

TELJES ÉRTÉKŰ ÉS TISZTA NÖVÉNYI TÁPLÁLKOZÁSI ALAPOK ÉS RECEPTEK

EGYSZERŰEN, KÖNNYEN, OLCSÓN VEGÁN

*„AZ EGÉSZSÉG NEM EGYETLEN TETT, HANEM
SZOKÁSAINK ÖSSZESEGE. AZZÁ VÁLUNK, AMIT
RENDSZERESEN TESZÜNK.” ARISZTOTELÉSZ*



SZIA!

ILDI VAGYOK, A VÁLASZD AZ EGYENSÚLYT BLOGGERE, TELJES ÉRTÉKŰ NÖVÉNYI ÉTREND TANÁCSADÓ.

CSATLAKOZZ HOZZÁM A BÉKÉS ÉS TUDATOS ÉLETMÓD FELÉ VEZETŐ UTAMON. HA SZERETNÉD TE IS KIPRÓBÁLNI, AKKOR LÁTOGASS EL A WEBOLDALAMRA:

WWW.VALASZDAZEGYENSULTY.HU

EZ AZ E-BOOK AZZAL A CÉLLAL JÖTT LÉTRE, HOGY SEGÍTSÉGET NYÚJTSAK AZOKNAK, AKIK SZERETNÉK KIPRÓBÁLNI A TELJES ÉRTÉKŰ NÖVÉNYI ALAPÚ /VEGÁN TÁPLÁLKOZÁST, DE NEM TUDJÁK, HOGYAN IS KEZDJENEK HOZZÁ. A MAI KORBAN RENGETEG TÉVHIT TERJENG EZZEL AZ ÉLETMÓDDAL KAPCSOLATBAN (DRÁGA, ÉHEZÜNK MELLETTE, CSAK SALÁTÁT ESZÜNK, NETALÁN TÁN FÉNYEVŐK VAGYUNK 😊; HOGY NÉHÁNY SZÉLSŐSÉGES PÉLDÁT IS EMLÍTSEK), EZEKET MOST SZERETNÉM MEGCÁFOLNI. IGENIS LEHET NÖVÉNYI ALAPON TÁPLÁLÓAN, IDŐHATÉKONYAN, EGÉSZSÉGESEN ÉS OLCSÓN FŐZNI. ÉS NEM UTOLSÓ SORBAN FINOMAN. SZÁMOMRA EZ AZ ÉLETMÓD EGY GASZTRONÓMIAI KITELJESEDÉSSEL IS EGYÜTT JÁRT, BÍZOM BENNE, HOGY TE IS HASONLÓ ÉLMÉNYEKSEL FOGSZ GAZDAGODNI. :)

A TISZTA ÉTKEZÉS ÉS ÉLETMÓDVÁLTÁS ELSŐRE FÉLELMETESNEK TŰNHET ÉS NEHÉZ ELDÖNTENI, HOGY HOL IS KEZDJE AZ EMBER. AZONBAN A MEGFELELŐ FORRÁSOKKAL ÉS EGY KIS ELŐRE TERVEZÉSSEL A TELJES ÉRTÉKŰ NÖVÉNYI ALAPÚ ÉTKEZÉSRE VALÓ ÁTTÉRÉS VAGY MÁR RÉSZLEGES BEÉPÍTÉSE IS A LEGJOBB DÖNTÉS LEHET, AMIT VALAHA HOZTÁL. EZ A KÖNYV 12 EGYSZERŰ RECEPTE TARTALMAZ, AMI SEGÍTHET ELINDULNI EZEN AZ ÚTON. KÉSZEN ÁLLSZ RÁ, HOGY BELEKEZDJ?

AKKOR HAJRÁ! :)

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK:

WWW.VALASZDAZEGYENSULTY.HU

5 TIPP A TISZTA ÉTKEZÉSHEZ

1. TÁRAZZ BE! MINDIG LEGYEN TELE A HŰTŐD FRISS ÉS FAGYASZTOTT ZÖLDSÉGEKKEL, ILLETVE GYÜMÖLCSÖKKEL, A KAMRÁD PEDIG, HÜVELYESEKKEL, GABONÁKKAL, OLAJOS MAGOKKAL, ÍGY EGYÁLTALÁN NEM FOGOD MAGAD KORLÁTOZVA ÉREZNI.

2. TERVEZD MEG ELŐRE A HETI MENÜT ÉS BEVÁSÁRLÓLISTÁT! GAZDASÁGOS, EGÉSZSÉGES ÉS IDŐT SPÓROLSZ VELE. MA MÁR A FELDOLGOZOTT ÉLELMISZEREK TENGERÉBEN ÚSZUNK, HIDD EL SOKKAL JOBB ÉRZÉS EGY OLYAN ÉTELT FOGYASZTANI, AMIBEN CSAK AZ VAN BENNE, AMIT TE IS SZERETNÉL. RÁADÁSUL, HA VASÁRNAP RÁSZÁNSZ EGY ÓRÁT, 2-3 NAPRA VALÓ ADAGOKAT IS ELŐ TUDSZ KÉSZÍTENI.

