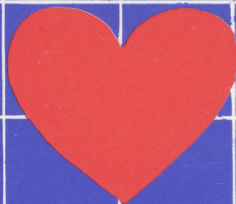


MC
111.407

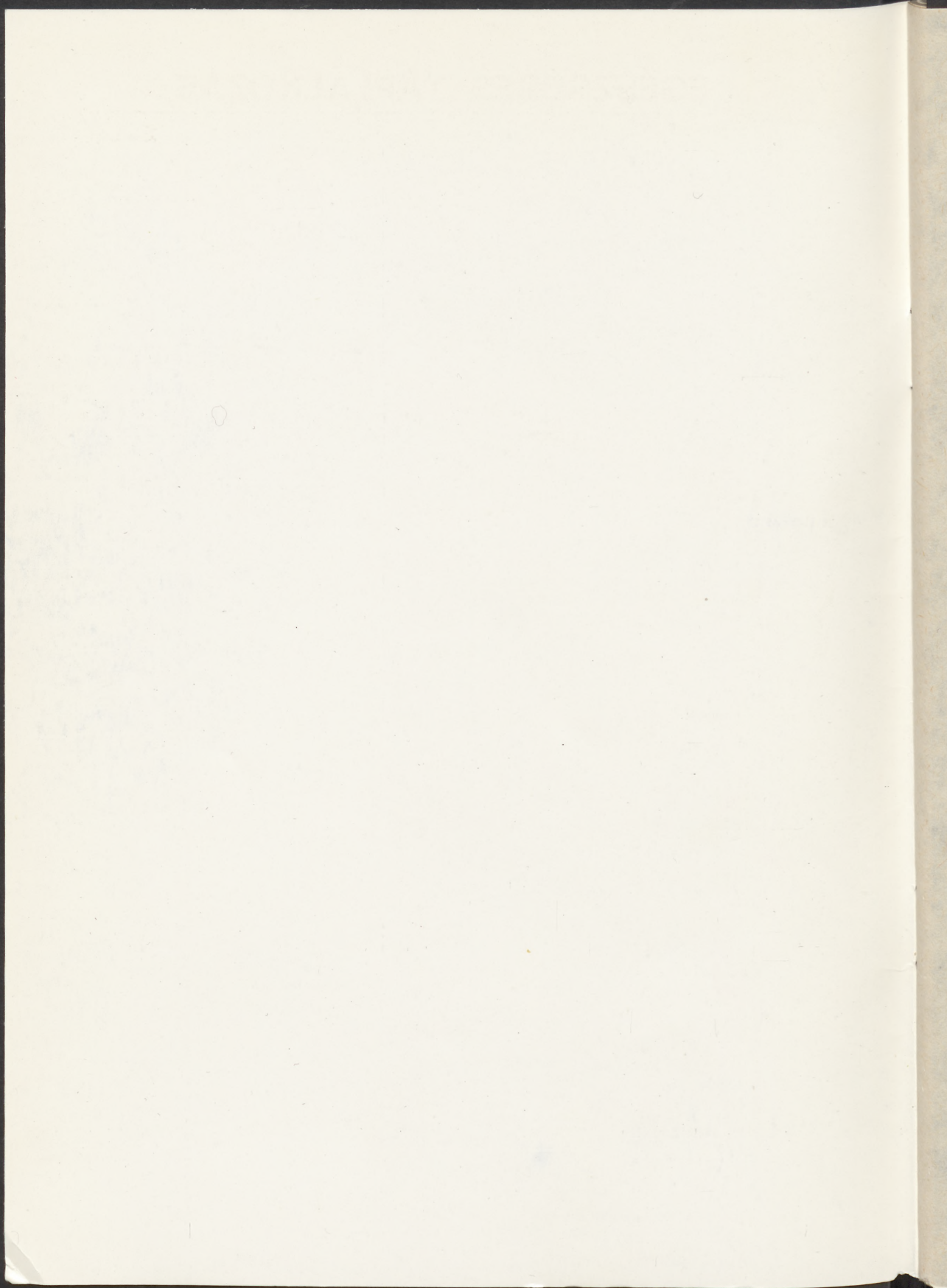


EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS

Rp.

*Egyszerű
ételek
Szójaból*

» RECEPTEK «



EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS

**EGYSZERŰ ÉTELEK
SZÓJÁBÓL**

»RECEPTEK«

Összeállította: Erdélyi Alíz dietetikus

Szerkesztette: Fehér Gábor

Készült:

a KÖR, Egészségmegőrző, Szolgáltató KFT közreműködésével

Nyomdai munka: Tallér Nyomdaipari KFT

Felelős kiadó: Borek Mihályné

1990.

MCIM.407



1991

ISBN. 963. 85046. 0. 9

ISBN. 1215-2226

TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETŐ	5
MIÉRT EGYÜK?	5
A SZÓJAKÉSZÍTÉSRŐL ÁLTALÁBAN	7
MIT KELL TUDNI A RECEPTEK HASZNÁLATÁHOZ?	8
LEVESEK: Alföldi gulyásleves	11
Becsinált leves	12
Palócleves	13
Szójakockás zöldségleves	14
ELŐÉTELEK, SALÁTÁK	
Bádeni saláta	15
Majonézes csirkesaláta	16
Orosz szójasaláta	17
Paradicsomos szójabab-saláta	18
Svéd gombasaláta szójakockából	19
Szójababsaláta	20
Szójakoktél	21
Szójapelyhes töltött tojás	22
Szokuku saláta	23
FŐÉTELEK	
Gombás szójapörkölt	24
Kelvirágfészek	25
Lecsó szójakockával	26
Milánói makaróni	27
Rakott patisszon	28
Rakott zöldbab	30
Rántott tofu	31
Színes szójavagdalt	32
Szójakrokett	33
Szójavagdalt	34
Szójas galuska	35
Szójapörkölt	36
Temesvári szójakocka	37
Tofuburger	38
Töltött burgonya	39
Töltött karalábé	40
Tavaszi rizses szója	41

Töltött káposzta	42
Töltött paprika paradicsommártással	43
Töltött tök kapormártással	45
Vagdalt hercegnő módon	47

SÜTEMÉNYEK

Madártej	48
Ribizlis lepény	49
Szójagranulátumos gyümölcstorta	50
Szójapelyhes palacsinta	51
Szójás almáslepény	52
Szójás piskóta	53
Villámgyors sült túró	54

BEVEZETŐ

Mind többet hallhatunk manapság a szójáról: azt is hihetnénk, hogy egy új növény került az étlapunkra. Pedig csak a hagyományos táplálkozást folytató ember számára ismeretlen.

Mielőtt a receptek elkészítéséhez hozzákezdénénk, ismerkedjünk meg történetével és jelentőségével.

A szója Dél–Kelet Ázsiából származik. Az első írásos emléke már az időszámításunk előtt 2838-ból ismert. Ez az egynyári hüvelyesekhez tartozó növény a Távol–Keleten az egyik legfontosabb élelmiszer. Sokféle formában használják: szójatej, szójaolaj, szójamártás, tofu (túrószerű sajt), tempeh (szójasajt), misszó (szójakrém,), szójaliszt, szójapehely, szójagranulátum, szójakocka. A belőlük készíthető ételek száma szinte határtalan.

Európában csak a 18. században vált ismertté. Magyarországon először 1875-ben próbálkoztak meg termesztésével és felhasználásával. A 19. század utolsó évtizedétől napjainkig, a szója és termesztése sokszor került hullámvölgybe. A II. világháború idején, a húshiány és a hadiipar szükséglete miatt, Magyarországon is jelentősen megnőtt a szójatermelés. A szójababból készített szójaolajra a **repülőgépiparnak volt szüksége**, de a szója nagyobb részét már humán célra használták fel. A feldolgozott technológia korszerűtlensége miatt a szójának azonban nagyon kellemetlen, keserű íze volt. Így a szója sokakban még ma is ezt a rossz ízt, és a háborús élelmezés emlékét kelti.

Ma egyrészt a korszerű feldolgozási technológiának, másrészt a szójanemesítők eredményes kutatómunkájának köszönhetően, mindenféle kellemetlen íztől mentesen kerül forgalomba.

MIÉRT EGYÜK?

Vajon csakugyan olyan csodálatos dolog a szója, mint ahogy hírlík?

Az emberi szervezet építőelemei – mint a falban a téglák – az aminosavak. Ezeket az építőelemeket fehérjével visszük be szervezetünkbe. Az építőelemek között vannak olyanok, amelyeket szervezetünk saját maga nem képes előállítani – ezek az eszenciális aminosavak –, ezért táplálékainkkal, mégpedig a fehérjével kell bejuttatni őket. **A boltban természetesen nem fehérjéket kérünk**, hanem tejet, húst, tojást, sajtot, kenyeret, lencsét, burgonyát. A felsoroltak mindegyike tartalmaz fehérjét, de nem mindegyik teljesértékű. Teljesértékű fehérjeforrásnak nevezzük azokat az élelmi anyagokat és élelmiszereket, amelyek tartalmazzák az emberi szervezet számára nélkülözhetetlen tíz eszenciális aminosavat, amit a szervezet nem tud előállítani. Ilyen a tej és a tejtermékek, a tojás, a hús, ezek azonban mind állati eredetűek. Többségük egyben jelentős rejtett zsiradékforrás is. A burgonyában is van fehérje, aminek jó az összetétele, de nem teljesértékű. Az egyetlen növényi fehérje a szójabab, amely az emberi szervezet számára nélkülözhetetlen tápanyagokat a legkedvezőbb összetételben tartalmazza, így a **legértékesebb növényi fehérje**.

A teljesértékű fehérjét főként állati eredetű termékek formájában fogyasztjuk. Ma már köztudomású, hogy a szív- és érrendszeri megbetegedések és halálozások statisztikájában Magyarország vezető helyet foglal el. E betegségek egyik fontos rizikófaktora a magas vérzsírszint, ezen belül is a koleszterin. Sajnos sok teljesértékű fehérjét tartalmazó állati eredetű termék, egyben jelentős koleszterinhordozó is. A szója **nem tartalmaz koleszterint**, ráadásul érvédő zsírsavakkal rendelkezik.

