

FOGYUNK LE VÉGLÉG

Alacsony
kalóriatartalmú
ételek,
izgalmas ízek



TOM KERRIDGE

A Michelin-csillagos séf legjobb receptjei

FOGYJUNK LE VÉGLEG

Alacsony kalóriatartalmú ételek,
izgalmas ízek



Ajánlom ezt a könyvet mindenkinek, aki szeretne lefogyni,
akinek diétáznia kell, vagy aki már leadott pár kilót.



Nagy ölelés azoknak, akik a legfontosabbak a világon:
Befnek, Acey-nek és a bolond kutyáknak.

Tartalom



Alacsony kalóriás diéta	8
A legfontosabb alapanyagok.....	18
Konyhai eszközök.....	23
Reggeli.....	28
Levesek	54
Halak és a tenger gyümölcsei.....	76
Csirke és pulyka	104
Húsos ételek.....	142
Vegetáriánus fogások	178
Desszertek.....	214
Friss termékek mérése	242
Mutató	245
Receptindex.....	252
Hála és köszönet!	245

MEGJEGYZÉS A KALÓRIASZÁMÍTÁSHOZ

A receptekhez tartozó kalóriaérték kiszámítása soha nem lehet teljesen precíz, mert több változó, például a víz- vagy a zsírtartalom, illetve a főzés közbeni kalóriavesztés is befolyásolja a végeredményt. Arra azonban tökéletes, hogy meg tudjuk tervezni a napi kalóriabevitelt.

MEGJEGYZÉS A SÜTŐ BEÁLLÍTÁSAIHOZ

A sütési időre vonatkozó adatokat légkeveréses sütőkhöz adtuk meg. Ha hagyományos sütőt használunk, legalább 150 fokra elő kell melegítenünk, mielőtt használjuk. A sütők sokfélék lehetnek, érdemes ételhőmérőt (maghőmérőt) használni, hogy ellenőrizzük az ételünket az elkészítési idő vége felé.

Alacsony kalóriás diéta

Jól tudjuk, ha fogyni szeretnénk, kevesebbet kell ennünk, és többet kell mozognunk. Az orvosok, a táplálkozási szakértők és a személyi edzők is azt mondják, hogy a siker kulcsa a kiegyensúlyozott táplálkozás: kevesebb kalóriát viszünk be, mint amennyit hasznosítunk. Jó tanácsokkal tele a padlás, mégis sok a túlsúlyos ember. Miért?

Szerintem ennek az a legfőbb oka, hogy a legtöbb diétás étel egyszerűen nem finom. Miért is tartanánk be az előírt étrendet, ha nem ízlik, amit megeszünk? Ha az alacsony kalóriatartalmú ételek legalább olyan finomak és mennyiségben is megfelelőek lennének, az emberek szívesebben fogyókúráznának. Én ezen a ponton tudok segíteni azzal, hogy sokféle, ízletes és laktató, alacsony kalóriatartalmú receptet mutatok. Szeretnék segíteni, hogy még többünknek sikerüljön a fogyás – életmódunktól és főzési tudományunktól függetlenül – úgy, hogy közben ne mondjunk le a jó ízekről sem.

Nem titkolom, jókora súlyfelesleggel küzdöttem. A „csúcson” majdnem 190 kg voltam, borzalmas egészségi állapotban. Amikor elérkezett a 40. születésnapom, rádöbentem: ha meg szeretném élni a következő 10 évet, változtatnom kell.

Séfként egész nap ételek vesznek körül, és ettől nem akartam elszakadni. Úgy fogytam le, hogy drasztikusan csökkentettem a szénhidrátbevitelt, a burgonyát, a tésztaféléket, a kenyeret és a rizst. Nagyon komolyan gondoltam, hogy továbbra is végigkóstolom, amit főzök, de közben csak nagyon keveset eszem. Nekem bevált.

Több mint 70 kilótól szabadultam meg, és még fogyok. De azt is tudom, hogy nem mindenkinek ez a legjobb módszer.

Az alacsony kalóriájú diéta, amelyben csak kevés kalóriát viszünk be – attól függően, hogy hány kilót mutat a mérleg, mennyit szeretnénk leadni, illetve hogy mennyit mozgunk – sokak számára könnyen követhető, mert ehetjük a kedvenc ételeinket mindaddig, amíg nem lépjük túl a megszabott kalóriahatárt. A megengedett kalóriamennyiség kiszámításához érdemes dietetikussal konzultálni vagy segítségül hívni egy megbízható online kalkulátort.

Tudom, hogy a kalóriaszámogatás kissé unalmas. De idővel megtanuljuk, hogy egy-egy alapanyag mennyi kalóriát tartalmaz, és rutinná válik. Segítségképpen ebben a könyvben minden recepthez kiszámoltuk a kalóriaértéket is – ennyivel is könnyebb dolgunk lesz.



TEHÁT MIT EHETÜNK?

