

Receptek serdülőknek (12-17 év)

20 recept a leggyorsabb növekedés éveire: tízperces reggeli, táskába tehető ebéd, vacsora az egész családnak és uzsonnák, amelyek tényleg laktatnak.

Nemes Levente

Nyilvántartott dietetikus

Victus Medical Nutrition Group

victusmed.ro

Miért számít a táplálkozás ebben az életkorban

A serdülőkor az élet második leggyorsabb növekedési szakasza, az első életév után. 12 és 17 éves kor között alakul ki a felnőttkori csonttömeg mintegy 40%-a, gyorsan nő az izomtömeg, és mindkét nemnél megemelkedik a vasszükséglet — lányoknál a menstruáció miatt is. A tápanyagszükséglet arányosan nagyobb, mint egy felnőtté.

Ez az útmutató szülőknek szól, de a receptek úgy készültek, hogy a serdülő maga is meg tudja főzni őket. Nem tartalmaz kalóriákat, előírt adagokat vagy fogyókúrás terveket. A serdülőkor az evészavarok kialakulásának csúcsideje, és a megszorító diéták ebben az életkorban dokumentált kockázati tényezőnek számítanak.

Mit céloznak ezek a receptek

Fehérje minden étkezéshez. A szükséglet jelentősen megnő a növekedési szakaszban, különösen ha a serdülő sportol. Tojás, tejtermék, hús, hal, hüvelyesek — a nap folyamán elosztva, nem csak este.

Kalcium és D-vitamin. A csonttömeg most épül fel, és később már nem pótolható teljesen. Tejtermékek, szardínia, zöld leveles zöldségek, szezám — naponta.

Vas. A szükséglet mindkét nemnél megnő. Vörös hús, hüvelyesek, dúsított gabonapelyhek, zöld zöldségek — C-vitamin-forrással együtt fogyasztva, ami jelentősen javítja a növényi eredetű vas felszívódását.

Reggeli, akár gyorsan is. A reggeli kihagyása a leggyakoribb étkezési szokás ebben az életkorban, és összefügg az iskolai koncentráció romlásával. Öt itteni recept tíz perc alatt vagy annál hamarabb elkészül.

Uzsonna, ami táplál. A serdülők gyakran esznek étkezések között. A különbséget az teszi, mi van otthon kéznél: gyümölcs, joghurt, főtt tojás, diófélék és otthon készült szeletek — nem csomagolt termékek.

Közös családi étkezés. Azok a serdülők, akik hetente legalább háromszor a családdal étkeznek, változatosabban táplálkoznak, és kisebb náluk a problémás étkezési magatartás kockázata. A vacsorareceptek az egész családra készültek.

Tartalomjegyzék

Gyors reggeli

1. Éjszakai zabkása gyümölccsel és magvakkal · 5 perc este · 1 adag
2. Omlett sajttal és zöldségekkel · 10 perc · 1 adag
3. Avokádós pirítós tojással · 10 perc · 1 adag
4. Zabos-banános muffin · 25 perc · 12 muffin
5. Görög joghurt házi granolával · 5 perc · 1 adag

Iskolába vihető ebéd

6. Csirkés-zöldséges wrap · 15 perc · 2 adag
7. Tésztasaláta tonhallal · 20 perc · 3 adag
8. Rizses-csicseriborsós tál · 25 perc · 2 adag

- 9. Tojásos-avokádós töltött zsemle · 15 perc · 2 adag
- 10. Babos-sajtos quesadilla · 15 perc · 2 adag

Vacsora az egész családnak

- 11. Sült csirke burgonyával és zöldségekkel · 45 perc · 4 adag
- 12. Bolognai tészta lencsével · 35 perc · 4 adag
- 13. Sült lazac rizzsel és brokkolival · 30 perc · 4 adag
- 14. Chili con carne · 40 perc · 4 adag
- 15. Pulykaragu zöldségekkel · 40 perc · 4 adag