3. LEGYEN EGY KOMFORT SNACKED! EZ NAGYON FONTOS, AHHOZ, HOGY SIKERES LEGYÉL AZ ÉLETMÓDVÁLTÁS SORÁN. TALÁLJ EGY EGÉSZSÉGES SNACKET, AMIT IGAZÁN SZERETSZ ÉS TÁRAZZ BE BELŐLE. EZ LEHET BÁRMILYEN ASZALVÁNY, ESETLEG OLAJOS MAG, VALAMILYEN ÁLTALAD KÉSZÍTETT ENERGIASZELET VAGY EGY BANÁN. NEKEM A DATOLYA JÖTT BE, HA ÉDESSÉGRE VÁGYOM.

4. HIDRATÁLJ! Víz. Víz. Víz. NEM LEHET ELEGET HANGSÚLYOZNI, MENNYIRE FONTOS A FOLYADÉKPÓTLÁS. A VÍZ SEGÍT MEGSZABADÍTANI A SZERVEZETÜNKET A MÉREGANYAGOKTÓL ÉS A BŐRÜNKET IS SZÉPPÉ, HIDRATÁLTTÁ TESZI. HA NEM SZERETED A VÍZ ÍZÉT, AKKOR DOBD FEL VALAMILYEN CITRUSFÉLÉVEL, BOGYÓS GYÜMÖLCSÖKKEL, KÍGYÓUBORKÁVAL VAGY GYÖMBÉRREL.

5. MINDIG LEGYEN NÁLAD NASI! KÉSZÍTS EGY NÉHÁNY ÖSSZETEVŐS ENERGIAGOLYÓT, TÖBB HÉTIG IS ELÁLL HŰTŐBEN, DE AKÁR FAGYASZTHATSZ IS BELŐLE. CSAK BEDOBSZ 1-2 DARABOT A TÁSKÁDBA ÉS MÁRIS NEM KELL AGGÓDNOD AZON, HOGY EGY EGÉSZSÉGTelen ALTERNATÍVÁRA ELCSÁBULSZ. DE SZUPER LEHET EGY GYORS SMOOTHIE IS.

MIT KELL TUDNI A RECEPTEKRŐL?

1. A LENTEbbI RECEPTEKET AZOKNAK IS AJÁNLOM, AKIK NEM FELTÉTLENÜL GONDOLKOZNAK ÉLETMÓDVÁLTÁSON, CSAK SZIMPLÁN SZERETNÉNEK TÖBB TÁPANYAGOT BEVINNI A MINDENNAPJAIKBA.
2. EGYSZERŰ ÉS TÁPANYAGDÚS ÉTELEK VANNAK BENNE, FIGYELVE A NAPI VITAMIN, ÁSVÁNYI ANYAG ÉS MAKROTÁPANYAG SZÜKSÉGLETEKRE.
3. IDŐT SPÓROLSZ, DE MÉGIS VÁLTOZATOS. A LEGTÖBB RECEPT A SÜTÉSI IDŐT LESZÁMÍTVÁ 20 PERCEN BELÜL ELKÉSZÜL.
4. A RECEPTEKBŐL AKKORA MENNYISÉGŰ ÉTELEK KÉSZÍTHETŐK, HOGY AKÁR EGY EGÉSZ HETI MENÜDET LEFEDHETIK.

NÉHÁNY KÜLÖNLEGESEBB ALAPÉLELMISZER, AMIRE SZÜKSÉGED LEHET AZ ÉTELEK ELKÉSZÍTÉSE SORÁN. EZEK TÖBBSÉGÉT MÁR BÁRMELYIK ÁRUHÁZ POLCAIN MEGTALÁLHATOD.

SÖRÉLESZTŐPEHELY, A SAJTOS ÍZ KEDVELŐINEK. MAGAS FEHÉRJE, B VITAMIN ÉS FOLSAV TARTALOMMAL BÍRÓ SZUPERÉLELMISZER. ERŐSÍTI AZ IMMUNRENDSZERT ÉS AZ AGY EGÉSZSÉGÉHEZ IS HOZZÁJÁRUL.

LENMAG, CHIA MAG, KENDERMAG A ROSTOK MIATT ÉS A NAPI OMEGA ZSÍRSAVAK FEDEZÉSÉRE.

PIRÍTOTT HAGYMA A ROPOGÓSSÁG KEDVÉÉRT. BÁRMILYEN ÉTELT FELDOB.

DATOLYA, TÖKÉLETES CUKOR ÉS ÉDESÍTŐ HELYETTESÍTŐ, SÜTEMÉNYEK ALAPJA, SZUPER NASI.

TOFU, TÖKÉLETES FEHÉRJEFORRÁS, TÖBBFÉLE ÍZBEN MEGTALÁLHATÓ (NATÚR, MARINÁLT, FÜSTÖLT, BAZSALIKOMOS, CHILIS).

QUINOA, MAGAS FEHÉRJE TARTALMÚ GABONA, KÖRETKÉNT FUNKCIONÁL.

KALA NAMAK VAGY MÁS NÉVEN FEKETE SÓ. VASOXID ÉS KÉN TARTALMA MIATT ILYEN A SZÍNE ÉS AZ ÍZE. IGAZI GOURMET SÓ, ENYHÉN FÜSZERES, FÜSTÖS AZ ÍZE, VEGÁN ÉTELEKBEN TOJÁS HELYETTESÍTŐKÉNT IS HASZNÁLJÁK.