Amikor diétázunk – főleg, amikor a kalóriacsökkentés módszerét használjuk – könnyen abba a hibába eshetünk, hogy inkább a tiltott dolgokra koncentrálunk. Csak arra figyelünk, mennyi mindent kell elhagynunk az étrendünkből. Az étel életünk egyik legfontosabb örömforrása, emellett persze az egészségünk szempontjából is lényeges. Bármilyen diétába kezdünk is, szinte biztosan kudarcot vallunk, ha nem tudjuk élvezni az ételeket.

Az alacsony kalóriás étrendben éppen az a jó, hogy mindent ehetünk, amit szeretünk, mindaddig, amíg meg nem haladjuk a napi limitet.

Persze, ha szeretünk úgy reggelizni, akár a királyok, akkor számítsunk rá, hogy a nap hátralévő részében nagyon vissza kell fognunk az étkezéseket – de elméletben ez is lehetséges.

Nem kell lemondani a kenyérről, a rizsről, a tésztafélékről és a krumpliról, ha szeretjük. A legtöbb, kalóriaszámításon alapuló diéta csökkenti az adagokat: ehetünk ugyan steaket sajtszósszal vagy éppen brownie-t, csak éppen nagyon keveset. Így viszont szinte biztos, hogy éhesek maradunk, és még többre vágyunk.

Éppen ezért én nagyobb adagokban gondolkodom, mert tudom, hogy a sikeres diétához a legfontosabb az elégedettség és a jóllakottság. Diétázunk jókedvűen, figyelve a jó ételekre és arra, mennyi finomságot ehetünk! Legyen ez a motivációnk az új étrend kialakításakor. Úgy találtam ki a recepteket, hogy azok laktató adagok legyenek, izgalmas ízekkel, érdekes textúrákkal. Remélhetőleg így még könnyebb lesz a fogyókúra.

Rengeteg friss zöldséget és fűszert használok, meg fokhagymát és chilit, hiszen ezek fantasztikus ízekkel gazdagítják az ételeket anélkül, hogy pluszkalóriákat jelentenének. Egyszer-egyszer megengedem magamnak az ízben és kalóriában is gazdagabb alapanyagokat, például a füstölt lazacot vagy a füstölt sajtot. De ezekből soha nem kell nagy mennyiség, hogy feldobjuk vele a fogásokat.

A textúra is nagyon fontos minden ételnél. A séfek általában zsírt használnak, hogy erőteljesebb ízeket és textúrákat varázsoljanak a tányérra, de nekem most valamilyen alternatív megoldást kellett találnom: mutatok néhány okos technikát helyette. Kipróbálhatjuk a friss, ropogós alapanyagokat – például a friss, egészséges zöldségfélét – valamilyen krémmel kiegészítve. A fűszeres, csípős ételeket kombinálhatjuk sós vagy hűsítő ízekkel, a savas ételeket pedig édessel. Ha megtaláljuk az egyensúlyt, nem számít, milyen alacsony az étel kalóriatartalma, az íze nagyszerű lesz.

Alapvető szabályként azt tudom mondani, hogy nem szeretem a hagyományos alapanyagok helyett a kalóriacsökkentett változatokat használni, mert ezek gyakran csak szegényes utánpótlások. Inkább valami teljesen új alternatívát keresem. De azért akad néhány alacsony kalóriás megoldás is a receptjeimben,



amennyiben ezekkel könnyen és egyszerűen visszafoghatjuk az ételek kalóriatartalmát. Ilyen például az olajspray, amelyből egy fújásnyi adag csak 1 kalóriát tesz ki, vagy a növényi tejszín meg a növényi zsír, amelyik jóval kevesebb kalóriát tartalmaz, mint a hagyományos változat.

Egy kevés csökkentett zsírtartalmú tejszín a krémlevesben vagy a curryben épp elég ahhoz, hogy extra ízt adjon az ételhez. Cukorhelyettesítőt is használok, ahol szükséges. Jó, ha van otthon készen kapható, csökkentett zsírtartalmú linzerkosárka is. Bár a fogyáshoz elengedhetetlen, hogy fejben is „átálljunk” és szakítsunk a régi, rossz szokásainkkal, azért néha megengedhetünk magunknak egy kis desszertet, például egy gyümölcsös tart torta formájában.

OKOSABBAN A KONYHÁBAN

Mivel a legtöbben elfoglalt életet élünk, a bonyolult fogások elkészítése biztos út a diéta kudarcához. Megmutatom, hogyan főzhetünk mindennap hihetetlenül egyszerű és nagyon finom ételeket. Ebben a könyvben a legtöbb recept kevesebb mint fél óra alatt elkészül, sokat részben vagy teljesen előkészíthetünk már korábban is, és akár le is fagyaszthatjuk. Maximum íz, minimális erőlködés. A legkedvesebb ételünk azért olyan finomak, mert jó sok vajjal és/vagy olajjal készülnek, amin például a hagymát vagy más hozzávalókat karamellizáljuk. Muta-tok néhány megoldást, amelyekkel hasonlóan gazdag ízeket hozhatunk ki az ételből, csak sokkal kevesebb kalóriával: a séfek által használt szakácsfáklya jól jön, ha egy kis ropogós, sült ételre vágyunk. Extra textúra, kalóriák nélkül.