A rendszeres szójafogyasztás csökkenti a vér koleszterinszintjét. A szójafehérje, szemben az állati eredetűvel, nem tartalmaz húgsavas anyagcsere terméket, ami a köszvény okozója. A szója segít a legyengült szervezet felerősítésében is. Javallott cukorbetegeknek, valamint a tejcukor érzékenységekben (lactose intolerancia) szenvedőknek is. Elegendő B1 és B2 vitamint tartalmaz. Különösen gazdag E vitaminban. Növényi táplálékaink közül a legjobban felszívódó vastartalommal rendelkezik.

Hasonlítsuk össze a szója és az egyik leggyakoribb fehérjeforrás, a sertéshús összetevőit:

100 gr	szójabab	sertéshús
Energia (kJ)	1932	1238
Fehérje (gr)	38–42	17
Zsír (gr)	15–20 (érvédő!)	25 (nem érvédő!)
Szénhidrát (gr)	20–25	0,3
Rost (gr)	3–4	0
Ft/1000 kJ	8,80	18,60 ^x (!!!)

^x Átlagár

Számoljunk egy kicsit!

Egy négytagú család körülbelül 300 kg húst fogyaszt évente, ami átlagosan 69 ezer forint kiadást jelent. (1990) Ha csak 40 százalékát helyettesítené szójával, akkor ugyanakkora energiamennyiség 54 ezer forintba kerülne. A megtakarítás 15 ezer forint!

Az egyetlen gond, hogy a nyers szójában – a szójacsíra kivételével – emésztést gátló enzim (tripszin inhibitor) és ízrontó keserű anyagok (szaponinok) vannak. Ezeket a korszerű feldolgozási technológia révén sikerült hatástalanítani, tehát ez sem akadályoz bennünket a szója élvezetében. Természetesen tudjuk, hogy rendelkezék bármilyen **csodálatcs tulajdonságokkal** egy nyersanyag, ha nem tudják jól elkészíteni, a háziasszonyok nem építik be a család étrendjébe. Ezen szeretnénk segíteni azzal, hogy a füzet elolvasása és a receptek kipróbálása után, mindenki saját maga újabb és újabb recepteket tudjon kitalálni, minél változatosabban felhasználva ezt a nagyszerű, és értékes növényt.

A SZÓJAKÉSZÍTÉS RŐL ÁLTALÁBAN

A szója szárított állapotban íztelen, de megfelelően ízesítve finom és kiadós étel készíthető belőle. Szárított szójatermékből általában 2.5–5 dekát kell számítani egy személyre. Íztelensége és duzzadóképesége miatt nagyon fontos az elkészítés előtti áztatás és fűszerezés.

A szójakockát és a granulátumot célszerű 6-10 órával a felhasználás előtt fűszeres lébe áztatni. Az áztatóvízbe nyugodtan tehetünk – a készítendő sós ételtől függetlenül – vegetát, majoránát, hagymát, fokhagymát, borsot. Ha valaki érzékeny valamely fűszere, vagy kerülnie kell a magas sófogyasztást (például magasvérnyomás miatt), akkor bors helyett borsikafüvet, só helyett csökkentett nátriumtartalmú sót használjon. A hagyma az arra érzékenyeknél elhagyható, vagy csak félbevágva az áztatólébe téve használható. Természetesen a többi fűszert is (kakukkfű, zsálya, bazsalikom) ki lehet próbálni. Az áztatás ideje alatt **a szója nemcsak megduzzad**, hanem a fűszerek révén elveszti semleges ízét, és kellemes lesz. Természetesen ehhez egy-két óra nem elegendő. Közvetlenül felhasználás előtt a szóját jól ki kell nyomni. A megmaradt fűszeres levét – ha szükséges – a főzésnél folyadékpótlásra felhasználhatjuk.

Fontos tudnivaló!

A hagyományos hús és egyéb ételeknél, melyek alapanyaga szójával felváltható, az elkészítés módja vegyes is lehet. Ekkor a szójával felváltott mennyiségnek csak a felét mérjük ki!

Például 50 dkg húst kívánunk 60–40 százalékban szójával felváltani. A kimérendő mennyiség:

30 dkg hús (60 %)
10 dkg szója (a 20 dkg 50 %-a)

MIT MIHEZ HASZNÁLHATUNK FEL?

– **A szójaliszt** – természetesen áztatás nélkül – 10–15 százalékban tésztákhoz, süteményekhez, rántáshoz, habaráshoz használható. A szójaliszttel sült tészták magasabbak, könnyebbek, lazábbak, biológiailag értékesebbek, mint a tiszta búzalisztből készültek. A szójalisztet nyersen lehetőleg ne kóstolgassuk !

– **A szójapohely** felhasználható vagdaltakba, rakott ételekbe 20–25 százalékban, levesek, főzelékek sűrítésére 15–20 százalékban, valamint édességekbe. Az étel jellegének megfelelően tejben, vagy fűszeres vízben 10–15 percig áztassuk.

– **A szójacsira** csírátzatható, de konzervben is kapható. Nagyon finom salátákhoz keverve.

– **Szójagranulátumból** – áztatás után – minden olyan étel elkészíthető, amihez darált-húst használunk, akár teljesen, akár részben felváltva a húst.

– **Szójakockából** – áztatás után – minden olyan étel megfőzhető, amihez kockára vágott húst használunk.

– **Tofuból** (szójatúró) – áztatás nélkül – körözöttet, ízesített krémeket, rántott szeleteket készíthetünk. Saláták alapanyagaként is használható.

– **A tamari** (szójaszósz) levesek, különböző ételek, saláták ízesítésére szolgál. Vigyázat nagyon sós!

MIT KELL TUDNI A RECEPTEK HASZNÁLATÁHOZ?

Mindenkor megtalálja az étel energia– (E), fehérje– (F), zsír– (Zs), és szénhidrát– (Sz) tartalmát **egy személyre vonatkoztatva**.

A receptek anyagkiszabása 4 személyre történt. Az ettől eltérő mennyiségeket külön jeleltük. A sütés és az esetleges panírozás során felvett olaj és panír energiamennyiségét a kiszámított értékek tartalmazzák!

A receptek után álló szívek száma az elkészítés nehézségét, a ráfordítandó időszükségletet jelzi, amit persze nem kell teljesen komolyan venni.

Jelentésük:

- x – egyszerű (még a férje, partnere is elkészítheti)
- x x – közepes (a férje, ha igazán örömet akar szerezni, azért még el tudja készíteni)
- x x x – kissé macerás (férje inkább autót mos helyette)

Rövidítések:

E	– energiatartalom	ek	– evőkanál
F	– fehérjetartalom	kk	– kiskanál (teáskanál)
Zs	– zsirtartalom	kg	– kilogramm
Sz	– szénhidrátartalom	dkg	– dekagramm
kJ	– kilojoule	gr	– gramm
ml	– milliliter	tt	– tisztított

Néhány élelmiszer mennyisége:

1 ek liszt	=	1 dkg	1 kockacukor	=	2,5 gr
1 ek cukor	=	1,2 dkg	1 szelet kenyér	=	4 dkg
1 ek étolaj	=	1,2 dkg	1 db zsemlye	=	5,4 dkg

Néhány konyhai eszköz űrmértéke:

1 ek	=	kb 3 kk	=	12–14 ml
1 mokkás csésze	=	kb 7 ek	=	1 dl = 100 ml
1 teáscsésze	=	2 mokkácsésze	=	2 dl
1 bögre	=	2,5 dl		

AMI ÚJDONSÁG!

A receptek nagyobb részénél két oszlopban is talál hozzávalókat és receptleírást. A baloldali mindig a hagyományos, **a jobb oldali** (a színes alapú) pedig az energiaszegényebb, illetve **az egészségesebb** elkészítési módot tartalmazza. Túlsúlyosoknak, vagy hízkonyaknak a jobb oldali elkészítési módot ajánljuk.

A receptek végén feltüntetett energiamennyiségek és összetevők értelmezésének megkönnyítésére tanulmányozza át az alábbi táblázatot:

Felnőttek napi energiaigénye (kj/nap)

	végzett munka jellege			
	könnyű	közepes	nehéz	igen nehéz
nők	8400	9200	10900	13000
férfiak	11300	12600	14600	16700

A szervezet működéséhez szükséges energiát, építőköveket, a fehérje, a zsír és a szénhidrát biztosítja. Szükséges mennyiségük kiszámítása kissé bonyolult, ezért csak tájékoztató-sul közöljük a javasolt eloszlást kétféle energiamennyiségre:

ha a napi energiabevitel	javasolt eloszlás		
	fehérje	zsír	szénhidrát
6000 kJ	70 gr	46 gr	157 gr
10000 kJ	116 gr	77 gr	291 gr

Idős és serdülőkorban különösen előnyös a szója, mert a táblázatban feltüntetett értékekhez képest több fehérjére van szükségük.

*! A két táblázatban található adatok természetesen tájékoztató jellegűek, !
! hiszen alkattól, életmódtól, meglévő túlsúlytól függően változhatnak!*

Egy tévhitről!

A szóját sokan fogyókúrás ételnek tekintik, akárcsak a müzlit. **Mindkettő tévedés!** A szója energiatartalma magasabb mint a húsé, de magas a nem hasznosuló rosttartalom is. Élettanilag szinte kizárólag előnyös tulajdonságokkal rendelkezik, míg az állati eredetű fehérjékről ez korántsem mondható el.

Most tehát nincs más hátra, mint a receptek kipróbálása, amihez egészséges étvágyat kíván

Erdélyi Alíz
dietetikus

KÉT ALAPRECEPT

Több ételhez tartármártást, vagy áltartármártást javasolunk. Ezek elkészítési módja:

TARTÁRMÁRTÁS

ÁLTARTÁRMÁRTÁS

Hozzávalók:

1 dl majonéz	•	1 db főtt tojássárgája
1 dl tejföl	•	2 dl kefir
1 kk cukor	•	10 csepp polisweet

1 ek mustár
őrölt fehérbors
citromlé
konyhasó

A majonézt a mustárral, kevés tejföllel jól kikverjük, majd egyéni ízlés szerint fűszerezük. A maradék tejföllel összekeverjük.

A főtt tojássárgát villával összetörjük, majd mustárral, kevés kefirrel jól kikeverjük. A fűszerekkel egyéni ízlés szerint ízesítjük, és a maradék kefirrel elkeverjük.