Uzsonnák és turmixok

- 16. Banánturmix mogyoróvajjal · 5 perc · 1 adag
- 17. Zabos-datolyás energiaszelet · 20 perc + hűtés · 12 szelet
- 18. Hummusz zöldségekkel és lepénnyel · 10 perc · 4 adag
- 19. Töltött tojás avokádóval · 15 perc · 3 adag
- 20. Smoothie tál bogyós gyümölcsökkel · 10 perc · 1 adag

Gyors reggeli

1. Éjszakai zabkása gyümölccsel és magvakkal

5 perc este	1 adag
-------------	--------

Miért működik: Este készül, reggelre kész — ez oldja meg a fő okot, amiért a serdülők kihagyják a reggelit. A zab és a magvak egyenletes energiát adnak ebédig.

HOZZÁVALÓK

- 60 g zabpehely
- 150 ml tej vagy iható joghurt
- 1 ek chia mag
- 1 ek mogyoróvaj
- 80 g gyümölcs (banán, bogyós gyümölcs, reszelt alma)
- ½ tk fahéj
- 1 tk méz (opcionális)

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Este tedd a zabpelyhet, a tejet, a chiát és a fahéjat egy csavaros tetejű üvegbe.
- 2 Keverd jól össze, majd add hozzá a mogyoróvaját.
- 3 Tedd hűtőbe éjszakára.
- 4 Reggel szórd rá a gyümölcsöt. Hidegen, egyenesen az üvegből fogyasztható, akár útközben is.

2. Omlett sajttal és zöldségekkel

10 perc	1 adag
---------	--------

Miért működik: A tojás az egyik legjobb fehérje- és kolinforrás, ami a memóriát és a koncentrációt támogatja. Gyorsabban elkészül, mint amennyi idő a boltig eljutni.

HOZZÁVALÓK

- 3 tojás
- 50 g feta vagy reszelt sajt
- ½ piros paprika, apróra vágva
- Egy marék spenót
- 1 tk olívaolaj
- Só, bors
- 1 szelet teljes kiőrlésű kenyér

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Verd fel a tojásokat sóval és borssal.
- 2 Hevítsd az olajat egy serpenyőben, és pirítsd a paprikát 2 percre.
- 3 Add hozzá a spenótot, és hagyd 30 másodpercig összeesni.
- 4 Öntsd rá a tojást, szórd meg sajttal, és süsd 3-4 percre alacsony lángon.
- 5 Hajtsd félbe az omlettet, és tálald teljes kiőrlésű kenyérral.

3. Avokádós pirítós tojással

10 perc	1 adag
---------	--------

Miért működik: Egészséges zsírok, fehérje és összetett szénhidrátok egy tányéron. A kombináció ebédig kitart, ellentétben a cukrozott gabonapelyhekkel.

HOZZÁVALÓK

- 2 szelet teljes kiőrlésű kenyér
- 1 érett avokádó
- 2 tojás
- Citromlé
- Só, bors, chilipehely (opcionális)
- Koktélpáradicsom

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Pirítsd meg a kenyeret.
- 2 Törd össze az avokádót citromlével, sóval és borssal.
- 3 Főzd vagy süsd meg a tojásokat ízlés szerint.
- 4 Kend az avokádót a kenyérre, tedd rá a tojást.
- 5 Szórd meg chilipehellyel, és tálald koktélpáradicsommal.

4. Zabos-banános muffin

25 perc	12 muffin
---------	-----------

Miért működik: Vasárnap elkészül, és kitart egész héten. Hozzáadott cukor nélkül — az édességet a banán adja. Jól fagyasztható, reggel egyenesen a fagyasztóból kivehető.