Egy olyan egyszerű megoldással, mint a darált hús elősütése, pluszizékkal gazdagíthatjuk a fogásainkat, például az egyrétegű lasagne-nél (152. oldal). A diétázók bevásárlólistáján mindig szerepel a csirkehús, hiszen magas fehérjetartalmú, alacsony zsírtartalmú, jól használható alapanyag. De mivel száraz hús, nem mindegy, hogyan készítjük el. Én legtöbbször nem a filézett, hanem a cson-tos változatot használom, mert így sütéskor, főzéskor nem szárad ki és nem veszít a térfogatából. Így nagyobb adagot tudunk elkészíteni – aminek mi, diétázók örülünk –, a hús pedig finom és szaftos marad. Ezzel a módszerrel főztem például a csirke tikka masalát (122. oldal) – érdemes kipróbálni ezt az egészséges válto-zatot.

Az alacsony hőfokon, lassan sült húsok szaftosak és porhanyósak maradnak anélkül, hogy túl sok zsiradékot adnánk hozzá. A rakott ételek, az egytálételek, de az egészben sült csirke is ezzel a megoldással készül az én konyhában. Azt javas-lom, a következő vasárnapi ebéd legyen, mondjuk, a piri piri csirke savanyú retek-ke-l (136. oldal) vagy a marhasült zöldségágyon (156. oldal), amelyeket az egész család imádni fog.

Jól ismert diétacsapda, amikor elkészítünk egy jó nagy adag friss salátát, amit aztán zsíros dresszingszel vagy majonézzel öntünk nyakon: az egészséges ételből

pillanatok alatt kalóriadús fogás lesz. Megoldásként olyan zsírmentes salátaönteteket mutatok, amelyekhez használok egy kevés étkezési keményítőt – ez segít, hogy dúsabb legyen az öntet, ugyanakkor teljesen kalóriamentes marad. Sokféle-képpen ízesíthetjük, salátákhoz, zöldséges fogásokhoz is illik, de akár húsok, halak mártások alapja is lehet. Ilyen például a füstölt paprikás változat a 183. oldalon, a zöldfűszeres öntet a 186. oldalon vagy a citrusos a 152. oldalon.

Néhány egyszerű változtatással rengeteg kalóriát spórolhatunk meg. Sőt, tovább-megyek: szerintem az új variációk sokkal finomabbak is!

CSAK KITARTÁSSAL SIKERÜLHET

Sok jó tanáccsal és recepttel felszerelve sem mondhatjuk, hogy a fogyás egyszerű. Diétázni nehéz. Ki ne szeretne hamburgerezni és sörözni, miközben azért fogyni is akar? De a kettő együtt lehetetlen. Muszáj elhatároznunk magunkat és változtatni. Ha hajnali 3-kor rendszerint a hűtő előtt állunk nassolnivaló után kutatva, akkor kizárólag magunknak tartozunk elszámolással. Tudom, hogy egy-egy rossz szokás levetkőzése nehéz, hiszen sokunknak teljes életmódváltásra és elköteleződésre lesz szüksége.

Egészséges testsúllyal és aktív életmóddal egy-egy kilengés megbocsátható, összességében nem fog felborulni az egyensúly. De amikor fogyni szeretnénk, először is csökkentenünk kell a bevitt kalóriák mennyiségét, és ezt be is kell tartanunk minden egyes nap. Nemcsak 12 hétig vagy 6 hónapig „diétázunk”, hanem az egész gondolkodásmódunkat meg kell változtatnunk hosszú távon. Amikor végre sikerül leadni 5-10 kilót, már nem térhetünk vissza a régi szokásainkhoz.

Amikor dohányoztam, füstöltem, mint egy gyárkémény. Aztán átálltam arra, hogy csak napi 10 szál cigarettát szívok el. De ez csak félmegoldás volt, hiszen maradtam a rossz szokásomnál, dohányos maradtam! Ugyanez a helyzet az étkezésekkel is: el kell kezdenünk teljesen átalakítani a gondolkodásmódunkat. Amikor nagy súlyfelesleggel küzdünk, nehéz lehet elhinni, hogy egyszer majd megszabadulunk ettől a sok kilótól. De egy vagy két hét után ez a kalóriacsökkentett étrend bebizonyítja, hogy igenis le tudunk fogyni! És amikor látjuk az egyértelmű változást, sokkal könnyebb lesz folytatni a megkezdett utat.