REGGELI

ZABKÁSA BOGYÓS GYÜMÖLCSÖKKEL, BANÁNNAL

HOZZÁVALÓK:

- ✓ 4 EVŐKANÁL ZABPEHELY
- ✓ 100ML NÖVÉNYI ITAL, TÖBBI FOLYADÉK VÍZ LEGYEN, KB. DUPLA MENNYISÉGŰ FOLYADÉKOT ÉRDEMES RÁÖNTENI, AKKOR IGAZÁN KRÉMES VÉGEREDMÉNYT KAPUNK
- ✓ FÉL TEÁSKANÁL FAHÉJ
- ✓ 2 SZEM ASZALT GYÜMÖLCS, ÉN ÁLTALÁBAN DATOLYÁT HASZNÁLOK (ÉDESÍTŐKÉNT SZOLGÁL)
- ✓ 1 KISEBB BANÁN
- ✓ FÉL BÖGRE BOGYÓS GYÜMÖLCS (FAGYASZTOTT IS TÖKÉLETES)
- ✓ TOPPING: LENMAG, KENDERMAG, CHIA MAG (EBBŐL, HA CSAK EGY VAN OTTHON AZ IS SZUPER, EGY PÚPOZOTT TEÁSKANÁL MEHET BELE), KÓKUSZCHIPS, PÁR SZEM OLAJOS MAG/EGY KISKANÁL MAGVAJ



ELKÉSZÍTÉS:

A FAHÉJJAL ÉS DATOLYÁVAL ELKEVERT ZABPEHELYRE RÁÖNTÜNK KB. 1 DL FORRÓ VIZET, MAJD HOZZÁÖNTJÜK A NÖVÉNYI ITALT IS. ALACSONY FOKOZATON, KRÉMES ÁLLAGÚRA FŐZZÜK, KB. 5 PERC. MIUTÁN ELKÉSZÜLT TÁLKÁBA ÖNTJÜK, MEHETNEK RÁ A GYÜMÖLCSÖK, MAGOK, AMIT ÉPPEN OTTHON TALÁLTOK. A LÉNYEG, HOGY AZ ÖSSZES MAKRO TÁPANYAG BENNE LEGYEN, TEHÁT SZÉNHYDRÁT, FEHÉRJE, ZSÍROK. HA A FENT LEÍRT KOMBINÁCIÓT ALKALMAZZÁTOTK, AKKOR NEM IS KELL RAJTA MÁR GONDOLKODNI.

EGY ILYEN CSODÁLATOSAN ÖSSZERAKOTT REGGELI MÁR NAGY ARÁNYBAN FEDEZI A NAPI VITAMIN- ÉS ÁSVÁNYI ANYAG SZÜKSÉGLETET. TELE VAN ROSTOKKAL, ÍGY AZ EMÉSZTÉSRE IS KEDVEZŐEN HAT. ÉS SOSE LEHET MEGUNNI, EZERFÉLEKÉPPEN VARIÁLHATÓ, NÁLUNK A CSALÁD NAGY KEDVENCE.

BANÁNOS-EPRES ZÖLDTURMIX

HOZZÁVALÓK:

- ✓ 1 NAGY MARÉK SPENÓT
- ✓ 1 NAGY MARÉK FODROS KEL (BÁRMILYEN ZÖLD LEVELES JÖHET, A LÉNYEG, HOGY NATÚR ÍZVILÁGÚ LEGYEN)
- ✓ 1 DB KÖZEPES BANÁN
- ✓ FÉL BÖGRE EPER (FAGYASZTOTT IS TÖKÉLETES)
- ✓ PICI BORS
- ✓ PICI KURKUMA
- ✓ PICI GYÖMBÉR
- ✓ 2 DL VÍZ

ELKÉSZÍTÉS:

A FODROS KELT KICSIT ÖSSZEPRÍTJUK ÉS A TÖBBI FINOMSAÁGGAL EGYÜTT KRÉMESRE TURMIXOLJUK. HA NEM TALÁLJUK ELÉG ÉDESNEK, AKKOR MEHET BELE 2 SZEM DATOLYA. ALACSONY SZÉNHYDRÁT-TARTALOM, ERŐS GYULLADÁSCSÖKKENTŐ ÉS ANTIOXIDÁNS HATÁS, NAGY MENNYISÉGŰ KALCIUM, C-VITAMIN, FOLSAV, BÉTA-KAROTIN, ROST, LUTEIN ÉS ESSZENCIÁLIS AMINOSAVAK, EZEK JELLEMZIK A ZÖLD LEVELESEKET. FOGYASSZUK ŐKET NAPONTA, LEGALÁBB EGY BÖGRÉNYI MENNYISÉGBEN.



A FEKETE BORSOT ÉRDEMES KOMBINÁLNI A KURKUMÁVAL, MIVEL A BORS SEGÍT ABBAN, HOGY VÉGBEMEHESSEN A KURKUMÁBAN REJLŐ CSODAANYAGOK BEÉPÜLÉSE A SZERVEZETBE, EZZEL JELENTŐSEN CSÖKKENTVE A GYULLADÁSOK, FERTŐZÉSEK KIALAKULÁSÁT.

EBBEN AZ ŐSZI IDŐSZAKBAN NAPONTA AJÁNLOM HASONLÓ IMMUNERŐSÍTŐK FOGYASZTÁSÁT.

