).
- 5 Tálald zöld salátával és egy citromszelettel.

14. Csicseriborsó saláta uborkával, paradicsommal és fetával

10 perc	1 adag	285 kcal
---------	--------	----------

Fehérje 13 g · Szénhidrát 32 g · Zsír 11 g

Miért működik: Hideg vacsora tíz perc alatt, a csicseriborsó rostjai pedig reggelig elnyújtják a jóllakottságot.

HOZZÁVALÓK

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

ELKÉSZÍTÉS

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

15. Sült tőkehal citrommal és fűszernövényekkel, salátával

25 perc	1 adag	265 kcal
---------	--------	----------

Fehérje 30 g · Szénhidrát 8 g · Zsír 11 g

Miért működik: 30 g fehérje és mindössze 8 g szénhidrát — ideális vacsora olyan napon, amikor ebédre többet ettél.

HOZZÁVALÓK

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

ELKÉSZÍTÉS

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

16. Pulykahúsgombóc cukkinivel és paradicsomszósszal

25 perc	1 adag	295 kcal
---------	--------	----------

Fehérje 28 g · Szénhidrát 18 g · Zsír 12 g

Miért működik: A reszelt cukkini hozzáadott zsír nélkül tartja szaftosan a húsgombócokat, a paradicsomszószban pedig nincs cukor.

HOZZÁVALÓK

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

ELKÉSZÍTÉS

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

Fehérjedús nassolnivalók

17. Túrós tál ananással és magvakkal

5 perc	1 adag	240 kcal
--------	--------	----------

Fehérje 26 g · Szénhidrát 18 g · Zsír 7 g

Miért működik: 26 g fehérje egy 240 kcal-s fogásban — a fűzet legjobb aránya.

- HOZZÁVALÓK**
 - 180 g light túró (0–2% zsír)
 - 80 g friss vagy konzerv ananász (cukormentes)
 - 10 g tökmag vagy napraforgómag
 - 5 g chia mag
 - Fahéj, vanília (opcionális)
- ELKÉSZÍTÉS**
 - 1 Tedd a túrót egy tálba.
 - 2 Add hozzá az ananászdarabokat.
 - 3 Szórd meg a magvakkal és a chia maggal.
 - 4 Ízlés szerint adj hozzá fahéjat és vaníliát.
 - 5 Keverd össze óvatosan, és tálald fehérjedús nassolnivalóként.

18. Frittata tojásfehérjével, spenóttal és paprikával

20 perc	1 adag	210 kcal
---------	--------	----------

Fehérje 24 g · Szénhidrát 6 g · Zsír 10 g

Miért működik: Egyszer megsütöd, és hidegen, szeletelve eszed — 24 g fehérje mindössze 210 kcal-ból.

- HOZZÁVALÓK**
 - 5 tojásfehérje + 1 egész tojás
 - 60 g friss spenót
 - 40 g piros és sárga paprika
 - 20 g vöröshagyma, 15 g light parmezán
 - Só, bors, szerecsendió (opcionális)
- ELKÉSZÍTÉS**
 - 1 Melegítsd elő a sütőt 180 °C-ra.
 - 2 Verd fel a tojásokat sóval, borssal és szerecsendióval.
 - 3 Párold a hagymát és a paprikát 2 percig, majd add hozzá a spenótot.
 - 4 Öntsд rá a tojáskeveréket, és szórd meg parmezánnal.
 - 5 Süsd 12–15 percig, amíg megszilárdul. Vágd szeletekre.

19. Light halloumi saláta görögdinnyével és mentával

10 perc	1 adag	275 kcal
---------	--------	----------

Fehérje 14 g · Szénhidrát 18 g · Zsír 15 g

Miért működik: Nyári fogás, amelyben a görögdinnye magas víztartalma tölti meg a gyomrot, alacsony kalóriaáron.