HOZZÁVALÓK • 3 nagyon érett banán • 200 g zabpehely • 2 tojás • 150 g görög joghurt • 50 g mogoróvaj • 1 tk sütőpor • 1 tk fahéj • 50 g étcsokoládé aprítva vagy mazsola	ELKÉSZÍTÉS 1 Melegítsd elő a sütőt 180 °C-ra, és készíts elő egy muffinformát. 2 Törd össze a banánokat, majd keverd össze a tojással, a joghurttal és a mogoróvajjal. 3 Add hozzá a zabpelyhet, a sütőport és a fahéjat. Keverd jól össze. 4 Forgasd bele a csokoládét vagy a mazsolát. 5 Töltsd a formákat ¾-ig, és süsd 20-22 percig. Hagyd teljesen kihűlni.
---	---

5. Görög joghurt házi granolával

5 perc	1 adag
--------	--------

Miért működik: A görög joghurt közel kétszer annyi fehérjét tartalmaz, mint a hagyományos. A házi granolában a bolti cukortartalom töredéke van.

HOZZÁVALÓK • 250 g natúr görög joghurt • 50 g házi granola (zab, diófélék, magvak, kevés mézzel sütve) • 100 g friss gyümölcs • 1 ek tökmag • 1 tk méz (opcionális)	ELKÉSZÍTÉS 1 Tedd a joghurtot egy tálba. 2 Add hozzá a felszeletelt gyümölcsöt. 3 Szórd rá a granolát és a tökmagot. 4 Csepegtess rá mézet, ha szeretnéd, és tálald azonnal, amíg a granola ropogós.
--	---

Iskolába vihető ebéd

6. Csirkés-zöldséges wrap

15 perc	2 adag
---------	--------

Miért működik: Kézzel ehető, nem morzsálódik szét a táskában, és jól bírja ebédig. Fehérje, zöldség és összetett szénhidrát egyetlen csomagban.

HOZZÁVALÓK

- 2 nagy teljes kiőrlésű tortilla
- 200 g csirkemell, megsütve és csíkokra vágva
- 1 avokádó
- 1 sárgarépa, reszelve
- Egy marék saláta
- 2 ek görög joghurt
- 1 tk mustár
- Só, bors

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Keverd össze a joghurtot a mustárral, sóval és borssal.
- 2 Kend a szószt a tortillákra.
- 3 Rakd rá a csirkét, a szeletelt avokádót, a reszelt sárgarépát és a salátát.
- 4 Tekerd fel szorosan, és vágd át átlósan.
- 5 Csomagold sütőpapírba — így jól bírja ebédig.

7. Tésztasaláta tonhallal

20 perc	3 adag
---------	--------

Miért működik: Este elkészíthető másnapra, és hidegen ugyanolyan finom. A tonhal fehérjét és omega-3-at ad, a teljes kiőrlésű tészta tartós energiát.

HOZZÁVALÓK

- 250 g teljes kiőrlésű tészta
- 2 konzerv tonhal vízben, lecsöpögtetve
- 150 g csemegekukorica
- 1 uborka, kockázva
- 150 g kockáztatott paradicsom, félbe vágva
- 3 ek olívaolaj
- 1 citrom leve
- Só, bors, petrezselyem

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Főzd meg a tésztát, és öblítsd le hideg vízzel.
- 2 Keverd össze a szétmorzsolt tonhalat a kukoricával, az uborkával és a paradicsommal.
- 3 Add hozzá a kihűlt tésztát.
- 4 Készíts öntetet olajból, citromból, sóból és borsból, majd öntsd a salátára.
- 5 Keverd össze, és tedd hűtőbe. 2 napig eláll.

8. Rizses-csicseriborsós tál

25 perc	2 adag
---------	--------

Miért működik: Teljesen vegetáriánus, fehérjével a csicseriborsóból és összetett szénhidráttal a rizsből. Hidegen is fogyasztható, egyenesen a dobozból.