HUMMUSOS SZENDVICS ZÖLDSÉGEKKEL

HOZZÁVALÓK:

- ✓ 2 SZELET TELJES KIÓRLÉSŰ KENYÉR VAGY BAGETT SZELET
- ✓ HUMMUS ÍZLÉS SZERINT (RECEPTET A WEBOLDALAMON TALÁLTOK)
- ✓ 1 MARÉK ZÖLDSALÁTA VAGY BÉBISPENÓT
- ✓ 3 ÖKÖL ZÖLDSÉG KÍGYÓUBORKA/PARADICSOM/PAPRIKA/RETEK
- ✓ PIRÍTOTT HAGYMA
- ✓ SÖRÉLESZTŐPEHELY



ELKÉSZÍTÉS:

A HUMMUST MÁR ÉRDEMES ELŐTTE NAP ÖSSZEÁLLÍTANI, MERT SOKKAL FINOMABB, HA NÉHÁNY ÓRÁT ÁLLNI HAGYJUK A HŰTŐBEN. KENJÜK MEG VELE A KENYÉRSZELETEKET, MEHET RÁ A SALÁTA, PIRÍTOTT HAGYMA, SÖRÉLESZTŐPEHELY ÍZLÉS SZERINT (UTÓBBI, EGY IGAZÁN KELLEMES SAJTOS ÍZT AD, ÉS EMELLETT TELE VAN VITAMINOKKAL). A SZENDVICS MELLÉ FOGYASSZUNK MINÉL TÖBB FRISS ZÖLDSÉGET.

AZ ALAP HUMMUS RECEPTET MEGTALÁLJÁTOK A WEBOLDALON. KONZERV CSICSERIBORSÓVAL ÉS EGY MEGFELELŐ KONYHAI APRÍTÓVAL 5 PERCALATT ELKÉSZÜL. A CSICSERIBORSÓ EGY FEHÉRJÉBEN GAZDAG ÉTEL, TELE VAN KAROTINNAL, B1, B6 ÉS E VITAMINNAL. CSÖKKENTI A VÉR KOLESZTERINSZINTJÉT ÉS NEM UTOLSÓ SORBAN AZ EMÉSZTÉSRE IS KIVÁLÓAN HAT.



EBÉD

KRÉMES, FÜSTÖLT TOFUS SPAGETTI 2 FŐRE

HOZZÁVALÓK:

- ✓ 250G SPAGETTI TÉSZTA
- ✓ 2 CSOMAG FÜSTÖLT TOFU
- ✓ 1 KANÁL TELJES KIÓRLÉSŰ LISZT
- ✓ 1 NAGY FEJ VÖRÖSHAGYMA
- ✓ 3 GEREZD FOKHAGYMA
- ✓ SÓ, BORS, FOLYÉKONY FÜST (2-3 FÚJÁS)
- ✓ 2 EVŐKANÁL SÖRÉLESZTŐPEHELY
- ✓ 2 DL NATÚR ÍZŰ NÖVÉNYI ITAL, LEGINKÁBB SZÓJÁT JAVASLOK



ELKÉSZÍTÉS:

A SPAGETTIT FŐZZÜK MEG LOBOGÓ SÓS VÍZBEN. KÖZBEN PICI VÍZEN PIRÍTSUK MEG A HAGYMÁKAT, MAJD HA MEGPUHULTAK MEHET BELE A LISZT, MAJD A NÖVÉNYI ITAL, ÉS A FŰSZEREK. EZUTÁN MORZSOLJUK RÁ A TOFUT, ÉS FŐZZÜK ÖSSZE.

HA VALAKI SZERETNE RÁ EGY PICI ROPOGÓSSÁGOT, AKKOR APRÓ FŰSZERES PADLIZSÁNKOCKÁKAT ÉRDEMES PIRÍTANI, NAGYON JÓL KIEGÉSZÍTI EZT AZ ÉTELT. TÖKÉLETESEN ILLIK HOZZÁ BÁRMILYEN SAVANYÚSÁG VAGY KAPRIBOGYÓ.



A SZÓJATERMÉKEKRŐL SZÁMOS TÉVHIT TERJENG A VILÁGHÁLÓN, DE HA AZ EMBER JOBBAN UTÁNAKÉZ, ÉS VALÓS KUTATÁSOKRA TÁMASZKODIK, AKKOR HAMAR RÁJÖN, HOGY EGY CSODA ÉLELMISZERRŐL BESZÉLHETÜNK. A TOFU VAGY MÁS NÉVEN SZÓJABABSÁJT EGY ŐSRÉGI ÉTEL, AMI TELE VAN FEHÉRJÉVEL, FOLSAVVAL, B VITAMINNAL, KALCIUMMAL, MAGNÉZIUMMAL, VASSAL, RÉZZEL ÉS MÉG SOROLHATNÁM. ÉDES ÉS SÓS ÉTELEK, KRÉMEK, DESSZERTEK, FŐÉTELEK SZÁMOS VARIÁCIÓJA KÉSZÍTHETŐ BELŐLE.