Egy új diéta megtanulása vagy bármilyen új szokás beépítése az életünkbe rutint igényel. Az edzés is rutin, a rendszeres és egészséges étkezés „megtanulása” pedig egy másik rutin. Csak az segít, ha elhagyjuk a rossz ételeket, hiszen sokkal tudatosabban állunk majd ahhoz, mi kerülhet a tányérunkra és mi nem. De persze én is érzem és tapasztalom: vannak napok, amikor igazán nehezemre esik betartani a szabályokat, különösen, amikor annyi finomság vesz körül! Amikor leküzdhetetlen vágyat éreztem valamilyen nassolnivaló iránt, mindig figyelmeztettem magam, hogy én most elsősorban fogyni szeretnék. Ez mindig átsegített a holtpontokon.

A legfontosabb motivációt a kisfiam és az egészségem adta. A fogyás azt jelentette, hogy majd mehetek vele focizni, és nagy eséllyel láthatom őt felnőni is. Érdeemes megtalálni azt a motiváló erőt, ami átsegít a nehezebb időszakokon, és emlékeztet a kitűzött céljainkra: lebegjen mindig ez a szemünk előtt! Ha kell, akkor vigyük magunkkal egy valós kép formájában, amit a pénztárcánkba vagy a hűtőajtóra teszünk. Van néhány trükk, amit ma is használok, mert segít fókuszálni. Íme, az én listám, ami talán másnak is segítségére lesz:

- 1.** Jó, ha van valaki, akire felnézhetünk. Akad néhány igazán eredményes sportoló, akit nagyon tisztelek. Valószínű, hogy a sikereiket az eltökéltségüknek és a meghozott áldozatoknak is köszönhetik – egyetlen nap alatt sosem történnek csodák. Vegyünk példát róluk: szinte biztos, hogy fel kell adnunk bizonyos dolgokat a siker érdekében. És ilyenkor lehetünk egy kicsit önzők. Tegyük meg mindent a sikerért!
- 2.** Emlékeztessük magunkat azokra az időszakokra, amikor valami valóban nagy dolgot értünk el. Nehéz volt eljutni odáig? De a győzelem mindenért kárpótolt, nem igaz? Emlékeztessük magunkat arra, ha egyszer már sikerült, sikerülhet máskor is, az élet más területein. Érdeemes elképzelni, milyenek leszünk, amikor lefogyunk. Ez a „vágykép” később óriási segítség lesz.
- 3.** Bizonyított tény, hogy társakkal a fogyás is sikeresebb, mint magányos harcosként. Jó, ha van valaki, aki biztat, amikor arra van szükség vagy éppen fenékbe billent, ha éppen feladnánk. Nekem rengeteget jelentett, amikor láttam, hogyan tudjuk biztatni egymást a hullámvölgyeknél. Keresünk társakat és tartsuk velük rendszeresen a kapcsolatot! Segít, ha valaki érti, min megyünk keresztül. Kávézzunk, sétáljunk, beszélgessünk velük – fontos, hogy tudjuk, nem vagyunk egyedül.
- 4.** És még egy nagyon egyszerű módszer, amivel elkerülhetjük a nassolást: ne vegyünk csipszet, csokoládét, jégkrémet. Ha nincs otthon, nem tudjuk megenni sem. Tényleg ennyire egyszerű.

RENDEZETTEN

Gyermekkorunk kedvenc ételei, a megszokott ízek és a gyorséttermi kaják többnyire nem egészségesek. Ha nem akarjuk szem előtt téveszteni a célt, bizony sokszor előre kell terveznünk. A legnagyobb jóakarattal sem sikerülhet a diétánk, amikor úton vagyunk, és mondjuk, az autópályán kell megállnunk enni valamit, mert farkaséhesek vagyunk. Kevés az esélye, hogy egészséges ételt találunk az

autós pihenőhely választékában... A diéta sikerének egyik kulcsa, hogy mi határozzuk meg, mint eszünk, ezért kell megtanulnunk a megfelelő előkészítést. Emlékszem, az édesanyám mindig kedvenc uzsonnámmal a táskámban engedett el az iskolába: mustáros, marhahúsos szendvics lapult a műanyag dobozban. (És mennyire irigy voltam arra az osztálytársamra, akinek Superman-es doboza volt!) Érdemes beszerezni jó minőségű ételhordó dobozokat, a hőtartó típusok ráadásul levesek és pörköltök tárolására is alkalmasak. Sok olyan receptet gyűjtöttem össze ebben a könyvben, amelyek ideálisak, ha egész nap úton vagyunk – például az 58–63. és 66–69. oldalon található levesek. Biztos, hogy néhány kolléga irigykedve néz majd, ha ilyen előre elkészített ebéddel jelenünk meg az irodában.

Váltsunk kisebb tányérra! Ezzel egy kicsit becsapjuk magunkat, azt hisszük, jó nagy adagot ettünk. Ha belegondolunk, a ma használt tányérok sokkal nagyobbak, mint amelyekből a nagyszüleink ettek. Nem csoda, ha túlzásokba esünk. Tartsuk be a napi háromszori étkezést! A nassolással mindent elronthatunk. Viszont fontos, hogy az adagok elég nagyok legyenek a főétkezésekhez. Amikor nassolni támad kedvünk, sokszor nem is vagyunk éhesek, inkább csak egy rossz szokásról van szó. Tanuljunk meg figyelni erre, és ismerjük fel, mikor vagyunk valóban éhesek, és mikor ennénk inkább csak megszokásból.