HOZZÁVALÓK

- 150 g barna rizs
- 1 konzerv csicseriborsó, leszűrve és leöblítve
- 1 piros paprika
- 1 uborka
- 100 g koktélpárizsom
- 2 ek olívaolaj
- 2 ek tahini
- Citromlé
- Só, bors, kömény

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Főzd meg a barna rizst, és hagyd kihűlni.
- 2 Vágd kockára a zöldségeket.
- 3 Keverd el a tahinit citromlével, kevés vízzel, sóval és köménnyel, amíg folyós szószt kapsz.
- 4 Rendezd a rizst, a csicseriborsót és a zöldségeket a dobozba.
- 5 Öntsd rá a szószt, vagy vidd külön, kis edényben.

9. Tojásos-avokádós töltött zsemle

15 perc	2 adag
---------	--------

Miért működik: Este elkészíthető, reggel csak elvinni kell. A keményre főtt tojás jól eláll, a citrom pedig megakadályozza, hogy az avokádó megbarnuljon.

HOZZÁVALÓK

- 2 teljes kiőrlésű zsemle
- 3 keményre főtt tojás
- 1 avokádó
- 2 ek görög joghurt
- 1 tk mustár
- Citromlé
- Só, bors, újhagyma

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Főzd a tojásokat 9 percig, hűtsd le és pucold meg.
- 2 Törd össze a tojásokat az avokádóval, a joghurttal, a mustárral és a citromlével.
- 3 Ízesítsd sóval, borssal és apróra vágott újhagymával.
- 4 Vágd fel a zsemléket, és töltsd meg bőségesen.
- 5 Csomagold szorosan fóliába vagy sütőpapírba.

10. Babos-sajtos quesadilla

15 perc	2 adag
---------	--------

Miért működik: A bab növényi fehérjét és rostot ad, a sajt kalciumot. Öt perc alatt elkészül, és hidegen is ehető.

HOZZÁVALÓK

- 4 teljes kiőrlésű tortilla
- 1 konzerv vörösbab, leszűrve
- 150 g reszelt sajt
- 1 piros paprika, apróra vágva
- 1 tk édesnemes paprika
- ½ tk kömény
- 1 tk olívaolaj

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Törd össze durvára a babot villával, és keverd el a paprikával és a köménnyel.
- 2 Kend a keveréket két tortillára, szórd rá a sajtot és a paprikát.
- 3 Fedd le a másik két tortillával.
- 4 Süsd serpenyőben, olaj nélkül vagy nagyon kevéssel, oldalanként 3 percig.
- 5 Vágd négyfelé, és hagyd kihűlni, mielőtt becsomagolod.

Vacsora az egész családnak

11. Sült csirke burgonyával és zöldségekkel

45 perc	4 adag
---------	--------

Miért működik: Egyetlen tepszi, minimális mosogatás, fehérje és zöldség az egész családnak. A maradék másnap ebéd lesz.

HOZZÁVALÓK	ELKÉSZÍTÉS
• 600 g kicsontozott csirkecomb • 600 g burgonya, kockázva • 2 paprika • 1 cukkini • 1 vöröshagyma • 3 ek olívaolaj • 2 tk édesnemes paprika • 1 tk fokhagymapor • Só, bors, rozsmaring	1 Melegítsd elő a sütőt 200 °C-ra. 2 Keverd össze a zöldségeket és a burgonyát olajjal és fűszerekkel, terítsd egy nagy tepsire. 3 Tedd rá a külön fűszerezett csirkét. 4 Süsd 35-40 percig, félidőben megkeverve. 5 Tálald egyenesen a tepsiből, fokhagymás joghurtsszósszal.

12. Bolognai tészta lencsével

35 perc	4 adag
---------	--------

Miért működik: A lencse a hús felét helyettesíti: több rost és vas, alacsonyabb költség, gyakorlatilag azonos íz. Jó választás annak a serdülőnek is, aki csökkenti a húsfogyasztást.