SZÍNES BUDDHA BOWL

HOZZÁVALÓK:

QUINOA SALÁTÁHOZ:

- ✓ 1 BÖGRE QUINOA
- ✓ 1 SZEM ÉDESBURGONYA
- ✓ 1 KÍGYÓUBORKA
- ✓ 4 PARADICSOM
- ✓ 1 KALIFORNIAI PAPRIKA
- ✓ 1 LIME
- ✓ FRISS PETREZSELYEM, SÓ, BORS

CUKKINI FASÍRT:

- ✓ 1 NAGYOBB CUKKINI
- ✓ 1 EVŐKANÁL KETCHUP
- ✓ FÉL BÖGRE ZABPEHEL
- ✓ EGY TEÁSKANÁL ZABKORPA
- ✓ SÓ, BORS, SZÁRÍTOTT PETREZSELYEM
- ✓ EGY TEÁSKANÁL SÖRÉLESZTŐPEHEL
- ✓ ZSEMLEMORZSA

ELKÉSZÍTÉS:

AZ ÉDESBURGONYÁKAT APRÓ KOCKÁRA VÁGJUK ÉS 200 FOKON 20 PERCIG SÜTJÜK ŐKET. A SALÁTÁHOZ A QUINOÁT ÁTMOSSUK ÉS KÉTSZERES MENNYISÉGŰ SÓS VÍZBEN FELTESSÜK FŐNI. KÖZBEN A CUKKINIT ALMARESZELŐN LERESZELTJÜK, BESÓZZUK ÉS KB. 10 PERCIG ÁLLNI HAGYJUK. EZALATT KOCKÁRA VÁGJUK A ZÖLDSÉGEKET. AMIKOR A QUINOA MEGFŐTT HAGYJUK KICSIT KIHŰLNI, MAJD HOZZÁÖNTJÜK A FELVÁGOTT ZÖLDSÉGEKHEZ, MEHET BELE EGY LIME KIFACSART LEVE, SÓ, BORS ÉS APRÓRA VÁGOTT PETREZSELYEM.



A CUKKINIT KIFACSARJUK, MAJD EGY TÁLBA BELEDOBJUK AZ ÖSSZES HOZZÁVALÓVAL ÉS JÓL ÖSSZEGYŰRJÜK. AKKOR LESZ JÓ, HA EGY KÖNNYEN FORMÁZHATÓ, DE NEM SZÉTESŐ ÁLLAGOT KAPUNK. HA TÚL NEDVESNEK ÍTÉLJÜK, AKKOR ADHATUNK HOZZÁ TÖBB ZSEMLEMORZSÁT, ZABPELYHET VAGY AKÁR LISZTET IS. EZUTÁN KIS POGÁCSÁKAT FORMÁZUNK BELŐLÜK ÉS SÜTŐPAPÍRRAL BÉLELT TEPSIBE HELYEZZÜK. ELŐMELEGÍTETT SÜTŐBEN 180 FOKON 25 PERCIG SÜTJÜK ŐKET.

EZ A TÁL EGY IGAZI VITAMINBOMBA, AZ ÖSSZES MAKRO- ÉS MIKRO TÁPANYAGOT TARTALMAZZA MEGFELELŐ ARÁNYBAN, TELE VAN ROSTOKKAL ÉS KAROTINOKKAL. EGY SZUPER ÖSSZEDOBÓS ÉTEL, MINDEN, AMI OTTHON VAN, BELEKERÜLHET.

ZÖLDSÉGES LEPÉNY LEVELES TÉSztÁBÓL

HOZZÁVALÓK:

- ✓ 1 CSOMAG SZÉNHIDRÁT CSÖKKENTETT KÉSZ LEVELES TÉSztA (ÉN A LIDL-BEN SZOKTAM VÁSÁROLNI, VEGÁN, HŰTŐPULTBAN TALÁLHATÓ, NEM FAGYASZTOTT)
- ✓ 200G FAGYASZTOTT BROKKOLI
- ✓ 150G FAGYASZTOTT ZÖLDBORSÓ
- ✓ 1 KONZERV CSEMEGEKUKORICA
- ✓ 2 FEJ LILAHAGYMA
- ✓ FÉL DOBOZ NÖVÉNYI TEJSZÍN
- ✓ SÓ, BORS, CITROMLÉ, FOKHAGYMAPOR
- ✓ 20DKG NÖVÉNYI SAJT (VIOLIFE)
- ✓ FRISS ZÖLDSÉGEK, SALÁTA KÖRETKÉNT



ELKÉSZÍTÉS:

A BROKKOLIT ÉS A BORSÓT ELŐMELEGÍTETT SŰTŐBEN 200 FOKON 20 PERC ALATT ROPPANÓSRÁ SŰTJÜK. A NÖVÉNYI TEJSZÍNT, A SÓVAL, BORSSAL, FOKHAGYMAPORRAL ÉS PICI CITROMLÉVEL ÖSSZEKEVERJÜK, EZ LESZ AZ ALAPUNK. A LEVELES TÉSztÁT KITERÍTJÜK, MEGKENJÜK A TEJSZÍNES SZÓSSZAL, MEHET RÁ A BROKKOLI, HAGYMA, BORSÓ, KUKORICA, SÓZZUK, BORSOZZUK ÉS MEGSZÓRJUK RESZELT SAJTTAL. 180 FOKON 20 PERC ALATT KÉSZ IS VAN.

EMELLÉ MOST EGY VÖRÖSKÁPOSZTÁS-SZÍVSAJÁTÁS,-SÁRGARÉPÁS SALÁTA KÉSZÜLT, BALZSAMECETES DRESSZINGGEL.

GYORS, KIADÓS ÉS TÁPLÁLÓ VACSORA A ROHANÓS HÉTKEZNAPOKRA. IGAZBÓL BÁRMI KERÜLHET A LEPÉNYÜNKRE, AMIT A HŰTŐBEN, FAGYASZTÓBAN TALÁLUNK. ÉRDEMES MINÉL TÖBB HÜVELYEST RÁPAKOLNI, A NAPI FEHÉRJE SZÜKSÉGLET MIATT.