A diétázás nem azt jelenti, hogy kevésbé élvezzük az étkezéseket, sőt! Ha szeretjük, amit elfogyasztunk, még jobban fogunk ragaszkodni az étrendhez. Terítsünk meg szépen, gyűjtsünk gyertyát az asztalnál, tegyünk meg mindent, ami segít, hogy az evés különleges alkalom legyen. Felejtjük el a tévé előtti étkezést! Amikor asztalhoz ülünk, figyelünk arra, ami a tányérunkon van, együnk lassan és élvezettel. Valószínűleg jobban is lakunk majd.

Nincs is annál jobb, mint amikor van kivel osztozni az ételeken, hiszen minden étkezés olyan esemény, ami összehozza az embereket. Nem kell lemondanunk erről csak azért, mert éppen fogyókúrázunk. Sokunkban felmerül, tartható-e a diéta, ha például nem otthon vacsorázunk. Egy kicsit olyan ez, mintha a fogyókúra rossz hatással lenne a társasági életünkre, főleg, ha még az alkoholt is számúztuk az életmódunkból.

A legtöbb étteremben választhatunk egészséges fogásokat, sok helyen rákérdezhetünk a kalóriatartalomra is. Keressünk ilyen helyet! A legtöbb étterem honlapján elolvashatjuk a menüt is, ami megkönnyíti a választást: előre eldönthetjük, mit eszünk, és ott már nem ingathat meg semmi. Ha az étlapon nem is tüntetnek fel alacsony kalóriás opciót, nyugodtan kérdezzünk rá, van-e variációs lehetőség. Egy jó étteremben a konyhai és a felszolgáló személyzetnek is az a legfontosabb, hogy a vendég jól érezze magát. Gyakran találkoznak különféle igényekkel, ezért nem jelenthet problémát egy kis módosítás a fogásokban. Bátran kérjünk ilyen



helyzetekben is segítséget! Ha nincs is az étlapon, egy húst valószínűleg el tudnak készíteni grillezve és tudnak mellé friss salátát ajánlani. Ha pedig barátokkal vagyunk, nekik is beszélhetünk a fogyókúráról, biztosan támogatják majd. Persze kell egy kis akaraterő, de ha nem szegjük meg a magunknak tett fogadalmakat, az este biztosan jól sikerül majd.

MÉG EGY GONDOLAT

Ha már régóta küzdünk túlsúllyal, úgy érezhetjük, ez a személyiségünk része: ilyenek vagyunk és kész. Engem „Big Tomnak” hívtak szinte egész felnőtt életemben. Még most is ez a becenevem, pedig már több mint 70 kilót leadtam. Szerintem sok duci embernek az a félelme, hogy a kilókkal együtt elveszíti önmagát is. De egészségesnek lenni nagyobb elismerés, mint kövérnek, nem igaz?



Amikor lemegy az első pár kiló, jobban érezzük magunkat. Ez pedig segít, hogy tovább haladjunk a kitűzött cél felé. További motiváció, amikor rájövünk, milyen jó érzés, hogy beleférünk a régi ruháinkba, vagy vehetünk végre néhány újat, csak éppen pár mérettel kisebbeket, mint régen.

Járjunk elöl jó példával, ösztönözzünk másokat is arra, hogy egészségesebb életmódot folytassanak. Mutassuk meg, hogy ők is meg tudják csinálni!

A legfontosabb alapanyagok

Minden étkezés és minden fogás lehet finom, laktató és izgalmas, még akkor is, ha éppen fogyókúrázunk, nem kell lemondanunk semmiről. Ezek a kedvenc hozzávalóim, ha arról van szó, hogy igazán ízletes ételeket főzzek.

Karfiolrizs Egyszerűen elkészíthető, hiszen csak le kell reszelni a karfiolt (kézi reszelővel vagy konyhai robotgéppel). Használhatjuk önmagában a hagyományos rizs helyett, vagy keverhetjük is a kettőt. Nagyon laktató, hiszen rostban gazdag, a kalóriaértéke viszont elhanyagolható.

Csirke Minden diétában népszerű, alacsony zsírtartalmú, magas fehérjetartalmú alapanyag. Én inkább a csontos változatot használom a filé helyett, mert így sütéskor vagy főzéskor nem szárad ki, nem veszít a térfogatából. Természetesen használhatjuk a filézett csirkemellet vagy combot is, de szerintem ez a változat ízletesebb.

Csicseriborsó és bab Magas fehérje- és rosttartalmú alapanyagok. Jó, ha mindig van otthon pár konzerv, mert levesekhez, curryhez és egytálételekhez is bármikor használható. Én nagyon szeretem a fekete babot, a vesebabot és a vegyes babkonzervet is.