HOZZÁVALÓK	ELKÉSZÍTÉS
• 400 g teljes kiőrlésű tészta • 250 g darált marha- vagy pulykahús • 150 g vörös lencse • 1 konzerv darabolt paradicsom (400 g) • 1 hagyma, 2 sárgarépa, 2 gerezd fokhagyma • 2 ek olívaolaj • 1 tk oregánó, 1 babérlevél • Parmezán a tálaláshoz	1 Pirítsd meg az apróra vágott hagymát, sárgarépát és fokhagymát olajon 5 percig. 2 Add hozzá a darált húst, és pirítsd 6 percig. 3 Add hozzá a lencsét, a paradicsomot, az oregánót, a babérlevelet és 200 ml vizet. 4 Főzd alacsony lángon 20 percig, amíg a lencse szétfő. 5 Tálald a főtt tésztán, reszelt parmezánnal.

13. Sült lazac rizzsel és brokkolival

30 perc

4 adag

Miért működik: A heti kétszeri zsíros hal az egyik kevés, erős bizonyítékkal alátámasztott ajánlás az agyfejlődésre ebben az életkorban. A lazac íze enyhe, jól elfogadott.

HOZZÁVALÓK

- 4 lazacfilé (150 g/db)
- 300 g rizs
- 400 g brokkoli
- 2 ek olívaolaj
- 1 citrom
- 2 gerezd fokhagyma
- Só, bors, kapor

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Melegítsd elő a sütőt 200 °C-ra.
- 2 Tedd a lazacot tepsibe, locsold meg olajjal és citrommal, szórd meg zúzott fokhagymával, sóval és borssal.
- 3 Süsd 15 percig.
- 4 Közben főzd meg a rizst, és párold a brokkolit 6 percig.
- 5 Tálald citromszeletekkel és friss kaporral.

14. Chili con carne

40 perc

4 adag

Miért működik: A bab és a hús együtt nagy mennyiségű fehérjét és vasat ad. Nagy adagban készül, 3 napig eláll a hűtőben, és másnap még finomabb.

HOZZÁVALÓK

- 500 g darált marhahús
- 2 konzerv vörösbab, leszűrve
- 1 konzerv darabolt paradicsom (400 g)
- 1 hagyma, 1 piros paprika, 2 gerezd fokhagyma
- 2 tk édesnemes paprika
- 1 tk kömény
- ½ tk chili (ízlés szerint)
- 2 ek olívaolaj
- Rizs vagy tortilla a tálaláshoz

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Pirítsd meg a hagymát, a paprikát és a fokhagymát olajon 5 percig.
- 2 Add hozzá a darált húst, és pirítsd jól át.
- 3 Szórd rá a fűszereket, és keverd 1 percig.
- 4 Add hozzá a paradicsomot és a babot, főzd alacsony lángon 25 percig.
- 5 Tálald rizzsel, tortillával vagy görög joghurttal a tetején.

15. Pulykaragu zöldségekkel

40 perc

4 adag

Miért működik: A pulyka sovány fehérjeforrás, a ragu pedig egyszerű módja annak, hogy négyféle zöldség kerüljön egyetlen tányérra.

HOZZÁVALÓK

- 600 g pulykamell, kockázva
- 2 sárgarépa
- 1 paszternák vagy zeller
- 1 cukkini
- 1 hagyma
- 400 ml zöldségalaplé
- 2 ek olívaolaj
- 1 tk kakukkfű, 1 babérlevél
- Só, bors, petrezselyem

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Pirítsd meg a pulykakockákat olajon 6 percig, majd vedd ki.
- 2 Pirítsd meg a hagymát, a sárgarépát és a paszternákot 5 percig.
- 3 Tedd vissza a húst, öntsd fel az alaplével, add hozzá a kakukkfűvet és a babérlevelet.
- 4 Főzd fedő alatt 20 percig, majd add hozzá a cukkinit, és főzd még 8 percig.
- 5 Szórd meg friss petrezselyemmel, és tálald rizzzel vagy burgonyapürével.