- HOZZÁVALÓK**
 - 60 g light halloumi (vagy hasonló, csökkentett zsírtartalmú sajt)
 - 150 g görögdinnye, felkockázva
 - 50 g uborka, 30 g friss menta
 - Citrom, 5 ml olívaolaj, chili pehely
 - Zöld saláta (rukkola vagy baby spenót)
- ELKÉSZÍTÉS**
 - 1 Grillezd a halloumit 2–3 percig mindkét oldalán, amíg aranybarna lesz.
 - 2 Vágd kockára a dinnyét és az uborkát.
 - 3 Keverd össze a zöld salátát a mentával, az uborkával és a dinnyével.
 - 4 Tedd a meleg halloumit a tetejére.
 - 5 Locsold meg citrommal és olajjal, majd szórd meg chilivel.

20. Avokádós-kakaós mousse bogyós gyümölcsökkel

10 perc + hűtés	1 adag	230 kcal
-----------------	--------	----------

Fehérje 6 g · Szénhidrát 18 g · Zsír 15 g

Miért működik: Az a desszert, amely finomított cukor nélkül oldja meg az édességvágyat, az avokádó jó zsírjaival.

HOZZÁVALÓK

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

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Törd össze az avokádót villával krémesre.
- 2 Add hozzá a kakaót, a joghurtot és az édesítőt, majd keverd jól össze.
- 3 Turmixold 30 másodpercig a finomabb textúráért (opcionális).
- 4 Tedd pohárba, és hűtsd 20–30 percig.
- 5 Tálalás előtt díszítsd bogyós gyümölccsel.

Gyakori kérdések az egészséges fogyásról

Hány kilót fogyhatok egy hónap alatt?

Az egészséges és fenntartható ütem heti 0,5–1% a testsúlyból. A sokkal gyorsabb fogyás jellemzően vízvesztésből és izomtömeg-csökkenésből ered, a visszahízás kockázata pedig nagy. A számodra optimális ütemet egyénileg érdemes meghatározni: testsúly, leletek és a korábbi diéták története alapján.

Muszáj kalóriát számolnom a fogyáshoz?

Nem feltétlenül. Sokan pusztán az étkezések felépítésével jó eredményt érnek el: fehérje minden étkezéshez, zöldség ebédre és vacsorára, tervezett nassolnivalók. A receptek melletti kalóriaértékek támpontok, nem kötelezettségek — segítenek látni, hogyan néz ki egy kiegyensúlyozott adag.

Ehetem ugyanezeket a recepteket cukorbetegséggel vagy pajzsmirigyproblémával?

A receptek kiegyensúlyozottak és általános étrendként alkalmasak, de cukorbetegségben, pajzsmirigy-alulműködésben vagy más krónikus betegségben a mennyiségeket és az étkezések elosztását szakembernek kell a kezeléshez igazítani. Ne módosítsd a gyógyszereidet ennek a füzetnek az alapján.

Mit tegyek, ha éhes vagyok az étkezések között?

A tartós éhség általában túl agresszív kalóriahiány vagy kevés fehérje és rost jele. Iktass be egy fehérjedús nassolnivalót a megfelelő fejezetből, ellenőrizd, hogy eleget iszol-e, és ha az érzés továbbra is megmarad, inkább növeld kissé az adagokat, ahelyett hogy tovább csökkentenéd.

Hogyan kerülhetem el a jojó-effektust?

A jojó-effektus akkor jelentkezik, ha a fogyás szélsőséges megvonással történik, a szokások megváltoztatása nélkül. A mérsékelt kalóriahiány, az elegendő fehérje, a rendszeres mozgás és a célsúly elérése utáni fenntartó időszak jelentősen csökkenti a kockázatot. A dietetikus felügyelete éppen a fenntartó szakaszban segít a legtöbbet.

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. Az egyéni eredmények változhatnak, és a fogyás folyamata akkor a legbiztonságosabb, ha nyilvántartott dietetikus felügyeli — különösen cukorbetegség vagy pajzsmirigybetegeesség fennállása esetén. Új diéta vagy edzésprogram megkezdése előtt mindig kérdezd meg orvosodat.

© 2026 Victus Medical Nutrition Group · victusmed.ro