E: 3918 kJ
F: 6,1 gr Zs: 95,2 gr Sz: 13,6 gr

E: 799 kJ
F: 97 gr Zs: 12,7 gr Sz: 9,5 gr

ALFÖLDI GULYÁSLEVES

Hozzávalók:

12 dkg szójakocka
30 dkg burgonya (tt)
2 ek étolaj
10 dkg sárgarépa (tt)
10 dkg petrezselyemgyökér (tt)
10 dkg vöröshagyma (tt)
3 gerezd fokhagyma
1 db zöldpaprika
1 db paradicsom
fűszerpaprika
köménymag
konyhasó

Az apróra vágott vöröshagymát az olajon átpirítjuk. Tűzről levéve, fűszerpaprikával meghintjük. Kevés vizet aláöntve rövid ideig fedő alatt pároljuk. Zsírjára pirítva hozzáadjuk a kicsavart szójakockát amit – a 7. oldalon leírtak alapján – előzőleg beáztattunk. Megsózzuk, zúzott fokhagymával, köménymaggal ízesítjük. Fedő alatt kevés vízzel pároljuk. Beletesszük a kockára vágott burgonyát, a hosszában felvágott vegyeszöldséget, paprikát, paradicsomot. Rövid ideig tovább pároljuk, majd hideg vízzel felöntjük. Az egészet készre főzzük.

E: 1162 kJ

F: 16,4 gr Zs: 6,8 gr Sz: 37,6 gr

BECSINÁLT LEVES



Hozzávalók:

12 dkg szójakočka
1 ek étolaj
2 ek liszt
10 dkg sárgarépa (tt)
10 dkg petrezselyemgyökér (tt)
5 dkg zellergumó
1 dl tejföl
1/2 db citrom
1 kis fej vöröshagyma
petrezselyemzöld
konyhasó

A 7. oldalon leírtak alapján előkészített szójakočekát kicsavarjuk. A felmelegített olajon átfuttatjuk, hozzáadjuk az apró kockára vágott sárgarépát, petrezselyemgyökeret, zellergumót és a finomra vágott petrezselyemzöld felét. Az egészet átpirítjuk és liszttel meghintve felöntjük hideg vízzel. Beletesszük egészben a vöröshagymát, megsózzuk, és az alkotórészeket puhára főzzük. Végül a főzőlével simára kevert és hozzámelegített tejfölt beleöntjük, majd összeforraljuk.

Citromlével ízesítjük. Tálalás előtt meghintjük a megmaradt finomra vágott petrezselyemzölddel.

E: 991 kJ

F: 15,5 gr Zs: 8,2 gr Sz: 25,2 gr



Hozzávalók:

12 dkg szójakocka
50 dkg zöldbab (tt)
20 dkg burgonya (tt)
1 ek étolaj
2 ek liszt
2 dl tejföl
1 nagy fej vöröshagyma
2 gerezd fokhagyma
fűszerpaprika
köménymag
feketebors
babérlevél
konyhasó
petrezselyemzöld

A finomra vágott vöröshagymát olajon átfuttatjuk, tűzről levéve meghintjük fűszerpaprikával. Kevés vizet aláöntve rövid ideig fedő alatt pároljuk, majd zsírára pirítjuk. Hozzáadjuk a kicsavart szójakockát, – amit a 7. oldalon leírtak alapján előkészítettünk – megsózzuk, borssal, babérlevéllel, kömény-maggal, zúzott fokhagymával ízesítjük. Fedő alatt – kevés vízzel – majdnem puhára pároljuk. Közben kevés gyengén sózott vízben külön-külön megfőz-
zük az egyenletes darabokra vágott zöldbabot, az apró kockára vágott bur-
gonyát, majd főzővizükkel együtt a megpárolódott szójához öntjük. Ha szük-
séges öntsünk még hozzá vizet. Összeforraljuk, tejfölös habarással sűrítjük.
Jól kiforraljuk és frissen vágott zöldpetrezselyemzölddel meghintve tálaljuk.

E: 1671 kJ

F: 21,1 gr

Zs: 15,8 gr

Sz: 42,9 gr

Hozzávalók:

10 dkg sárgarépa (tt)
5 dkg petrezselyemgyökér
15 dkg zöldborsó (tt)
10 dkg karfiol
8 dkg szójakocka
1 db zöldpaprika
1 közepes fej vöröshagyma
1 cikk kelkáposzta
2 gerezd fokhagyma
1 ek étolaj
1 db húsleveskocka
szemes bors
konyhasó
sáfrány
petrezselyemzöld

Az olajon megpirítjuk a kockára vágott sárgarépát. Kevés vizet öntünk hozzá, majd hozzáadjuk a kockára vágott petrezselyemgyökeret, zöldborsót, a rózsákra szedett karfiolt, kelkáposztát, a félbevágott vöröshagymát, az egészben hagyott fokhagymagerezdeket, a félbevágott zöldpaprikát, szemes borsot. Megsózzuk és felöntjük a hiányzó vízmennyiséggel. Beletesszük a húsleveskockát és a sáfrányt. Amikor majdnem puha, beletesszük a kicsavart, de előzőleg beáztatott szójakockát. Utánízesítjük, és készre főzzük. Frissen vágott petrezselyemzölddel meghintve tálaljuk.

E: 739 kJ

F: 13,3 gr Zs: 4,0 gr Sz: 21,8 gr

BÁDENI SALÁTA

Hozzávalók:

25 dkg zsenge karalábé

15 dkg sárgarépa

20 dkg kelkáposzta

10 dkg tofu

2 dl tartármártás • 2 dl áltartármártás

1 db citrom leve

őrölt fehérbors

snidling

konyhasó

A megtisztított karalábét és sárgarépát vékony csíkokra vágjuk, vagy a tök-reszelőn lereszeljük, és összekeverjük a nagyon vékony csíkokra vágott kelkáposztával. Közben citromlével meglocsoljuk.

A mártást ízesítjük citromlével, borssal, és snidlinggel, majd a salátára öntjük, és összekeverjük.

A tofut kis kockákra vágjuk, vagy eltördeljük, és a salátára szórva óvatosan megkeverjük.

Hidegen tálaljuk.

E: 1335 kJ

• E: 557 kJ

F: 8,1 gr Zs: 25,9 gr Sz: 13,2 gr

• F: 9,0 gr Zs: 5,2 gr Sz: 12,2 gr

MAJONÉZES CSIRKESALÁTA



Hozzávalók:

20 dkg főtt csirkemell
10 dkg burgonya (tt)
10 dkg alma (tt)
5 dkg szójababkonzerv
1 kis fej fejessaláta
2 dl tartármártás • 2 dl áltartármártás
őrölt bors
konyhasó

A főtt, lebőrözött csirkemellet, a héjában főtt, meghámozott és kihűlt burgonyát, a megtisztított almát és a fejessaláta egy részét metéltre vágjuk. Hozzáadjuk a leszűrt szójababot.

Az elkészített tartármártást • Az elkészített áltartármártást
összekeverjük a salátával.

Salátalevéllel kibélelt üvegtálra halmozzuk, és hidegen tálaljuk.

E: 1584 kJ

• E: 805 kJ

F: 20,9 gr Zs: 26,1 gr Sz: 17 gr

• F: 21,8 gr Zs: 5,5 gr Sz: 13,9 gr

OROSZ SZÓJASALÁTA

Hozzávalók:

10 dkg szójakocka
20 dkg burgonya (tt)
10 dkg alma (tt)
5 dkg ecetes uborka
2 dl tartármártás • 2 dl áltartármártás
konyhasó
citromlé

A kicsavart szójakockát – amit a 7. oldalon leírtak alapján előzőleg beáztatunk – még kisebb darabokra vágjuk. Az ecetes uborkát, az almát, a héjában főtt, meghámozott és kihűlt burgonyát vékony metéltre vágjuk. A burgonya jobb ízű lesz, ha a megfőtt, kihűlt és meghámozott, karikára szelt burgonyát felhasználás előtt 1–2 óráig, sós, ecetes, cukros vízbe áztatjuk.

A hozzávalókat összekeverjük a mártással.

Lehűtve, frissen vágott petrezselyemzölddel meghintve tálaljuk. Hidegtálra paradicsomba töltve szervírozhatjuk.

E: 1611 kJ

• E: 832 kJ

F: 13,9 gr Zs: 24,2 gr Sz: 27,8 gr

• F: 14,8 gr Zs: 3,6 gr Sz: 26,8 gr

PARADICSOMOS SZÓJABAB-SALÁTA

Hozzávalók:

*25 dkg nyers szójabab
10 dkg paradicsom (tt)
2 ek sűrített paradicsom
1/2 csomó zellerzöld
1/2 csomó petrezselyemzöld
1 kis fej vöröshagyma (tt)
1 db citrom
1 ek kristálycukor
babérlevél
őrölt szekfűbors
konyhasó*

A beáztatott szójababot kuktafazékban sóval, babérlevéllel ízesített vízben puhára főzzük, leszűrjük és kihűtjük. 1 dl vizet simára keverünk a sűrített paradicsommal, a citrom levélével és húsával (esetleg csipetnyi reszelt héját is tehetünk bele), az apróra vágott vöröshagymával, zellerzölddel, a petrezselyemzöld felével, kevés cukorral és őrölt szekfűborssal, majd beletesszük a cikkek-re vágott friss paradicsomot és turmixgépben addig forgatjuk, amíg egynemű, sima mártást kapunk. A paradicsomos öntetet ráöntjük a puhára főtt babra és néhány óráig hűtőszekrényben érleljük. Tálalás előtt szórjuk meg a maradék petrezselyemzölddel. Elkészíthetjük natúr, vagy paradicsomos szójabab-konzervből is. Ebben az esetben dupla mennyiségű babot mérünk ki, és a konzervlé legyen a salátaöntet alapja.