Uzsonnák és turmixok

16. Banánturmix mogyoróvajjal

5 perc

1 adag

Miért működik: Gyors és laktató — különösen hasznos edzés után, amikor azonnal jön az éhség. A tej és a mogyoróvaj fehérjét ad, a banán szénhidrátot a regenerálódáshoz.

HOZZÁVALÓK

- 1 banán
- 300 ml tej
- 2 ek mogyoróvaj
- 1 ek zabpehely
- ½ tk fahéj
- Jég (opcionális)

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Tedd az összes hozzávalót turmixgépbe.
- 2 Turmixold 40 másodpercig, amíg teljesen sima lesz.
- 3 Adj hozzá jeget, ha sűrűbb állagot szeretnél.
- 4 Tálald azonnal.

17. Zabos-datolyás energiaszelet

20 perc + hűtés

12 szelet

Miért működik: A bolti szeletek alternatívája, a hozzáadott cukor töredékével. Betehető a táskába vagy a sporttáskába, és egy hétig eláll.

HOZZÁVALÓK

- 200 g zabpehely
- 200 g magozott datolya
- 80 g mogyoróvaj
- 50 g napraforgómag
- 30 g chia mag
- 2 ek méz
- 50 g étcsokoládé (opcionális)

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Áztasd a datolyát meleg vízben 10 percig, majd pürésítsd.
- 2 Keverd össze a datolyapürét a mogyoróvajjal és a mézzel.
- 3 Add hozzá a zabpehelyet és a magvakat, keverd jól össze.
- 4 Nyomkodd a masszát sütőpapírral bélelt tepsibe.
- 5 Hűtsd 2 órán át, majd vágd 12 szeletre.

18. Hummusz zöldségekkel és lepénnyel

10 perc

4 adag

Miért működik: Növényi fehérje és rost a csicseriborsóból. Néhány napig eláll a hűtőben, és erőfeszítés nélkül megoldja a délutáni uzsonnát.

HOZZÁVALÓK

- 1 konzerv csicseriborsó, leszűrve
- 2 ek tahini
- 1 citrom leve
- 1 gerezd fokhagyma
- 3 ek olívaolaj
- 1 tk kömény
- Só
- Sárgarépa, uborka, paprika és teljes kiőrlésű lepény a tálaláshoz

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Tedd a csicseriborsót, a tahinit, a citromot, a fokhagymát, az olajat és a köményt turmixgépbe.
- 2 Turmixold krémesre, szükség esetén kevés hideg vizet adva hozzá.
- 3 Ízesítsd sóval.
- 4 Tálald zöldségcsíkokkal és háromszögekre vágott lepénnyel.

19. Töltött tojás avokádóval

15 perc

3 adag

Miért működik: Koncentrált fehérje egy kis uzsonnában. Előre elkészíthető, és egyenesen a hűtőből fogyasztható.

HOZZÁVALÓK

- 6 tojás
- 1 érett avokádó
- 2 ek görög joghurt
- Citromlé
- Só, bors
- Édesnemes paprika a szóráshoz
- Újhagyma

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Főzd a tojásokat 9 percig, hűtsd le és pucold meg.
- 2 Vágd félbe őket, és vedd ki a sárgáját.
- 3 Törd össze a sárgáját az avokádóval, a joghurttal és a citromlével.
- 4 Töltsd vissza a masszát a fehérjékbe.
- 5 Szórd meg paprikával és apróra vágott újhagymával.

20. Smoothie tál bogyós gyümölcsökkel

10 perc

1 adag

Miért működik: Kanállal eszik, így a jóllakottság hamarabb jelentkezik, mint egy megivott turmixnál. A görög joghurt fehérjét ad, a bogyós gyümölcsök antioxidánsokat.