Chili, fokhagyma és gyömbér Sok aromás fűszert használok, hiszen rendkívül gazdaggá teszik az ételeket, miközben nulla kalóriát tartalmaznak.

Étkezési keményítő Nagyon jó szószok, mártások sűrítéséhez, kiválthatjuk vele a lisztet, a vajat vagy a krumplit is. Az olaj nélkül készült dresszinge (152., 183. és 186. oldal) egyik legfontosabb hozzávalója is. Mielőtt használjuk, kevés vízzel keverjük krémesre, így biztosan nem keletkeznek benne csomók.

Tejszín helyett Jöhetnek a csökkentett zsírtartalmú, „light” feliratú tejszínek, vagy keressük a növényi tejszíneket. Ha lehet, használjunk helyette joghurtot, hiszen ennek alacsonyabb a kalóriatartalma, de ugyanolyan krémessé teszi a fogásokat.

Alacsony zsírtartalmú tejtermékek A 1,5% zsírtartalmú tejek, tejfölök, a zsírszegény sajtok, a 0%-os joghurtok, a túró meg a ricotta és az alacsony zsírtartalmú vajkrémek remek alternatívák, ha csökkenteni szeretnénk a kalóriamennyiséget. A 0%-os görög joghurt krémes textúrája remekül kiváltja a tejszínt, a tejfölt, a krémsajtot, a creme fraîche-t vagy a majonézt. Nincs benne zsír, viszont remek fehérjeforrás, laktató és az íze is jó. Túróval elkészíthetjük a sajttortákat is, főleg ha alacsony kalóriatartalmú, zsírszegény változatot használunk a zsíros-tejszínes krémsajt vagy mascarpone helyett. (Lásd 231. oldal)

Tojás Mindig organikus, szabad tartású tyúkoktól származó tojást használok. Rengeteg alacsony szénhidrát tartalmú, gyorsan elkészíthető étel alapja lehet a tojás.

Halak és tengeri herkentyűk Alacsony zsírtartalmú és magas fehérjetartalmú alapanyagok. A legjobb, ha friss, ezért érdemes megkeresni a legjobb, legmegbízhatóbb halkereskedőt a piacon. Bár a lazac zsíros húsú hal, magasabb a kalóriatartalma, mint a fehér húsú halaknak, de remek omega-3 zsírforrás és nagyon egészséges. A mélyhűtőben mindig legyen egy csomag fagyasztott garnéla, és tartsunk otthon jó minőségű tonhalkonzervet is, mert ezekből pillanatok alatt gyors és egészséges fogásokat készíthetünk.

Gyümölcsök Ha nassolni támad kedvünk, válasszuk a gyümölcsöket! Alacsonyabb cukor- és kalóriatartalmú az alma, a bogyós gyümölcsök, a citrusfélék. Utóbbiakból mindig kezeletlen héjút vegyünk, ha a héját is felhasználjuk főzéskor. Magasabb cukortartalmú gyümölcsök mellett a desszertekből, például a pudingokból, akár el is hagyhatjuk a cukrokat.

Zöldfűszerek A friss koriander, bazsalikom, kakukkfű, snidling, petrezselyem minden ételhez hozzá tud tenni valami extrát. Fontos: a szárított fűszerek íze erőteljesebb, ezekből soha nem kell túl sokat használni!

Magasabb kalóriatartalmú alapanyagok Ha csak kis mennyiségben használjuk az olyan hozzávalókat, mint például a páрмаi sonka, a chorizo, a sajt, a szarvasgomba, a szezámolaj, a kókusztej, a füstölt lazac, a csokoládé vagy a különféle magvak, akkor nem vétünk a szabályok ellen. Egy kicsit felpörgetjük az étkezéseinket ízben és textúrában is, ráadásul ezekből az alapanyagokból nem kell sok!

Csípős szószok és mustár Extra ízek a pácokhoz vagy mártásokhoz egy-egy kanál mustárral vagy szósszal – én ezeket bátran használom, gyakorlatilag bármihez.

Húsfélék Mindig a legjobb minőségű húst vegyük meg, lehetőleg szabad tartásból származót, vagy ahol vissza tudjuk ellenőrizni az állatok életkörülményeit. Inkább az alacsonyabb zsírtartalmú húsrészeket válasszuk. A bélszín igen alacsony zsírtartalmú húsféle, de azért vannak ennél olcsóbb megoldások is: a pulykaszárnny, a pulykacomb, a marhalábszár vagy esetleg a sertéskaraj szintén jó megoldás lehet.

Előkészítéskor vágjunk le a húsról minden zsírt, hártyát, inat! Sütés vagy főzés előtt vegyük ki időben a hűtőből, várjuk meg, amíg szobahőmérsékletűre melegszik. Erre az időre tartsuk letakarva. Erre azért van szükség, mert minél közelebb van a hús a fogyasztási hőmérséklethez, annál egyenletesebben fog megsülni. Ne felejtjük el pihentetni, ha szükség van rá sütés után, hiszen ettől még porhanyósabb, puhább lesz!