VACSORA

TOFURÁNTOTTA

HOZZÁVALÓK:

- ✓ 1 CSOMAG NATÚR TOFU
- ✓ EGY TEÁSKANÁL KURKUMA
- ✓ 2 TEÁSKANÁL FEKETE SÓ (ETTŐL LESZ TOJÁSOS ÍZE)
- ✓ 1 TEÁSKANÁL SÖRÉLESZTŐPEHELY
- ✓ 2 PAPRIKA
- ✓ 2 PARADICSOM
- ✓ 1 KISEBB FEJ VÖRÖSHAGYMA
- ✓ SALÁTA, BROKKOLI KÖRETNEK



ELKÉSZÍTÉS:

PICI VÍZEN MEGPÁROLJUK AZ APRÓ KOCKÁRA VÁGOTT HAGYMÁT. UTÁNA MEHET BELE A CSÍKOKRA VÁGOTT PAPRIKA ÉS PARADICSOM. AMIKOR PICIT ÖSSZEROTTYANTAK, BELEMORZSOLJUK A TOFUT, MEGY RÁ A KURKUMA, FEKETE SÓ, PICI BORS, SÖRÉLESZTŐ ÉS A KÍVÁNT ÁLLAGÚRA SÜTJÜK. ÉN SZERETEM, HA KICSIT KRÉMESEBB, EZÉRT EGY LÖTTYINTÉSNYI NÖVÉNYI TEJSZÍNT IS SZOKTAM HOZZÁADNI. KÖRETKÉNT BROKKOLIT SÜTÖTTEM HOZZÁ, ÉS BÉBISPENÓTOS SALÁTÁT KÉSZÍTETTEM.

ÍZVILÁGA NAGYON HASONLÍT A HAGYOMÁNYOS VERZIÓRA, DE EZ EGY JÓVAL EGÉSZSÉGESEBB ÉS VEGÁN KIADÁS. OLAJMENTES, VISZONYLAG OLCSÓN ÖSSZE LEHET ÁLLÍTANI ÉS GYORSAN ELKÉSZÜL.

HAMIS TOJÁSKRÉM TORTILLÁBA TÖLTVE

HOZZÁVALÓK:

- ✓ 1 KONZERV CSICSERIBORSÓ
- ✓ FÉL CSOMAG NATÚR TOFU
- ✓ 4 EVŐKANÁL TOJÁSMENTES MAJONÉZ
- ✓ 1 CSOKOR SNIDLING
- ✓ 1 TEÁSKANÁL FEKETE SÓ
- ✓ 1 CITROM
- ✓ 1 KÁVÉSKANÁL MUSTÁR
- ✓ BORS

ELKÉSZÍTÉS:

A CSICSERIBORSÓT ALAPOSON ÁTMOSSUK, MAJD A TÖBBI HOZZÁVALÓVAL EGYÜTT EGY APRÍTÓGÉP VAGY TURMIX SEGÍTSÉGÉVEL KRÉMESRE ZÚZZUK. KB. 2-3 ÓRÁRA HŰTŐBE TESSZÜK.

EGY TORTILLA LAPOT SERPENYŐBEN VAGY MIKRÓBAN ÁTMELEGÍTÜNK, MEGPAKOLJUK A KRÉMÜNKKEL, ADUNK HOZZÁ ZÖLDSALÁTÁT, KÍGYÓUBORKÁT, PARADICSOMOT, PIRÍTOTT HAGYMÁT A ROPOGÓSSÁG MIATT ÉS LEHET IS FOGYASZTANI. NÁLAM MÉG SÜLT ÉDESBURGONYA KERÜLT BELE.



A HUMMUS UTÁN A MÁSODIK KEDVENC NÖVÉNYI KRÉMEM. RÁADÁSUL HÁZI MAJONÉZZEL MÉG FINOMABB.

HÁZI MAJONÉZ ALAPRECEPT: FÉL BÖGRE SZÓJATEJET BELEÖNTÖK EGY OLYAN TURMIXBA, AMI FELÜL NYITOTT, ÍGY KÖZBEN LEHET HOZZÁÖNTENI FOLYADÉKOT. MEHET BELE EGY KANÁL ALMAECET, FÉL CITROM LEVE, PICI SÓ, BORS, EGY KISKANÁL MUSTÁR. MAJD ALAPFOKOZATON JÁRATOM A TURMIXOT ÉS LASSAN CSURGATOM BELE A BÖGRÉNYI OLAJAT. KB 1 PERC ALATT CSODÁLATOS, KRÉMES MAJONÉZÜNK LESZ, AMI KB. 5 NAPIG ÁLL EL HŰTŐBEN.