E: 1420 kJ

F: 31,2 gr Zs: 9,6 gr Sz: 30,9 gr

SVÉD GOMBASALÁTA SZÓJAKOCKÁBÓL



Hozzávalók:

15 dkg szójakocka
1 dl olaj
1 nagyobb fej vöröshagyma
1 doboz (60 gr) paradicsom püre
1/2 db reszelt citromhéj
cukor
konyhasó
őröltbors
babérlevél
Díszítéshez:
főtt tojás
petrezselyemzöld

A beáztatott szójakockákat kicsavarjuk, és félbe vagy negyedbe vágjuk. Az olajon megpároljuk a reszelt, vagy nagyon apróra vágott hagymát. Beletesszük a felszeletelt szójakockákat és sóval, törött borssal ízesítjük. Pár percig pároljuk, majd közékeverjük a paradicsompürét, beletesszünk 2–3 babérlevelet, reszelt citromhéjat. Ízlés szerinti mennyiségű cukorral édesítjük. Kevés vízzel – lehetőleg a fűszeres áztatóvizet használjuk – hígítva készre pároljuk. Ha szükséges, citromlével is ízesíthetjük. Jól behűtve, főtt tojás-karikákkal és friss petrezselyemzölddel díszítve tálaljuk.

E. 1716 kJ

F: 18,5 gr Zs: 26,9 gr Sz: 23,1 gr

SZÓJABABSALÁTA

Hozzávalók:

30 dkg szójabab
1 nagy fej vöröshagyma (tt)
2–3 ek ételecet (10 %-os)
1 kk kristálycukor • polisweet (10–15 csepp)
konyhasó

Az előző este beáztatott babot kuktában, hideg sós vízben föltesszük főni. Amikor puha, leszűrjük és hűlni hagyjuk.

Közben 3 dl vizet ízesítünk ecettel, sóval és cukorral. • polisweetel.

A páclével leöntjük a főtt szójababot, hozzákeverjük a hajszálvékony karkára vágott hagymát, és néhány órán keresztül hűtőszekrényben érleljük.

Önmagában is teljesértékű étel, • Mivel a szója teljesértékű, ezért
de fogyaszthatjuk hideg sült, • nem kell hozzá sült húst enni, így
vagy vagdalt mellé köretként is. • önmagában főételnek is alkalmas.
• mas.

Egyébként a szárazhüvelyesek fogyasztását fogyókúrához nem ajánlom!

E: 1532 kJ

• E: 1490 kJ

F: 36,7 gr Zs: 9,6 gr Sz: 33,3 gr

• F: 36,7 gr Zs: 9,6 gr Sz: 30,8 gr



Hozzávalók:

10 dkg szójakocka

10 dkg őszibarack (tt)

10 dkg alma (tt)

10 dkg szőlő

2 db tojás

2 dl tartármártás • 2 dl ártartármártás

citromlé

konyhasó

őrölt fehérbors

Az őszibarackot, az almát, és a keményre főzött tojásokat kockára, a szőlőszemeket félbe vágjuk. A kicsavart szójakockát – amit a 7. oldalon leírtak alapján előzőleg beáztattunk – félbe, vagy még három darabba vágjuk. Mind ezeket egy mély tálba tesszük.

A mártást ráöntjük az előkészített anyagokra.

Lehűtve, salátalevelekkel bélelt kehelyben szőlőszemekkel díszítve tálaljuk.

E: 1697 kJ

• E: 897 kJ

F: 15,5 gr Zs: 26,7 gr Sz: 24,5 gr • F: 16,4 gr Zs: 6,1 gr Sz: 23,4 gr

SZÓJAPELYHES TÖLTÖTT TOJÁS

Hozzávalók:

4 db tojás

4 dkg szójapelyhely

1 db zsemle

1,5 dl tej

1 kk mustár

őrölt fehérbors

konyhasó

1/2 csomó petrezselyemzöld

A keményre főzött tojásokat hosszában kettévágjuk. A sárgáját kiemeljük, villával összetörjük. Mustárral, fehérborssal, sóval kikeverjük. Hozzáadjuk a tejben áztatott és kicsavart zsemlét, szójapelyhet és az apróra vágott petrezselyemzöldet. Jól összedolgozzuk és tortanyomóval visszatöltjük a tojások üregébe. Klasszikusan franciasaláta alapra tesszük, de bármilyen más salátával is adhatjuk.

E: 728 kJ

F: 12,9 gr Zs: 7,3 gr Sz: 14,2 gr

SZOKOKU SALÁTA

Hozzávalók:

	20 dkg burgonya	
	15 dkg kovászos uborka	
	8 dkg szójakocka	
15 dkg csemege kukorica	•	10 dkg csemege kukorica
10 dkg alma	•	20 dkg alma
15 dkg eidami sajt	•	15 dkg fokhagymás sajt
2 dl tartármártás	•	2 dl áltartármártás
		konyhasó
		őrölt fehérbors
		citromlé

A szójakockákat a 7. oldalon leírtak alapján beáztatjuk. A burgonyát héjában előző nap megfőzzük. Hagyjuk kihűlni. Lehámozzuk és karikára vágjuk, majd az előzőleg elkészített páclébe tesszük. (Páclé: víz, só, ecet, vékonyan szeletelt hagyma, fehérbors, cukor) 2–3 óráig nyugodtan hagyjuk a páclében ázni. Így a főtt burgonyának kellemes íze lesz és a salátára öntött mártást sem szívja be. (A páclé hozzávalói nem szerepelnek a kiszabásban!) A sajtot, kovászos uborkát, almát kockára vágjuk. A szójakockát kicsavarjuk, ha lehet még félbe vágjuk. A kukoricát és a kockára vágott sajtot, kovászos uborkát, almát, szóját, a karikára vágott burgonyát mély üvegtálba tesszük.

A mártással leöntjük a salátát, óvatosan összekeverjük, és behűtjük. Paradicsommal, petrezselyemzölddel díszítve, hidegen tálaljuk.

E: 2299 kJ

• E: 1410 kJ

F: 8,5 gr Zs: 34,8 gr Sz: 35,4 gr

• F: 26,8 gr Zs: 8,2 gr Sz: 38,8 gr

GOMBÁS SZÓJAPÖRKÖLT

Hozzávalók:

20 dkg szójakocka
20 dkg csiperke vagy laskagomba (tt)
1 nagy fej vöröshagyma (tt)
2 evőkanál lecsó
3 evőkanál étolaj
1 evőkanál fűszerpaprika
1 csipetnyi őrölt bors
1/2 csomó petrezselyemzöld
konyhasó

A szeletekre vágott gombát a hagymával együtt átpirítjuk. Sóval, frissen őrölt borssal fűszerezzük. Erre tesszük a 7. oldalon leírtak alapján előkészített, majd kicsavart szójakockát és rövid ideig együtt pirítjuk, hogy átvegye a hagyma és a gomba ízét. Ezt követően úgy folytatjuk, mint a szójapörköltet (lásd 36. oldal). Tálaláskor frissen vágott petrezselyemzölddel díszítjük.

E: 1496 kJ

F: 24,9 gr Zs: 21,9 gr Sz: 15,6 gr

KELVIRÁGFÉSZEK

Hozzávalók:

30 dkg kelvirág

5 dkg ráma margarin

1 ek szójapehely

25 dkg karaván sajt • 25 dkg fokhagymás sajt

2 dl tejföl • 2 dl kefir

4 ek zsemlemorzsa • 3 ek zsemlemorzsa

• 1 ek búzakorpa

konyhasó

szerecsendió

A kelvirágot sós vízben megfőzzük.

A margarinban megpirítjuk a szó-
japehellyel összekevert zsemle-
morzsát.

• A margarinban megpirítjuk a szó-
japehellyel, és a búzakorpával
• összekevert zsemlemorzsát.

A megpuhult kelvirágokat megforgatjuk benne.

Nagyobb tálra fészek formában halmozzuk.

Tejföllel meglocsoljuk, a reszelt
karavánsajtot rászórjuk.

• Kefírral meglocsoljuk, reszelt
• fokhagymás sajttal megszórjuk.

és sütőben rövid ideig sütjük.

Melegen tálaljuk.

E: 1897 kJ

• E: 1344 kJ

F: 18,8 gr Zs: 36,2 gr Sz: 13 gr

• F: 24,1 gr Zs: 19,3 gr Sz: 12,7 gr

LECSÓ SZÓJAKOCKÁVAL

Hozzávalók:

16 dkg szójakocka
60 dkg zöldpaprika (tt)
40 dkg paradicsom
10 dkg vöröshagyma (tt)
5 dkg füstölt szalonna • 1,5 ek étolaj
fűszerpaprika
konyhasó

A 7. oldalon leírtak alapján előkészített szójakockát kicsavarjuk, s ha szükséges a szójakockákat még félbe vághatjuk.

Az apró kockára vágott füstölt szalonnát aranyárgára pirítjuk • Az olajat a teflon edényben felmelegítjük.

Hozzáadjuk az apró kockára vágott vöröshagymát és üvegesre pároljuk. A tűzről levéve meghintjük fűszerpaprikával, összekeverjük és belétezzük a szójakockákat. A tűzre visszatéve kevés vizet, – lehetőleg a fűszeres áztatóvizet – aláöntve pár percig fedő alatt pároljuk. Ezután belétezzük a kicsumázott, hosszú cikkekre vágott paprikát. Megsózzuk, és fedő alatt tovább pároljuk. Amikor majdnem puha, hozzátétezzük a cikkekre vágott paradicsomot, és fedő nélkül készre főzzük. Kevés sóval utánízésíthetjük. Egytálételként fogyasztható.

E: 1254 kJ

• E: 1060 kJ

F: 22,6 gr Zs: 10,1. gr Sz: 29,2 gr

• F: 25,5 gr Zs: 5,5 gr Sz: 30,4 gr

MILÁNÓI MAKARÓNI

Hozzávalók:

30 dkg makaróni
12 dkg szójagranulátum
1 közepes fej vöröshagyma
2 ek étolaj
10 dkg gomba (tt)
4 dkg lecsó
60 gr (1 doboz) paradicsompüré
8 dkg trappista sajt
konyhasó
őrölt bors
ketchup

Az olajban megfonnyasztott, apróra vágott vöröshagymát összepirítjuk a tisztított, vékony szeletekre vágott gombával. Ízesítjük sóval, őrölt borssal. Hozzá tesszük a 7. oldalon leírtak alapján előkészített és kicsavart szójagranulátumot, paradicsompürét, lecsót. Kevés vizet aláöntve puhára pároljuk, majd zsírára pirítva összekeverjük a kifőzött, leszűrt makarónival.