HOZZÁVALÓK

- 200 g görög joghurt
- 150 g fagyasztott bogyós gyümölcs
- ½ fagyasztott banán
- 50 ml tej
- 1 ek chia mag
- Granola, magvak és friss gyümölcs a tetejére

ELKÉSZÍTÉS

- 1 Turmixold a joghurtot, a fagyasztott gyümölcsöt, a banánt és a tejet, amíg sűrű, fagyaltyszerű állagot kapsz.
- 2 Öntsd tálba.
- 3 Szórd rá a granolát, a chia magot és a friss gyümölcsöt.
- 4 Tálald azonnal, kanállal.

Gyakori szülői kérdések

A gyerekem rengeteget eszik. Ez normális?

Általában igen. A növekedési lökés idején az energiaszükséglet jelentősen megnő, és a szinte folyamatos éhség néhány hónapon át tipikus — főleg fiúknál 13 és 16, lányoknál 11 és 14 éves kor között. Nem az számít, mennyit eszik, hanem hogy mi van otthon. Ha a hűtőben jó választások vannak, az éhség megoldja a többit.

Vegetáriánus szeretne lenni. Mit tegyek?

Ez ebben az életkorban is lehet teljesen egészséges választás, ha jól csinálja. A kritikus pontok: vas, B12-vitamin, cink, kalcium és fehérje. A B12 vegán étrendben szinte mindig kiegészítést igényel. Érdemes az elején konzultálni, nem akkor, amikor már gond van. Figyelj azonban arra is: a vegetarizmus időnként társadalmilag elfogadott formája lehet az étrend korlátozásának — ha más változásokkal együtt jelenik meg, beszéljétek meg nyíltan.

Hogyan vegyem rá, hogy ne hagyja ki a reggelit?

A meggyőzés ritkán működik. Ami működik: legyen valami készen, amit kézbe lehet fogni. Az itteni zabos muffin, az előző este megfőzött tojás, a gyümölcsös joghurt és a banánturmix előre elkészíthető. Egy iskolába menet megevett reggeli sokkal jobb, mint a semmi.

Versenyszerűen sportol. Szüksége van étrend-kiegészítőre?

Az esetek túlnyomó többségében nem. Ebben az életkorban az étrend fedezi a szükségletet, és a fehérjekészítmények nem hoznak további előnyt, ha az élelmiszerekből származó bevitel elegendő. A kiegészítők nincsenek gyógyszerként szabályozva, és a tiltott anyagokkal való szennyeződés valós probléma a versenysportban. Kiskorúnak bármilyen kiegészítőt csak orvosi jóváhagyással adj.

Milyen jelekre figyeljek?

Érdemes orvossal beszélni, ha megjelenik: egész élelmiszercsoportok kizárása, a közös étkezések kerülése, étkezés utáni azonnali mosdóhasználat, túlzott vagy kötelességként megélt testmozgás, a testsúllyal vagy alakkal való intenzív foglalkozás, a menstruáció elmaradása, az evéssel kapcsolatos társas visszahúzódás. Ezek fokozatosan jelennek meg, és könnyen összetéveszthetők azzal, hogy „egészségtudatosabb lett”. A korai felmérés jelentősen befolyásolja a kimenetelt — ne várj, amíg súlyosbodik.

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 az útmutatóban található információk kizárólag oktatási és tájékoztató célt szolgálnak. Nem helyettesítik az orvosi konzultációt, a gyermekgyógyászati felmérést vagy a személyre szabott étrendtervet. Soha ne kezdj megszorító diétát, testsúlymérést vagy étrend-kiegészítők adását serdülőnél orvosi felügyelet nélkül. Ha evészavarra utaló jeleket észlelsz — korlátozás, falásrohamok, kompenzáló magatartás, a menstruáció elmaradása, a testsúllyal való intenzív foglalkozás —, minél előbb fordulj háziorvoshoz, gyermekorvoshoz vagy szakemberhez. A korai beavatkozás jelentősen javítja a kilátásokat.

© 2026 Victus Medical Nutrition Group · victusmed.ro