VEGÁN TEJBERIZS

HOZZÁVALÓK:

- 1 BÖGRE JÁZMIN RIZS (SIMA RIZS IS TÖKÉLETES)
- 3 BÖGRE NÖVÉNYI ITAL (SZÓJÁT HASZNÁLTAM)
- 1 CSOMAG VANÍLIÁS CUKOR
- 3 KANÁL ERITRIT VAGY MÁS ÉDESÍTŐ
- TÁLALÁSKOR: FAHÉJ, KAKAÓPOR, LEKVÁR

ELKÉSZÍTÉS:

A RIZST ÁTMOSSUK ÉS ELSŐKÖRBEN 1,5 BÖGRE NÖVÉNYI ITALBAN FELTESSZÜK FŐNI. TÖBBSZÖR MEGKAVARVA ADDIG FŐZZÜK, AMÍG EL NEM TŰNIK TELJESEN A FOLYADÉK. UTÁNA MEHET RÁ A MARADÉK NÖVÉNYI ITAL, VANÍLIÁS CUKOR ÉS ÉDESÍTŐ. LEFEDJÜK ÉS TÖBBSZÖR MEGKAVARVA PUHÁRA FŐZZÜK. AKKOR LESZ JÓ, AMIKOR MÁR CSAK KEVÉS FOLYADÉK VAN RAJTA, EKKOR LEVESSZÜK A TŰZRŐL ÉS HAGYJUK ÁLLNI. ÍZLÉS KÉRDÉSE, HOGY KI MIVEL SZERETI, NEKEM A FAHÉJ, KAKAÓPOR KOMBINÁCIÓ JÖTT BE, GYEREKKOROM EMLÉKEIT IDÉZI.



GYEREKKOROM ÍZEIT IDÉZI, PEDIG MINDEN NÖVÉNYI ALAPÚ BENNE. TÖKÉLETES, LAKTATÓ VACSORA ÖTLET, RÖVID IDŐ ALATT ELKÉSZÜL, DE AZÉRT IGÉNYLI AZ ODAFIGYELÉST ÉS KAVARGATÁST.



DESSZERT

EPRES TÁPIÓKAPUDING 6-8 FŐRE

HOZZÁVALÓK:

- 1 BÖGRE TÁPIÓKAGYÖNGY
- 1 LITER NÖVÉNYI ITAL (KÓKUSZOSAT HASZNÁLTAM)
- 4 EVŐKANÁL ERITRIT VAGY MÁS ÉDESÍTŐ
- 2 KÁVÉSKANÁL VANÍLIAAROMA
- FÉL CITROM LEVE
- 2 KANÁL KAKAÓPOR

ELKÉSZÍTÉS:

A GYÖNGYÖKET 1-2 ÓRÁRA ANNYI VÍZBE ÁZTATJUK, AMI ELLEPI. ÁZTATÁS UTÁN SZŰRJÜK LE ŐKET, HOGY A FELESLEGES VÍZ, LECSÖPÖGJÖN. A NÖVÉNYI ITALBAN TEGYÜK FEL PKET FŐNI, FORRÁSTÓL SZÁMÍTVÁ KB. 5 PERC ALATT ELKÉSZÜLNEK. AMIKOR MÁR ÁTLÁTSZANAK, AKKOR KÉSZEN IS VAGYUNK, DE ÉRDEMES MEGKÓSTOLNI, HOGY VALÓBAN PUHÁK-E. EZUTÁN VEGYÜK LE A TŰZHELYRŐL ÉS KEVERJÜK BELE AZ ERITRITET, VANÍLIÁT, CITROMLEVELET ÉS PICI SÓT.

EZUTÁN A FELÉT KIÖNTÖTTEM ÉS HOZZÁKEVERTEM A KAKAÓPORT, ÍGY TÖBBFÉLE VÁLTOZATOT KAPUNK. MAJD HIDEG VÍZZEL KIÖBLÍTETT ÜVEGEKBE PORCIÓZTAM ŐKET, ÉS FAGYASZTOTT EPERREL DÍSZÍTETTEM.



*EBBŐL NEM LEHET KIS MENNYISÉGET KÉSZÍTENI. 😊
A LEGJOBB, HOGY 5 NAPIG IS ELÁLL HŰTŐBEN,
BÁRMILYEN GYÜMIVEL, ÍZESÍTŐVEL LEHET
KOMBINÁLNI. FELNŐTTEK ÉS GYEREKEK KEDVENCE
EGYARÁNT. TÍZÓRAIRA ÉS UZSONNÁRA IS MEGÁLLJA
A HELYÉT.*

KÓKUSZOS ENERGIAGOLYÓ

HOZZÁVALÓK:

- 20 DKG DATOLYA
- 12 DKG OLAJOS MAG (DIÓ, KESUDIÓ, MANDALA, STB.)
- 5 DKG KÓKUSZRESZELÉK
- 2 TEÁSKANÁL KAKAÓPOR
- 1 KISKANÁL FAHÉJ
- PICI SÓ
- 1 KÁVÉSKANÁL VANÍLIA AROMA



ELKÉSZÍTÉS:

A DATOLYÁT KB. EGY ÓRÁRA FORRÓ VÍZBE ÁZTATJUK. EGY APRÍTÓ- VAGY ROBOTGÉPBE FINOMRA ZÚZZUK A MAGOKAT. MAJD HOZZÁADJUK A DATOLYÁT, A KAKAÓPORT, A FAHÉJAT, A VANÍLIÁT ÉS A SÓT. PÜRÉSÍTYÜK, MÍG SŰRŰ, RAGAC SOS MASSZÁT KAPUNK. NEDVES KÉZZEL DIÓNYI MÉRETŰ GOLYÓKAT FORMÁZUNK, MAJD MEGHEMPERGETJÜK KÓKUSZRESZELÉKBEN, ESETLEG DURVÁRA VÁGOTT MOGYORÓBAN VAGY KAKAÓPORBAN. A MASSZÁHOZ ÍZLÉS SZERINT KEVERHETÜNK MÁS FŰSZEREKET IS, ASZALTGYÜMÖLCS-DARABOKAT, LENMAGOT, STB. HŰTŐBEN, ZÁRT DOBOZBAN 2-3 HÉTIG ELÁLL, KIVÁLÓ ENERGIAFALAT.