Reszelt sajttal meghintve, forrón tálaljuk.

Vágott nyers uborkával, paradicsommal, kevés kockára vágott lilahagymával megszórva új ízt is kölcsönözhetünk neki.

E: 2616 kJ

F: 31,4 gr

Zs: 21,2 gr

Zs: 77,2 gr

RAKOTT PATISSZON (Csillagtök)

Hozzávalók:

1 kg patisszon
16 dkg szójagranulátum
10 dkg rizs • 10 dkg barnarizs
3 ek étolaj • 2 ek étolaj
2 dl tejföl • 2 dl kefir
5 dkg karaván sajt • 5 dkg fokhagymás sajt

1 db tojás
1 közepes fej vöröshagyma
1 gerezd fokhagyma
fűszerpaprika
konyhasó
borsikafű
petrezselyemzöld
vegeta

A patisszont meghámozzuk, magját kiszedjük és felszeletelve 2–3 dl csontlében vagy vegetás vízben majdnem puhára főzzük. Eztán a tökszeleteket kivesszük, de a megmaradt főzőlevet nem öntjük ki.

A megtisztított, megmosott rizst • A rizst kiválogatjuk. Szárazon
1 ek olajon átfuttatjuk, vegetás • megpirítjuk, és vegetás vízzel fel-
vízben fedő alatt megpároljuk. • öntve készre főzzük.
• Vigyázzunk! A barnarizsnél a
• főzési idő hosszabb!

A vöröshagymát olajon üvegesre pároljuk. A tűzről levéve megszórjuk fűszerpaprikával, beletesszük a beáztatott és kicsavart granulátumot. Visszatesszük a tűzre és sóval, borsikafűvel, zúzott fokhagymával, frissen vágott petrezselyemzölddel ízesítjük. Kevés levet aláöntve – itt használjuk fel a patisszon levét – puhára pároljuk.

A rizst és az elkészített granulátumot összekeverjük. Ha szükséges utánízésítjük. A tejfölt az egész tojással összekeverjük.

Egy mély tűzálló tál aljára patisszon szeleteket fektetünk. Eerre halmozzuk az összekevert szójás–rizses masszát, majd ismét patisszon következik. A rétegzést addig folytatjuk, ameddig az alkotórészek tartanak, ügyelve arra, hogy a tetejére patisszon kerüljön.

Egy-egy réteg közé kevés tejfölt is locsolhatunk. A tetejére öntjük a megmaradt tejfölt – amit természetesen előtte elkevertünk a tojással. Megszórjuk reszelt karavánsajttal.

- A barnarizst és az elkészített granulátumot összekeverjük. Ha szükséges utánízésítjük. A kefirrel az egész tojással összekeverjük.

- Egy-egy réteg közé kefirrel is locsolhatunk. Az utolsó réteg patisszont a maradék tojásos kefirrel leöntjük. Reszelt fokhagymás sajttal megszórjuk.

Forró sütőben készre sütjük.

E: 2393 kJ

F: 29,6 gr Zs: 24,5 gr Sz: 58,1 gr

• E: 1873 kJ

• F: 26,8 gr Zs: 11,9 gr Sz: 59,1 gr

RAKOTT ZÖLDBAB



Hozzávalók:

20 dkg szójagranulátum
100 dkg zöldbab
10 dkg rizs
2 dl tejföl
3 ek étolaj
1 nagy fej vöröshagyma (tt)
1 gerezd fokhagyma (tt)
2 ek lecsó
1 ek fűszerpaprika
1 csomó petrezselyemzöld
konyhasó

A felmelegített olajon átfuttatjuk a finomra vágott vöröshagymát. A tűzről lehúzva megszórjuk fűszerpaprikával, és beletesszük a 7. oldal alapján előkészített, kicsavart szójagranulátumot. A tűzre visszatéve sóval, zúzott fokhagymával, finomra vágott petrezselyemzölddel ízesítve pirítjuk. Ezután lefedve, ha szükséges a szója áztatólevét felhasználva, megpároljuk. Amikor majdnem kész, hozzáadjuk a lecsót. Közben a megtisztított, 4–5 cm-es darabokra vágott zöldbabot forró sós vízben, vagy gőzben (kuktafazék rácsán) előfőzzük. A rizst körülbelül 2 dl enyhén sós vízben fedő alatt lassú tűzön megfőzzük. Megfelelő nagyságú hőálló edényt, vagy teflon tepsit kiolajozunk, és az aljára elterítjük a zöldbab felét. Rásimítjuk a főtt rizzsel elkevert szójagranulátumból készült pörkölt alapot, majd a megmaradt zöldbabot. Tetejét tejjel meglocsolva, előmelegített sütőben átsütjük. Önálló ételként tálaljuk, finomra vágott petrezselyemzölddel díszítve.

E: 2442 kJ

F: 33,8. gr Zs: 20,9 gr Sz: 64,9 gr

RÁNTOTT TOFU

Hozzávalók:

40 dkg tofu
konyhasó v. Delikát

panírozáshoz:

zsemlemorzsa

liszt

tojás

A tofut 2–3 cm-es szeletekre vágjuk. Delikáttal vagy csak sóval fűszerezzük és kb. 1/4 óráig állni hagyjuk, majd bepanírozzuk és forró olajban kisütjük.

E: 942 kJ

F: 140 gr

Zs: 12,3 gr

Sz: 14,7 gr

Hozzávalók:

15 dkg szójagranulátum
5 dkg sárgarépa (tt)
5 dkg gomba (tt)
5 dkg zöldborsó (tt)
2 db zsemlye
2 db tojás
2 ek étolaj
2 kis fej vöröshagyma
petrezselyemzöld
borsikafű
majoranna
kakukkfű
konyhasó

A sárgarépát kockára, a gombát vékony szeletekre vágjuk, és a zöldborsóval együtt hagyományos módon megpároljuk. Az áztatott zsemleket kicsavarjuk és a 7. oldal alapján előkészített és jól kicsavart granulátumot összedolgozzuk a felütött tojásokkal, párolt zöldségekkel, 1 fej apróra vágott és olajon megfonnyasztott vöröshagymával, borsikafűvel, majorannával, kakukkfűvel és sóval. A masszát vékony fóliával kibélelt tepsibe tesszük, amit előzőleg olajjal kicsit kikentünk. A tepsi közepén végigfutó félhenger alakúra formázzuk. Zsemlemorzsával meghintjük, beborítjuk a fóliával és előmelegített sütőben sütjük. Mikor majdnem megsült, a fóliát levesszük róla és pár percig visszatoljuk a sütőbe, hogy szép színe legyen. Elkészülte után kb. 10–15 percig állni hagyjuk.

Felszeletelve sűrített és sűrítés nélküli főzelékekkel, burgonyapürével, salátával tálalhatjuk.

E: 1513 kJ

F: 24,9 gr Zs: 13,2 gr Sz: 38,9 gr

SZÓJAKROKETT



Hozzávalók:

16 dkg szójagranulátum

2 db tojás

2 db zsemlye

1 dl tej

őrölt bors

bazsalikom

konyhasó

szerecsendió

petrezselyemzöld

Sütéshez:

étolaj

zsemlemorzsa

Az előzőleg beáztatott és jól kicsavart granulátumot összekeverjük a tejbe áztatott, szintén alaposan kicsavart zsemlékkel, és a nyers tojásokkal. Ízesítjük sóval, őrölt fehér borssal, bazsalikommal, szerecsendióval és finomra vágott petrezselyemzölddel. Vizes kézzel kis rudakat formálunk belőle. Zsemlemorzzában megforgatjuk, bő forró olajban szép pirosra sütjük. Feltétként adhatjuk főzelékekhez, párolt köretekhez és salátákhoz.

E: 1735 kJ

F: 26,6 gr

Zs: 11,9 gr

Sz: 50,3 gr

SZÓJAVAGDALT

Hozzávalók:

20 dkg szójagranulátum
2 db tojás
2 db zsemle
1 ek étolaj
1 kis fej vöröshagyma (tt)
őrölt bors
fokhagyma
petrezselyemzöld
konyhasó
fűszerpaprika

Sütéshez:

zsemlemorzsa
étolaj

A beáztatott és kicsavart granulátumot összekeverjük az áztatott és kicsavart zsemlékkal, és alaposan összedolgozzuk a felütött tojásokkal, sóval, őrölt borssal, péppé zúzott fokhagymával, fűszerpaprikával, petrezselyemzölddel, és a kevés olajon megfonnyasztott vöröshagymával. Lapos pogácsákat formálunk és zsemlemorzzában megforgatva, bő forró olajban pirosra sütjük. Ha a pogácsákat forgatjuk, óvatosan tegyük, mert esetleg széteshetnek.

E: 1995 kJ

F: 30,1 gr Zs: 15,1 gr Sz: 55 gr

SZÓJÁS GALUSKA

Hozzávalók:

20 dkg búzaliszt

10 dkg szójaliszt

1 db tojás

2 ek étolaj

konyhasó

A kétféle lisztet alaposan összekeverjük. Az összekevert lisztet a tojással és annyi vízzel keverjük el, hogy nem túl lágy, képlékeny masszát kapjunk. Bő, forrásban lévő sós vízbe kiszaggatjuk. Néhány percig főzzük, majd leszűrjük. Alaposan lecsepegtetjük és a felmelegített olajon átforgatjuk.

E: 1498 kJ

F: 18 gr Zs: 12 gr Sz: 44,3 gr

SZÓJAPÖRKÖLT



Hozzávalók:

*20 dkg szójakocka
3 evőkanál étolaj
1 nagy fej vöröshagyma (tt)
3 evőkanál lecsó
1–2 gerezd fokhagyma
1 evőkanál fűszerpaprika
konyhasó*

Az apróra vágott vöröshagymát átfuttatjuk az olajban. Rátesszük a 7. oldalon leírtak alapján előkészített, kicsavart szójakockát, és néhány percig együtt pirítjuk, hogy átvegye a hagyma ízét. Tűzről lehúзва megszórjuk a fűszerpaprikával, majd kevés vizet öntve rá megsózzuk. Ízesítjük lecsóval, pépé zúzott fokhagymával és fedő alatt, néha megkeverve pároljuk. A párolást akkor fejezzük be, ha a szójakocka átvette a pörkölt ízét és rövid tartalmas leve van. Köretként főtt burgonyát vagy szójas galuskát tálalhatunk hozzá.

