

1 NAPOS ÉTRENDI MINTA

TEJ-, GLUTÉN- ÉS CUKORMENTESEN,
IR BARÁT MÓDON ÖSSZEÁLLÍTVA



GREFF BRIGITTA

@GREFFBRIGITTA_

KÖSZÖNTELEK!

AMENNYIBEN EZT AZ AJÁNLÁST OLVASOD, BIZTOS VAGYOK BENNE, HOGY ÉRDEKEL AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD, DE MELLETTE VALÓSZINŰ NEKED IS NAPI SZINTŰ PROBLÉMÁT JELENT A “MIT FŐZZEK MA KÉRDÉS”.

Az egészséges életmódot sokszor túlbonyolítjuk, pedig sokkal egyszerűbb, mint gondolnánk.

Nincs szükségünk “fancy” porokra, hiszen a legjobb, ha valódi alapanyagokból válogatunk, amik egyébként megtalálhatóak hétköznapi boltok polcain vagy akár a helyi zöldségesben is.

A tagságot ezekre az alapanyagokra építettem fel és mivel korábban nekem is voltak ételintoleranciáim, ezért különböző mentességeket tartalmazó szűrők is kerültek a tagságba:

- gluténmentes
- tejmentes
- tojásmentes
- tojásfehérjementes
- zabmentes
- szójamentes
- cukormentes

Továbbá speciális étkezésre is rá lehet szűrni, mint SIBO, alacsony FODMAP, IR barát, vegetáriánus, vegán.

A Tudatos Életmódváltó Tagság nemcsak egy recepttár, egy olyan oldal, ahol egyszerű, gyors receptek mellett, speciális igényeknek megfelelő recepteket is találsz, ráadásul a receptek végén hasznos tippekkel is ellátlak.

MINTA ÉTKEZÉS

REGGELI

Tojásos-rizs, zöldségekkel

Összetevők:

- 3 db tojás
- 2 szelet csirkemellsonka (Lidl, Pikok)
- 50g rizs (barna, basmati)
- 1 kk főzőolívaolaj, kókuszolaj
- csipet só
- madársaláta
- reszelt sárgarépa
- uborka
- paradicsom
- öntet: 2 ek citromlé + 1 kk olívaolaj, só, bors



Lépések:

1. A rizst előző nap főzzük meg 2x mennyiségű vízben, majd tegyük hűtőbe és másnap visszamelegítve tegyük a rántottához.
2. Egy serpenyőbe kis olajat teszünk és felforrósítjuk, majd hozzáadjuk a külön tálban felvert tojásokat és az előző nap elkészített rizst, picit sózzuk. Alaposan kevergetve készre sütjük.
3. Amíg készül a tojásos-rizs, felvágjuk a zöldségeket és összekeverjük az öntet hozzávalóit és elkeverjük a salátával.
4. A kész tojásos-rizst pedig a salátával együtt tálaljuk.

TIPP: Érdemes előző nap elkészíteni a rizst (ezzel reggel nem csak időt spórolsz, de a szervezeted is támogatod). A rizs főzés közben gyorsan emészthető keményítőt tartalmaz, ami gyors vércukor-emelkedést okozhat. Ha a rizst lehűtöd (legalább pár órára, de legjobb egy éjszakára a hűtőben), akkor a keményítő egy része úgynevezett rezisztens keményítővé alakul. Ez emészthetetlen rostként viselkedik, így kevésbé emeli meg a vércukorszintet, és jót tesz a bélflórának is.

MINTA ÉTKEZÉS

EBÉD

Lazac, sült zöldségek, quinoa, mustáros krém

Összetevők:

- 1 szelet lazac
- 60g quinoa
- 25g vegaföl
- 1 kk mustár
- 3 szál snidling
- negyed db cukkini
- 1 db sárgarépa (közepes)
- só (ízlés szerint)
- pici bors a mustáros krémbe
- 1 kk kókuszolj, főzőolívaolaj a zöldségekhez



Lépések:

1. Az előző este beáztatott quinoát (gabona tetszés szerint változtatható) mossuk át és 2x mennyiségű vízben főzzük meg.
2. A lazacot én Airfryerben készítettem el 20 perc alatt 180 fokon. Amennyiben nincs Airfryered serpenyőben készítsd el, lefedve, közepes fokon, hogy jól átsüljön. Nem szükséges hozzá plusz zsiradék, mert a lazacban is van elég, ami kívül.
3. A zöldségeket mossuk meg. A cukkinit negyedekbe vágjuk fel, a sárgarépát pucoljuk meg és apró kockákra vágjuk fel. Kis zsiradékon egy serpenyőben pirítsuk le.
4. A mustárt és a vegafölt keverjük össze egy kis sóval, borssal.
5. Amikor minden hozzávaló elkészült tálaljuk őket, a krémhez szórhatunk friss snidlinget is, amivel még jobban feldobjuk az étel ízét.