Leveles és rétestészta Nincs abban semmi rossz, ha időnként leveles tésztából sütünk süteményt. Még a legprofibb séfek is ezt használják, hiszen az igazi elkészítése nagyon hosszadalmas. Ma már kapható csökkentett zsírtartalmú, csökkentett szénhidrát-tartalmú és tönkölylisztből készült leveles tészta is. Jó, ha réteslap is van otthon, mert egy kis roppanós textúra minden fogáshoz jól jöhet.

Só és bors A jól ízesített étel mindennek az alapja. Én sópelyhet használok és frissen őrölt fekete borsot. Az ázsiai stílusú ételekhez a szójaszósz az alap ízesítő. Ha kevesebb sót szeretnénk fogyasztani, nyugodtan variáljuk a recepteket.

Fűszerek Minden ízt kiemelhetünk fűszerekkel anélkül, hogy az ételhez extra kalóriákat adnánk. Bedörzsölhetjük vele a húsokat, adhatjuk páchoz, currykhez. Én leggyakrabban a római köményt, az őrölt koriandert, a kurkumát, a piros paprikát, a chilit, a kardamomot használom, valamint kínai ötfűszer- és mézeskalács fűszerkeveréket. Érdeemes a fűszereket száraz serpenyőben megpirítani, így még intenzívebb ízük lesz. Jó, ha vannak otthon fűszerpaszták is, mint például a harissza, a chipotle vagy a curry, bármilyen húsos ételhez jól jöhetnek. A fűszerek egyébként arra is jók, hogy féken tartsuk az étvágyunkat.

Olajspray Egy spriccentés egyenlő 1 kalória, és több érv nem is kell. Olíva- és napraforgó-változatban is kapható.



Alaplé Bármelyik csirke- vagy pulykahúsból készült receptet készítjük is el ebből a könyvből (104-141. oldal), használjuk fel a nyesevéket levesalap főzéséhez. Ezt aztán a későbbi felhasználásig kisebb adagokban, dobozokban vagy jégkockatartóban is lefagyaszthatjuk. Minden ételhez jól jöhet. Ha pedig nem tudjuk magunk elkészíteni, vegyünk nagyon jó minőségű, tartósítószer-mentes leveskockát!

Édesítőszer Cukor helyett jó néhány receptben édesítőt használok, hogy csökkentsem a kalóriatartalmát (a legtöbb édesítő kalóriamentes). Én az eritritet szeretem, de az inulin is jó, ha kicsit karamellesebb ízeletet keresünk. A sztívia nagyon népszerű manapság, de óatosan dolgozzunk vele, mert az íze nagyon édes. Az agávészirupot is elővettem néhány recepthez, az íze olyan, mint a méznek vagy a juharszirupnak, de édesebb, ezért kevesebb is elég belőle. Hosszú távon segítheti a fogyást, ha lassan hozzászoktatjuk magunkat a kevésbé édes ízekhez – hacsak lehet, kevés édesítőt használjunk!

Édességek, kekszek, csipszek Nem! Nem tudunk lefogyni, ha maradunk a régi étkezési szokásainknál! Felejtsük el az egészségtelen, kalóriadús nassolnivalókat, mert tényleg semmire nem jók. Ha megfelelően étkezünk, laktató ételek mellett nem is fogjuk ezeket kívánni.

Tortilla A kukoricából és teljes kiőrlésű búzából készült tortilla rosttartalma sokkal magasabb, mint a sima búzalisztból készült változaté. Legyen otthon mindig egy csomag egy gyors wraphez, burritóhoz vagy pizza alapnak. Én tacóhoz is ezt használom (172. oldal).

Darált pulykahús Alacsony zsírtartalmú hús, nagyszerűen helyettesíti a marha- vagy sertéshúst. Figyeljünk rá, hogy gyorsan kiszárad, ezért extra adag zöldséggel készítsük el, hogy szaftosabb maradjon.

Zöldségek A legtöbb zöldség alacsony kalóriatartalmú, tele van tápanyagokkal és rosttal, és minél többet használunk belőlük, annál jobban tudjuk csökkenteni egy-egy étkezés kalóriaértékét. Az olyan laktatóbb zöldségek, mint a padlizsán vagy a gomba, ráadásul remek húshelyettesítők. Egy zacskó szárított gomba pedig ízesítőnek is nagyon jó, érdemes otthon tartani. A sima burgonyát helyettesíthetjük édesburgonyával vagy zellerrel (nagyon finom pürét készíthetünk belőle), kevesebb keményítőt, de több rostot tartalmaznak, így biztosan jóllakunk velük. És a zöldről se feledkezzünk meg: én a brokkolit, a káposztát, a fodros kelt, a kelkáposztát és a cukkinit is nagyon szeretem – utóbbit spagetti helyett is használom. Fagyasztott zöldborsó is mindig van a hűtőmben, nem beszélve a paradicsomról: friss, konzerv vagy püré formájában.