E: 1420 kJ

F: 21,3 gr Zs: 21,8 gr Sz: 14,2 gr

TEMESVÁRI SZÓJAKOCKA

Hozzávalók:

20 dkg szójakocka
60 dkg zöldbab (tt)
3 ek étolaj
1 közepes fej vöröshagyma (tt)
1–2 gerezd fokhagyma (tt)
1 dl tejföl • 1 dl kefir
1 ek búzaliszt
2 ek lecsó
1 ek fűszerpaprika
1 csomó petrezselyemzöld
őrölt bors
1 kk Delikát
konyhasó

A beáztatott és kicsavart szójakockát az olajban megfonnyasztott vöröshagymára téve összepirítjuk, majd tűzről lehúзва megszórjuk fűszerpaprikával és fölengedjük kevés vízzel (konzerv zöldbab esetében, a konzerv levével). Ízesítjük a Delikáttal, frissen őrölt borssal, lecsóval, a finomra vágott petrezselyemzöld felével, péppé zúzott fokhagymával és fedő alatt, többször megkeverve pároljuk. Amikor úgy ítéljük meg, hogy a szójakocka jóízű, puha, akkor beleöntjük a kisebb darabokra vágott zöldbabot. Kevés sóval utánízesítve, szükség szerint vizet öntve alá, puhára pároljuk. Közben a lisztet elkeverjük a tejjel, az ételhez öntve néhány percig lassan forraljuk, majd frissen vágott petrezselyemzölddel díszítve tálaljuk.

Rövid levű, tartalmas étel, amelyt fél adag főtt burgonyával kiegészítve egytálételként fogyasztathatunk.

- Ha egytálételként fogyasztjuk,
- még 20 dkg zöldbabot tegyünk
- hozzá.
-

! A megadott energiaértékek csak az alapreceptekre vonatkoznak!

E: 1712 kJ

F: 27,3 gr Zs: 15,4 gr Sz: 40,3 gr

• E: 1599 kJ

• F: 27,3 gr Zs: 12,3 gr Sz: 40,5 gr

TOFUBURGER

Hozzávalók:

- 25 dkg tofu
- 1 db tojás
- 2 ek étolaj
- 1 közepes fej vöröshagyma (tt)
- 1–2 gerezd fokhagyma (tt)
- 10 dkg sárgarépa (tt)
- konyhasó
- őrölt bors
- majoránna
- 4 db zsemle •
- hagyma •
- paradicsom •
- fejessaláta •
- mustár •

A tofut villával szétnyomkodjuk. Az apróra vágott hagymát és a lereszelt sárgarépát serpenyőben olajon megpároljuk, s ha kihűlt hozzáadjuk a tofuhoz, majd beletesszük az egész tojást. Borssal, sóval, majoránnával, áttört fokhagymával ízesítjük. Nedves kézzel pogácsát formálunk a masszából. Zsemlemorzzában megforgatjuk és grillsütőben vagy vékonyan kiolajozott tepsibe lerakva előmelegített sütőben sütjük.

Tálaláskor az előmelegített zsemléket félbevágjuk. Mustárral megkenjük, salátával, hagymakarikákkal paradicsomszeletekkel rakjuk meg. Beletesszük a tofupogácsát, rátesszük a zsemle másik felét, és kész a tofuburger.

F: 1 234 kJ

F: 14,7 gr Zs: 10,4 gr Sz: 35,4 gr

- Salátához vagy párolt zöldséghez
- feltétként kínálhatjuk.

• E. 609 kJ

• F: 9,5 gr Zs: 10,0 gr Sz: 4,3 gr

TÖLTÖTT BURGONYA



Hozzávalók:

16 dkg szójagranulátum

1 kg burgonya

1 nagy fej vöröshagyma

2 ek lecsó

3 ek étolaj

•

2 ek étolaj

1 dl tejföl

•

1 dl kefir

5 dkg karaván sajt

•

5 dkg köményes sajt

fűszerpaprika

konyhasó

petrezselyemzöld

A hámozott burgonyákat hosszában kettévágjuk, belsejüket karalábévájóval kiszedjük. Megsózzuk és olajjal kikent tűzálló edénybe tesszük. Az olajon megfonnyasztjuk a vöröshagymát. Tűzről lehúzva megszórjuk fűszerpaprikával, beletesszük a kicsavart szójakockát, amit előzőleg a 7. oldalon leírtak alapján beáztattunk. A tűzre visszatesszük, megsózzuk és beletesszük a lecsót. Ha szükséges, kevés folyadékot aláöntve készre pároljuk, majd megtöltjük vele a burgonyákat. A megtöltött burgonyák mellé tesszük a kivájt burgonyadarabokat.

Tejfőllel meglocsoljuk.

•

Kefirrel meglocsoljuk.

Alufóliával beborítva előmelegített sütőben sütjük. Ha elkészült, tetejét megszórjuk

reszelt karaván sajttal.

•

reszelt fokhagymás sajttal.

Sütőbe visszatéve már csak addig sütjük, míg a sajt ráolvad. Frissen vágott petrezselyemmel meghintve tálaljuk.

E: 2484 kJ

• E: 2190 kJ

F: 29,8 gr Zs: 19,7 gr Sz: 74,2 gr

• F: 30,8 gr Zs: 11,4 gr Sz: 74,3 gr

TÖLTÖTT KARALÁBÉ

Hozzávalók:

20 dkg szójagranulátum

1 kg karalábé (tt)

5 dl csontlé

1 dl tej

1 db tojás

3 ek étolaj • 2 dl kefir

2 dl tejföl • 5 dkg graham cipó

3 ek liszt •

1 db zsemle •

borsikafű

konyhasó

A fiatal zsenge karalábét megtisztítjuk, karalábévájóval a belsejét kifúrjuk. A 7. oldalon leírtak alapján beáztatott szóját kicsavarjuk, és elkeverjük a vízzel hígított tejben áztatott – és jól kinyomkodott –

zsemelével • graham cipóval,

a felütött tojással, sóval, borsikafűvel, finomra vágott petrezselyemzölddel. Az így kapott töltelékkel a karalábét megtöltjük, és lábosba tesszük a kivájt karalábé-golyócskákkal együtt. Enyhén megsózva, csontlével felöntve fedő alatt megfőzzük. Amikor majdnem puha, a karalábékat – vigyázva, hogy ne törjön össze – átszedjük egy másik edénybe, és letakarjuk. Finomra vágott petrezselyemzölddel ízesített

világos rántással a visszamaradt • kefirrel kissé sűrítjük.

apró karalábékat sűrítjük, és hoz- •

záöntjük a tejfölt. •

Néhány percig forraljuk, majd a töltött karalábékat visszatéve, fedő alatt az egészet készre főzzük. Frissen vágott petrezselyemzölddel meghintve egytál-ételként tálaljuk.

E: 2477 kJ

• E: 1605 kJ

F: 32.5 gr Zs: 21.6 gr Sz: 66.7 gr

• F: 30.1 gr Zs: 3.3 gr Sz: 58.3 gr

TAVASZI RIZSES SZÓJA

Hozzávalók:

20 dkg szójakocka
3 ek étolaj
25 dkg rizs
20 dkg sárgarépa (tt)
10 dkg petrezselyemgyökér (tt)
20 dkg zöldborsó (tt)
1 kis fej vöröshagyma
őrölt bors
rozmaring
1 csomó petrezselyemzöld
konyhasó

Az olaj felén megfonnyasztjuk a vöröshagymát. Átfuttatjuk benne a szójakockát, amit a 7. oldalon leírtak szerint előkészítettünk. Izesítjük sóval, frissel őrölt borssal, rozmaringgal és finomra vágott petrezselyemzöld felével. Kevés vízzel, vagy csontlével felengedve fedő alatt pároljuk. Amikor félig puha, zsírára sütve beletesszük az apró kockára vágott sárgarépát, petrezselyemgyökeret, zöldborsót, és jól összepirítjuk. Kevés folyadékkal felöntve készre pároljuk. A maradék rizzsel párolt rizst készítünk, majd összekeverjük a szójas zöldséggel, és pár percig sütőben összemelegítjük. Forró vízbe mártott csészével, vagy merőkanállal formázva tálaljuk. Tetejét meghintjük a maradék apróra vágott petrezselyemzölddel.

E: 2436 kJ
F: 32,6 gr Zs: 12,2 gr Sz: 85,0 gr

TÖLTÖTT KÁPOSZTA

Hozzávalók:

20 dkg szójagranulátum
1 ek étolaj
4 dkg füstölt szalonna
10 dkg rizs
50 dkg savanyúkáposzta levél
1 kg savanyúkáposzta
1 db tojás
2 dl tejföl • 2 dl kefir
2 ek liszt •
1 nagy fej vöröshagyma (tt)
1 gerezd fokhagyma (tt)
1 ek fűszerpaprika
őrölt bors
majoranna
konyhasó

A 7. oldalon leírtak alapján előkészített és kicsavart szójagranulátumot rizszel, tojással, kevés sóval, frissen őrölt borssal, majorannával, késhegynyi fűszerpaprikával, zúzott fokhagymával, és az olajon megfonnyasztott finomra vágott vöröshagyma egyharmadával összekeverjük. A savanyúkáposzta leveleket gondosan előkészítjük. A levél vastagabb ereit kivágjuk, hogy hajlítható legyen, és kiterítve az egyenletesen elosztott töltelékkel szorosan felcsavarjuk, a végeiket lazán benyomkodjuk. Ezután az előkészített apró savanyúkáposzta 3/4 részét egy lábosban szétterítjük. Nem túl szorosan ráhelyezzük a töltelékét, és a tetejére a maradék aprókáposztát.

Serpenyőben a kis kockákra vágott szalonnát kiolvasztva átfuttatjuk benne a finomra vágott vöröshagyma maradékát, majd betesszük a lisztet.

A tűzről levéve meghintjük fűszerpaprikával, és vízzel, vagy csontlével felengedve jól elkeverjük, és a káposztára öntjük. Ezután annyi vízzel, vagy csontlével öntjük fel, hogy majdnem ellepje. Lefedve, lassú tűzön, időnként megrázogatva főzzük. Készíthetjük kuktafazékban is, így a főzési idő lerövidül.