TIPP: A gabonánakat érdemes 12 órára beáztatni, fitinsav lebontás miatt, valamint jobban emészthető, kevésbé okoz puffadást és gyorsabban elkészül.

MINTA ÉTKEZÉS

UZSONNA

Tiramisu ízű chia puding

Összetevők:

- 100g mandulakrém (Aldi, MyVay Bio Mandelcreme)
- 15ml főzött kávé
- 15g chia mag
- 5 g stevia (1kk) vagy tetszőleges más édesítő
- 5 g natúr kakaópor a tetejére



Lépések:

1. Az összetevőket alaposan összekeverjük, egy edénybe tesszük, majd 4 órát hűtőben állni hagyjuk.
2. Fogyasztás előtt vegyük ki a hűtőből, szórjuk meg kakaóporral és már fogyaszthatjuk is.

TIPP:

Tökéletes főétkezés utáni desszertnek is.

Az egészben 153 kcal

Szénhidrát: 8,9g

Fehérje: 5,9g

Zsír: 9,3g

+ Gyümölcsök, magok, étcsoki és gesztenye

Érdemes a chia pudingot kiegészíteni, további rostokkal. A gyümölcsök mellé pedig ajánlott minőségi zsírokat fogyasztani, mint magvak, magas kakaótartalmú étcsokoládé, hogy kevésbé emelje meg a vércukor- és inzulinszintet.



MINTA ÉTKEZÉS

VACSORA

Csirkemell, édesburgonya, saláta

Összetevők:

- 1 szelet csirkemell (kb. 130g)
- édesburgonya (kb. 200g)
- só, bors
- 1 kis wok fűszerkeverék a húsrá (Vitasia Ázsiai fűszer, Lidl)
- 2 ek ajvár
- 1 marék rukkola
- reszelt sárgarépa
- 5-6 szelet uborka
- 3db koktél paradicsom
- oregánó (az édesburgonyára)
- kis kókuszolaj (az édesburgonyára)



Lépések:

1. Az édesburgonyát meghámoztam, majd vékonyabb szeletekre vágtam.
2. Ezután ecsettel kis kókuszolajjal megkentem őket, sóztam és oregánóval fűszereztem.
3. A húst sóztam és borsoztam, valamint egy kis wok fűszerkeveréket tettem rá.
4. A húst és a burgonyát betettem az Airfryerbe 180 fokon 17 percre. (Ha nincs Airfryered, akkor légkeveréses sütőbe tedd 180 fokra 25-30 percre.)
5. Amíg készült, a zöldségeket összevágtam egy tálba, összekevertem az ajvárral majd a tányérra tettem.
6. Amikor elkészült a hús és a burgonya, már ment is a saláta mellé és már fogyaszthatjuk is.

TIPP:

Az igazán gyors vacsora, ami rövid időn belül kész és még tápláló is. A sütés ideje alatt pedig kicsit pihenhetünk is, aktív munka vagyis maga az előkészítés kb. 10 perc.

TUDATOS ÉLETMÓDVÁLTÓ TAGSÁG

TUDDAD?

A tagságban már **397+ recept található, folyamatosan bővül.** A többsége egyszerű, de mégis tápanyagdús, azonban egy rakott ételtől sem kell félni, minden esetben törekszem én is az egyszerű, gyors, de mégis egészséges megoldásokra.

www.greffbrigitta.hu

GYAKORI KÉRDÉSEK

A tagsági előfizetés automatikusan megújul?

Nem, ha választott tagság lejár és újra tag szeretnél lenni, ismét meg kell venni.

Az ételeknél szerepel a makrótápanyag és a kalória?

Az ételek többségénél igen, de találkozhatsz olyannal is, ahol nincsenek jelölve. A tagok kérésére azonban, az új receptek már így kerültek fel. A desszerteknél vagy összetettebb ételeknél jelezve volt korábban is.