Konyhai eszközök

Ha csökkentjük a kalóriamennyiséget, érdemes megtanulnunk néhány trükköt, hogy kiemeljük az ételek ízét. Ehhez pedig jó, ha vannak otthon megfelelő konyhagépeink, amelyek megkönnyítik az elkészítést.

Turmixgép vagy aprítógép Szószokhoz, levesekhez a legjobb, de akkor is segít, amikor a lisztet csomómentesen szeretnénk beledolgozni az ételbe (például a báránynál, 162. oldal). Én a karfiolrizst is ezzel készítem el.

Flambírozópisztoly (szakácsfáklya) Bennfentesnek hangzik, pedig egy jó minőségű szakácsfáklyát már olcsón is beszerezhetünk. Nem csak cukor karamellizálására használhatjuk. Segítségével megpiríthatjuk például a húsokat, de bármilyen hozzávalót roppanóssá, kellemesen füstös ízűvé varázsolhatunk anélkül, hogy zsiradékot adnánk hozzá.

Óvatosan használjuk, soha ne nyúljunk a láng felé, és mindig ellenőrizzük, hogy el van-e zárva, amikor már nem használjuk. Az ételt tegyük fémtálcára, mielőtt bekapcsolnánk a sárkányt, és biztosítsuk, hogy semmilyen gyúlékony anyag (pl. alkohol) ne legyen a közelében. Próbaképpen gyújtsuk meg használat előtt, nehogy az ételre folyjon az „üzemanyag”. Óvatos mozdulatokkal, mintha sepernénk, vezessük végig az étel felszínén a lángot. Ne hagyjuk túl hosszú ideig egy helyen, mert könnyen megég.

Mélyebb sütőtepsi Gyakran sütöm meg előre a darált húst, amihez jól jön egy ilyen mélyebb tepsi. Könnyen átforgathatom benne a húst, és ha levet enged (ami a darált pulykahússal gyakran előfordul), akkor sem csöpög zsiradék a sütőbe.

Reszelők és darálók Egy finom lyukú reszelő elengedhetetlen, ha citromhéjat, fokhagymát vagy gyömbért szeretnék lereszelni. Nagyobbat meg azért érdemes tartani, hogy a sárgarépát, cukkinit és más zöldségeket is könnyedén felapríthassunk. A reszelt hozzávalók többnek hatnak, így nem fogunk olyan nagy mennyiségeket enni.

Bordázott aljú grillserpenyő Grillezett zöldségekhez vagy halloumihoz (186. oldal) azért használom, mert látványosabb lesz tőle a fogás, de természetesen a sima aljú, jó minőségű serpenyő is megteszi.

Muffinsütő forma A muffin gyors reggeli lehet, ezért érdemes egy jó minőségű, tapadásmentes muffintepsit beszerezni. Ráadásul más ételek készítéséhez is jól jöhet, én például a tacót (172. oldal) is ebben készítem el.

Teflonbevonatú serpenyő Sokkal kevesebb olajat, zsiradékot használunk sütés-kor, ha van egy jó minőségű teflonedényünk.

Spirálszeletelő Nem győzöm mindenkinek elmondani, mennyire szeretem! Tulajdonképpen a zöldséghámozó továbbgondolt változata, amellyel a cukkiniből spagettit készíthetünk – remek alternatíva egy alacsony kalóriatartalmú „tésztához”, ami sokkal ízesebb, mint az eredeti. Kígyóuborkát, keményebb húsú gyümölcsöket, zöldségeket, például almát, sárgarépat, sütőtököt is vághatunk vele.

Hőálló és hőtartó ételtárolók Amikor diétázunk, előre kell gondolkodnunk és készülnünk, hogy akkor is legyen mit enni, ha nem értünk rá bevásárolni vagy főzni. Érdemes olyan hőálló dobozokat beszerezni, amelyek egyszerre alkalmasak arra, hogy az ételeket lefagyasszuk benne, aztán azonnal átmelegítsük sütőben vagy mikróban. Ebben a könyvben a legtöbb fogás könnyen bedobozolható, így máris magunkkal vihetjük az ebédet a munkahelyünkre. Hőtartó üvegben kirándulásokra, piknikre és kisebb utazásokra szállíthatjuk az ételeket, illetve a téli hidegben forró levesek melegen tartására is alkalmasak.

Hőmérő A sütőhőmérővel ellenőrizhetjük, hogy elég forró-e a sütő, mielőtt betesszük az ételt: állítsuk a hőmérőt a sütő középső rácsára. Általános szabály, hogy a sütő fölül mindig forróbb, ezért ha azt szeretnénk, hogy egy fogás teteje szépen megpiruljon, akkor a sütő felső rácsán süssük. Néhány receptben a megszokottnál hosszabb ideig sütöm a húst, ezért érdemes egy húshőmérőt is beszerezni, amely azonnal méri a hús belső hőmérsékletét.