Tálaláskor a tál aljára halmozzuk az apró káposztát, tetejére helyezzük a töltelékét és kefirrel (vagy energiaszegény tejföllel) meglocsoljuk.

E: 2454 kJ

F: 32,6 gr Zs: 21,4 gr Sz: 63,9 gr

• E: 2144 kJ

• F: 32,0 gr Zs: 15,3 gr Sz: 60,4 gr

TÖLTÖTTPAPRIKA PARADICSOMMÁRTÁSSAL

Hozzávalók:

16 dkg szójagranulátum

8 db zöldpaprika

1 db tojás

1 kis fej vöröshagyma

10 dkg rizs • 10 dkg barnarizs

2 ek étolaj • 1 kk étolaj

konyhasó

Delikát

őrölt bors

Mártáshoz:

2 ek étolaj

2 ek liszt

20 dkg paradicsompüré

1 kis fej vöröshagyma

2 ek kristálycukor • 1 kk polisweet

konyhasó

zellerlevél

A megtisztított, megmosott rizst 1 ek olajon átfuttatjuk, és 2 dl vegetás vízben fedő alatt megpároljuk.

- A rizst kiválogatjuk. Szárazon megpirítjuk. Vegetás vízzel felöntve készrefőzzük.
- Vigyázzunk! A barnarizsnél a főzési idő hosszabb.

A beáztatott szóját kicsavarjuk, a kihűlt rizzsel, tojással, sóval, őrölt borssal és a kevés olajon megfonnyasztott vöröshagymával összegyúrjuk.

A megmosott zöldpaprika házát és csipős erejét kivágjuk, majd megtöltjük a töltelékkel. Az esetleg kimaradt szójamasszából gombócokat formálunk és a töltött paprikákkal együtt lábosba, vagy tűzálló tálba tesszük. Először vízben vagy csontlében főzzük. Amikor félkész, a töltött paprikákat és a gombócokat óvatosan kivesszük. Elkészítjük a paradicsommártást, amit a töltöttpaprika főzőlevélével engedünk fel. A töltöttpaprikákat most már a paradicsommártásban lassú tűzön készre főzzük.

Mártás:

A liszt és olaj felhasználásával fehér rántást készítünk és a paradicsompüré felével összepirítjuk. A főzővízzel simára keverve hozzáadjuk a maradék paradicsompürét is.

Sóval, cukorral • Sóval, polisweettel,

egészen hagyott vöröshagymával, zellerlevéllel ízesítjük.

Lassú tűzön forraljuk. Végül a vöröshagymát és a zellerzöldet kivesszük.

E: 2052 kJ

F: 23,9 gr Zs: 15,0 gr Sz: 64,7 gr

• E: 1771 kJ

• F: 24,0 gr Zs: 9,8 gr Sz: 59,9 gr

TÖLTÖTT TÖK KAPORMÁRTÁSSAL

Hozzávalók:

16 dkg szójagranulátum

1 kg spárgatök (tt)

10 dkg rizs

2 ek étolaj

1 db tojás

1 kis fej vöröshagyma

őrölt fehérbors

konyhasó

Mártás:

2 csokor kapor

2 ek étolaj

2.5 ek búzaliszt

2 dl tejföl • 2 dl kefir

1–2 ek cukor • 10–15 csepp polisweet

ecet

konyhasó

csontlé

A fiatal, vékony spárgatök külső héját lehámozzuk, belső részét kikaparjuk. Sós ecetes vízben puhára főzzük és alaposan lecsepegtetjük. A rizst megfőzzük. Az olajon megfonnyasztjuk a finomra vágott vöröshagymát. Beleteszük a beáztatott és kicsavart szójagranulátumot. Sóval, fehér borssal ízesítve fedő alatt megpároljuk. A szükséges folyadékpótlást a szója áztatólevéből fedezzük. Készre párolás után kicsit hűlni hagyjuk, majd a rizzsel, tojással, finomra vágott petrezselyemzölddel jól összedolgozzuk. Ha szükséges sóval fehér borssal utánízesítjük és az előkészített tököket megtöltjük. A tököket eredeti formájukra összeállítjuk, olajjal kikent tűzálló tálra fektetjük és kevés csontlében lefedve pároljuk. Közben elkészítjük a kapormártást és ezzel leöntjük a töltött tököket. A sütőbe visszatéve készre sütjük.

Mártás készítése:

Az olajból és a lisztből világos rántást készítünk. Beletesszük a finomra vágott kaprot, átpirítjuk, csontlével felengedjük.

Sózzuk, cukorral, ecettel ízesítve jól kiforraljuk. Végül tejjel tá-
laljuk.

- Sózzuk, polisweettel, ecettel íze-
sítve jól kiforraljuk. Végül kefir-
rel dúsítjuk.

E: 2418 kJ

F: 26,3 gr Zs: 24,0 gr Sz: 64,3 gr

- E: 2158 kJ

- F: 26,3 gr Zs: 17,8 gr Sz: 62,6 gr

VAGDALT HERCEGNŐ MÓDON

Hozzávalók:

16 dkg szójagranulátum

2 db zsemle

2 db tojás

2 ek étolaj

petrezselyemzöld

szerecsendió

kakukkfű

konyhasó

burgonyapüre:

1 kg burgonya

2 dkg ráma margarin

3 dl tej

A granulátumból a hagyományos módon elkészítjük a vagdalt masszáját és a felsorolt fűszerekkel ízesítjük. A masszát vékony fóliával kibélelt tepsibe tesszük, amit előzőleg vékonyan olajjal kikentünk és félhenger alakúra formázzuk. A sütőben félig megsütjük. Közben elkészítjük a burgonyapürét, amivel a félig sült vagdaltat beborítjuk. Villával megrácsolva díszítjük, és forró sütőben addig sütjük, amíg a teteje enyhén megpirul. Egytálételként tálaljuk.

E: 2916 kJ

F: 31,5 gr

Zs: 23,7 gr

Sz: 89,4 gr

MADÁRTEJ

Hozzávalók:

5 ek szójapehely

1 liter tej (2,8 %-os) • 1 liter tej (1,5 %-os)
10 dkg kristálycukor • 2–3 kk polisweet

5 db tojás

1 szál vanília

A tojások fehérjéből kemény habot verünk

3 dkg cukorral. • 1/2 kk polisweettel.

Hét dl tejet felforraltunk, és a habot evőkanállal beleszagattuk. A galuskák mindkét oldalát körülbelül 1–1 percig főzzük, majd lecsurgatjuk. A tojások sárgáját összekeverjük a szójapehellyel, és a

maradék cukorral. • maradék polisweettel.

A maradék tejjel felengedjük, és beleöntjük azt a tejet is, amelyben a galuskákat kifőztük. Beletesszük a vaníliarudat, majd habverővel állandóan kevergetve addig főzzük, míg be nem sűrűsödik. Mély tálba öntve kihűtjük, és a habgaluskákat a tetejére helyezve tálaljuk.

E: 1390 kJ

• E: 1099 kJ

F: 21,3 gr Zs: 14,6 gr Sz: 43,6 gr

• F: 21,3 gr Zs: 11,3 gr Sz: 18,7 gr

RIBIZLIS LEPÉNY (12 db)



Hozzávalók:

10 dkg búzaliszt
5 dkg szójaliszt
10 dkg ráma margarin
15 dkg porcukor
1 db tojás
50 dkg ribizli (tt)
5 ek búzacsíra
1/2 dl tejföl
citromhéj

A szójaliszttel elkevert finomlisztet elmorzsoljuk a margarinnal, majd összegyúrjuk az egész tojással, 5 dkg porcukorral, reszelt citromhéjjal és kevés tejföllel. Hűtőszekrényben rövid ideig pihentetve, két részre osztjuk és vékonyra nyújtjuk. Az egyik lappal kibélelünk egy körülbelül 20x30 cm-es kis tepsit és ráterítjük a maradék cukorral és búzacsírával összekevert ribizlit. Betakarjuk a másik lappal, majd villával megszurkálva, középmeleg sütőben világospirosra sütjük. Langyosra hűtve 12 szeletre vágjuk és tálra rendezzük.

E: 872 kJ

F: 5,0 gr

Zs: 9,2 gr

Sz: 26,2 gr

SZÓJAGRANULÁTOS GYÜMÖLCSTORTA

Hozzávalók:

10 dkg szójagranulátum
2,5 dl tej
18 dkg liszt
4 ek cukor
4 ek olaj
1 kk örölt fahéj
1 kk szegfűbors
12 dkg dió
10 dkg mazsola
ráma (a tepsi kikenéséhez)

A granulátumot – amit itt nem kell előző este beáztatni! – elkeverjük a forró tejben. Lassú tűzön addig főzzük, míg a tejet fel nem szívta, majd kihűlni hagyjuk. Közben a tojássárgát a cukorral habosra keverjük, és a végén lassan hozzáadjuk az olajat. Ebbe ugyancsak óvatosan belekeverjük a lisztet, a mazsolát, a diót, a fűszereket, és a kemény habbá vert fehérjét. A sütőformát ráával vékonyan kenjük ki, lisztezzük meg, és öntsük bele a tésztát. Előmelegített sütőben megsütjük, majd dzsemmel leöntve tálaljuk.

E: 1008 kJ
F: 8,0 gr Zs: 11,2 gr Sz: 26,8 gr



SZÓJAPELYHES PALACSINTA (20 db)



Hozzávalók:

20 dkg búzaliszt
5 dkg szójapehely
3 dl tej
2 db tojás
2 dl szódavíz
1/2 dl étolaj
konyhasó

A tojásokat a liszttel, a szójapehellyel, és kevés tejjel csomómentesen elkeverjük. Megsózzuk, majd hozzáadjuk a többi tejet és a szódavizet. A kész masszába beleönthetjük az olajat. Ilyenkor csak az első palacsinta előtt olajozzuk be a serpenyőt. A többi sütéséhez elegendő a tésztában lévő olaj mennyisége. Állni hagyjuk negyed óráig, majd kisütjük.

Bármilyen töltelékkel megtölthető:

- Néhány tanács az energiaszegény
- palacsinta elkészítéséhez:
- – vékony palacsintákat süssünk
- – teflon bevonatú serpenyőt
- használjunk
- – energiaszegény legyen a
- töltelék

A megadott energiaértékek csak a palacsintatésztára vonatkoznak!