IGAZI FOGD ÉS VIDD NASSOLNIVALÓ. PÁR PERC ALATT ELKÉSZÜL, NAGY MENNYISÉG IS TÁROLHATÓ BELŐLE HETEKIG, TELE VAN TÁPANYAGGAL ÉS NEM UTOLSÓ SORBAN OMEGA ZSÍRSAVAKKAL. SEMMILYEN PLUSZ ÉDESÍTÉST NEM IGÉNYEL, HISZEN A DATOLYA EGY TÖKÉLETESEN ÉDES ÍZVILÁGOT KÖLCSÖNÖZ NEKI.

MIVEL MAGAS A ZSÍRTARTALMA 2-3 DARABNÁL TÖBBET NEM AJÁNLOS BELŐLE FOGYASZTANI, AMIT SAJNOS ELÉG NEHÉZ MEGÁLLNI. 😊

SÜTŐTÖKÖS MUFFIN 12 DARABHOZ

HOZZÁVALÓK:

- 200 G LISZT (TELJES KIÖRLÉSŰT ÉS ZABPEHELYLISZTET VEGYESEN HASZNÁLTAM)
- FÉL CSOMAG SÜTŐPOR
- 1 CSIPET SÓ
- 1 TEÁSKANÁL FAHÉJ
- FÉL TEÁSKANÁL ŐRÖLT SZEGFŰSZEG
- FÉL TEÁSKANÁL ŐRÖLT SZERECSENDIÓ
- PICI GYÖMBÉR
- 200G SÜTŐTÖK PÜRÉ
- 100 G ERITRIT VAGY MÁΣ ÉDESÍTŐ
- 120 ML NAPRAFORGÓOLAJ
- 120 ML NÖVÉNYI ITAL

ELKÉSZÍTÉS:

EGY TÁLBAN ÖSSZEKEVERJÜK A SZÁRAZ HOZZÁVALÓKAT, MAJD MEHET BELE A SÜTŐTÖK, OLAJ ÉS NÖVÉNYI ITAL ÉS JÓL ÖSSZEDOLGOZZUK.

EGY KANÁL SEGÍTSÉGÉVEL MUFFIN FORMÁKBA TÖLTJÜK A TÉSztÁT ÉS ELŐMELEGÍTETT SÜTŐBEN 180 FOKON 25 PERCIG SÜTJÜK ŐKET.



A MUFFINOKKAL NEM LEHET MELLÉFOGNI, A VILÁG LEGEGYSZERŰBB DESSZERTJEI, AMELYEK SÓS ÉS ÉDES VERZIÓBAN IS SZUPEREK.

ŐSSZEL ÉS TÉLEN ÉRDEMES A SÜTŐTÖKÖT MINDENBE BELECSEMPÉSZNI, MIVEL TELE VAN A VITAMINNAL, ALACSONY KALÓRIATARTALMÚ, SEMLEGESÍTI A SZABAGYÖKÖKET, ÍGY A BŐRVÉDELEMBEN IS JELENTŐS HATÁSA VAN.

GRATULÁLOK! ITT A VÉGE VAGY INKÁBB A KEZDET?



MIRE AZ ÖSSZES RECEPTET ELKÉSZÍTED EBBŐL A RECEPTSKÖNYVBŐL, MÁR SIKERESEN ELSAJÁTÍTOD A NÖVÉNYI TÁPLÁLKOZÁS ALAPJAIT. MEGISMERKEDSZ EZEN KONYHA ÍZEIVEL, ELKÉSZÍTÉSÉVEL, TRÜKKJEIVEL. BÍZOM BENNE, HOGY JÓ ÉLMÉNY VOLT EZEKET KIPRÓBÁLNI ÉS TOVÁBBFEJLESZTED SZAKÉRTELMED. 😊

HA MÁR EGY IDEJE ILYEN ÉTELEKET ESZEL, AKKOR BIZONYÁRA ÉRZED A POZITÍV VÁLTOZÁSOKAT MAGADON, TÖBB ENERGIA, SZEBB BŐR, HAJ, JOBB EMÉSZTÉS, ESETLEG FOGYTÁL IS VELE.

MOST PEDIG ARRA KÉRLEK NE HAGYD ABBA ITT, FEJLESZTD TOVÁBB FŐZŐ TUDÁSOD, PRÓBÁLD KI ÚJ ÍZEKET, KÍSÉRLETEZZ BÁTTRAN. AZ INTERNET JÓ BARÁTUNK, SZÁMOS INSPIRÁLÓ RECEPTET, VIDEÓT TALÁLHATSZ.

MINDEN HÉTEN VEGYÉL EGY OLYAN ZÖLDSÉGET, GYÜMÖLCSÖT, FÚSZERT VAGY BÁRMILYEN HOZZÁVALÓT, AMIT KORÁBBAN MÉG NEM PRÓBÁLTÁL.

HIDD EL EZ MÉG CSAK A KEZDET ÉS KÍVÁNOM NEKED ,HOGY SIKERESEN FOLYTASD EZT AZT UTAZÁST. ÉS HA BÁRMIKOR TOVÁBBI SEGÍTSÉGRE VAN SZÜKSÉGED TUDOD HOL TALÁLSZ...

ILDI