E: 302 kJ F: 3,5 gr Zs: 3,8 gr Sz: 9,5 gr

Néhány gyakrabban használt töltelék energiatartalma:

– lekvárok, gyümölcsízek 1 ek

E: 106 kJ F: 0,1 gr Zs: 0,1 gr Sz: 6,0 gr

– kakaó cukorral 1 ek

E: 168 kJ F: 1,1 gr Zs: 1,0 gr Sz: 6,6 gr

– dió cukorral 1,5 ek

E: 301 kJ F: 1,3 gr Zs: 4,0 gr Sz: 7,8 gr

– reszelt alma, reszelt citromhéjjal, polisweettel 1,5 ek

(keves felvert tojásfehérjét is adhatunk hozzá)

E: 23,4 kJ F: 0,2 gr Zs: 0,06 gr Sz: 1,1 gr

– túró cukorral, tojással 1,5 ek

E: 185 kJ Ft: 2,2 gr Zs: 1,1 gr Sz: 6,3 gr

SZÓJÁS ALMÁSLEPÉNY (12 db)

Hozzávalók:

tészta:

10 dkg búzaliszt

5 dkg szójaliszt

8 dkg ráma margarin

1 db tojás

1/2 dl tejföl (12%-os zsírszegény)

5 dkg porcukor

egy késhegynyi sütőpor

reszelt citromhéj

Töltelék:

80 dkg alma (tt)

5 dkg kristálycukor

4 ek búzacsíra

őrölt fahéj

A kétféle lisztet és a sütőport összekeverjük, majd elmorzsoljuk a margarinnal. Belekeverjük a cukrot, a reszelt citromhéjat, az egész tojást és a tejfölt. Az összegyúrt tésztát két egyforma részre osztjuk. Vékonyra nyújtva az egyik lappal kibélelünk egy körülbelül 20x30 cm-es tepsit. Megszórjuk búzacsírával, majd egyenletesen ráterítjük a héjastól durvára reszelt, kissé kinyomkodott, cukorral és fahéjjal ízesített almát. Betakarjuk a másik lappal, és vilálával néhány helyen megsúrkálva, előmelegített, egyenletes középmeleg sütőben megsütjük. Ha kihült, 12 darabra vágva tálaljuk.

E: 725 kJ

F: 4,7 gr Zs: 7,2 gr Sz: 22,4 gr

SZÓJÁS PISKÓTA (10 szelet)

Hozzávalók:

5 db tojás
8 ek búzaliszt
2 ek szójaliszt
5 ek kristálycukor

A tojássárgáját a cukorral habosra keverjük. Hozzáadjuk a keményre vert tojáshabot, majd óvatosan kevergetve beleszórjuk a szójaliszttel összekevert finomlisztet. Teflon bevonatú, vagy papírral bélelt sütőformába öntve, előmelegített sütőben, lassan megsütjük. Liszttel meghintett deszkára borítva a papírt óvatosan még melegen lehúzzuk róla. Kihűtve üresen, vagy sodóval leöntve, főzött krémmel megkenve (lásd: csokoládé- vagy vanília krém), a krémet még nyers gyümölcsdarabokkal kirakva, 10 szeletre vágjuk. A megadott energiaérték csak az alapmennyiségre vonatkozik!

E: 371 kJ

F: 4,6 gr Zs: 2,5 gr Sz: 11,9 gr

VILLÁMGYORS SÜLT TÚRÓ (12 db)

Hozzávalók:

50 dkg félzsíros tehéntúró

1 db tojás

5 dkg búzadara	•	3 dkg szójapohly
2 ek darált dió	•	2 ek dejó
3 ek krisztálycukor	•	1 kk polisweet
5 dkg mazsola	•	5 dkg szőlő
étolaj (a sütéshez)	•	1 kk étolaj
	•	1 dl tej (1,5 %-os)

1/4 adag sütőpor

reszelt citromhéj

1 db alma

A túrót áttörjük, hozzáadjuk a tojás sárgáját, a cukrot és a búzadarát, melyben előzőleg elkevertük a sütőport.

Alaposan elkeverjük, majd belereszeljük az almát, a citromhéjat, valamint hozzáadjuk a

darált diót és a mazsolát.

Kissé állni hagyjuk, mialatt a tojásfehérjét habbá verjük, és óvatosan a masszához keverjük.

Kanállal, karalábévájával, vagy fagylaltadagolóval golyókat szaggatva belőle. Nem túl forró olajban kisütjük. Süthetjük sütőben, kisméretű tepsit használva is, viszont ebben az esetben 1 kk olajat keverjünk még hozzá.

Egészben történő sütés esetén a tetejét bármilyen – nem lédús – gyümölcs-csel megszórhatjuk, vagy pár szem félbevágott dióval díszíthetjük.

E: 640 kJ

F: 8,0 gr Zs: 8,8 gr Sz: 10,4 gr

• E: 1233 kJ

• F: 27,2 gr Zs: 14,8 gr Sz: 13,1 gr



Megrendelhető Megrendelhető Megrendelhető

TÁPFUTÁR

MENNYI ENERGIÁT, FEHÉRJÉT, ZSÍRT, SZÉNHIDRÁTOT
FOGYASZT?

MENNYIT KELLENE VALÓJÁBAN?
MENNYI AZ ÖN VITÁLKAPACITÁSA?

VÁLASZT KAP MINDERRE, HA MEGRENDELI A TÁPFUTÁRT!

A kiértékelést postai utánvétellel küldjük el.

Ára: 240.- Ft + postaköltség (1990-es áron)

A TÁPFUTÁR-t benne a részletes útmutatóval ingyen kapja meg.

SZÁNJON ENNYIT ÖNMAGA JOBB MEGISMERÉSÉRE!

Előkészületben:

FITTFUTÁR

GONDOT OKOZ ÖNNEK, HOGY MILYEN SPORTOT VÁLASSZON?
SZERETNE JOBB KONDICIÓT?

A FITTFUTÁR felméri egészségét, s tízhetes edzéstervet készít futásra,
úszásra, kerékpározásra.

EDZÉSNAPLÓ

SPORTOSAN ÉL?

HA IGEN: Az edzésnapló segít, hogy ellenőrizhesse mozgását,
testének reakcióit.

HA NEM: Megtanítja Önnek, hogyan kezdjen hozzá a rendszeres
mozgáshoz.

KONDITIONÁLÓ TORNA

videókazettán

AMIKOR IDEJE, KEDVE VAN!

Otthon televíziókészüléke előtt alapozhatja meg kondícióját.
AEROBIK GYAKORLATOK KEZDŐKNEK, HALADÓKNAK.

Az alábbi címre csak ennyit írjon:

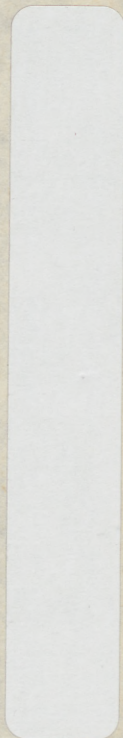
„KÉREK EGY TÁPFUTÁRT”

„Kérek egy FITTFUTÁR-t”

„Kérek egy EDZÉSNAPLÓT”

„Kérek egy KONDITORNÁT”

Cím: **KÖR Egészségmegőrző Szolgáltató kft**
1657 Budapest Pf. 6.



KIVÁNCSI ÖNMAGÁRA?

Akkor számoljunk együtt egy kicsit.

– Írja be testmagasságát cm-ben:

--	--	--

 cm

– Vonjon le 100-at ebből az értékből:

– 1 0 0

A kapott eredmény:

--	--	--

 kg

Ez az Ön **normál súlya**, de még nem az ideális!

Hogy az mennyi? **Számoljon tovább!**

– Mérje meg csuklókerületét az írásra használt kezén:

értéke

--	--	--

 mm

Ennek figyelembevételével keresse meg az alábbi táblázatban az Önre vonatkozó betűt:

nő és a kapott érték	160 mm-nél kevesebb	A
nő és a kapott érték	160–170 mm közötti	B
nő és a kapott érték	170 mm-nél több	C
<hr/>		
férfi és a kapott érték	173 mm-nél kevesebb	B
férfi és a kapott érték	173–183 mm közötti	C
férfi és a kapott érték	183 mm-nél több	D

Ezután végezze el a megfelelő betű alatti műveletet!

(A) írja be normál súlyát:

--	--

 X 1,5
 +

--	--	--	--

(B) írja be normál súlyát:

--	--

(C) írja be normál súlyát:

--	--

 X 5

--	--	--

(D) írja be normál súlyát:

--	--

Ez egyben az ideális testsúlya

írja be normál súlyát:

--	--	--	--

 0

--	--	--

 kg

--	--	--

 kg

másolja át a kapott számokat a megfelelő négyzetekbe, és végezze el a kivonást

EZ AZ ÖN IDEÁLIS TESTSÚLYA

Törekedjen arra, hogy testsúlya a normál és az ideális között legyen!

52248 +

SZÍVESEN KIPRÓBÁLNÁ A SZÓJÁT?

EZ NEM EGY ROSSZ ÖTLET!

OLCSÓN ÉS JÓT SZERETNE CSALÁDJÁNAK FELTÁLALNI?

A RECEPTEK MINDEGYIKE ILYEN!

KEVÉS AZ IDEJE A FŐZÉSRE?

NEM FELEDKEZÜNK MEG ERRŐL SEM!

EGÉSZSÉGESEBBEN TÁPLÁLKOZNA, DE NEM TUDJA HOGYAN?

ÖNNEK SZÓL EZ A KÖNYV!

KISSÉ, NETÁN NAGYON IS TÚLSÚLYOS?

FIGYELJE A RECEPTEK JOBB OLDALÁT!

MIT TUD A SZÓJA? HOGYAN TAKARÍTHAT MEG ÉVI 15 EZER FORINTOT?

MENNYI AZ ÖN IDEÁLIS TESTSÚLYA? MILYEN ÁLTALÁNOS TÉVHIT ÉL A SZÓJÁRÓL?

MINDERRE ÉS MÉG SOK EGYÉBRE IS VÁLASZT KAPHAT.

EZ AZ ÖN KÖNYVE!