

Az első hét receptjei



Aromatizált vizek:

Aromatizált vizek, gyümölcslevek,

Zöldséglevek

Ajánlom a zeller-uborka citrom levet, ha van lényerőd.

Ha nincs akkor fogyassz valamilyen aromatizált vizet, amit mindig este lefekvés előtt készíts el (csak néhány perc). Ne tedd a hűtőbe, hisz a meleg gyomor nem szereti a hideg vizet. Nyugodtan hagyd a vizedet a gyümölcsökkel szobahőmérsékleten, de fedd le.

Zellerszár-lé

Én egy egész csomag zellerszárat iszom reggelente, amibe, teszek egy egész citromot és egy fél vagy egész uborkát és egy kb. 5 cm es darab friss aloevera-t .

Ha most kezded a zellerszár levet inni, akkor kezd fokozatosan bevezetni.

Első nap csak 1 szálát, másodiknap 2-t... és így tovább növelve a mennyiséget. A kinyert levet higítsd vízzel 1l-re. Ezt idd meg. Nagyon finom, emlékeztet egy finom koktétra vagy levesre a zellerszár természetes sótartalma és a citrom fanyar íze miatt.

Aloe vera

- 21 napos Életmódváltó Kihívás -

(csak a belső zselés részt szabad megenni. Tipp:a héjon maradt zselét felkenheted a testedre, arcodra valamilyen jó kis hidegen sajtolt olajjal, pl. argánolaj)

Aromatizált vizek

Ha nincs lényerőd(zöldségprés), akkor neked ajánlom az aromatizált vizeket.

1 l lehetőleg tisztított víz zöldségekkel vagy gyümölcsökkel izesítve .Válogass belőlük ízlésednek és a szezonnak megfelelően.

Nagyon fontos, a nyerskonyhában semmi sem vész kárba.

A reggeli levedből a gyümölcsöket vagy zöldségeket megeheted később napközben, vagy felhasználhatod az esti salátádhoz vagy a smoothiedhoz.

Cékla-répa-alma víz

1l víz

1 csésze bio cékla, hámozva, szeletelve

1 csésze bio alma, hámozva, szeletelve

1 csésze bio répa, hámozva, szeletelve

Citrom-uborka víz

1 l víz

1 db bio (fontos, hogy bio legyen) citrom karikákra vágva

1 nagyobb vagy 2 kisebb uborka szeletelve

Tehetsz bele egy mentalevelet is ha szereted.

Ananász- narancs-bazsalikom

1 l víz

1 csésze ananász

1 bio narancs szeletelve,

1-2 szál bio bazsalikom

Citromos víz

1l víz

2 bio citrom karikázva

1 bio lime karikázva

Gránátalma-narancs víz

1 l víz

- 21 napos Életmódváltó Kihívás -

1 gránátalma magja

1 bio narancs karikázva

Répa-alma-gyömbér víz

1 l víz

1 csésze bio répa, hámozva, szeletelve

1 csésze bio alma, hámozva, szeletelve

1 kis darab (kb. 2 cm) gyömbér, hámozva, szeletelve

Citrom-uborka víz

1 l víz

1 db bio (fontos, hogy bio legyen) citrom karikákra vágva

1 nagyobb vagy 2 kisebb uborka szeletelve

Tehetsz bele egy mentalevelet is ha szereted.

Smoothiek:

Az összes hozzávalót a turmixgép legnagyobb fokozatán, kb. egy percig turmixolni. Megkóstolni, ha nagyon sűrű, tehetsz még hozzá vizet, ha hígnak találsz, akkor még egy banánt. Ha nem elég édes, akkor turmixolhatsz bele még egy két-három datolyát.

Alma-spenót smoothie

1 bio alma

1 bio banán

½-1 bio citrom hámozva

150-200 g bio bébispenót

500-700 ml víz

Banántej

800-1000 g banánt turmixoljunk össze annyi vízzel, hogy egy hígabb, de krémes állagot kapjunk.

- 21 napos Életmódváltó Kihívás -

Ananász-kiwi smoothie

Fél ananász kockázva

5-6 kiwi hámozva

1 római saláta

500-600 ml víz

Mangó- kaki szilva smoothie

1 mangó hámozva, magozva

2 kaki szilva hámozva

3-4 levél bio fodoroskel

500-700 ml víz

Alma - fodoroskel smoothie

2-3 bio alma

2 bio banán

200 g grünkohl (szárát eltávolítjuk)

½ hámozott bio citrom

500-700 ml víz

Alma-spenót smoothie

1 bio alma

1 bio banán

½-1 bio citrom hámozva

150-200 g bio bébispenót

500-700 ml víz

Levesek:

Cékla leves

400 g cékla hámozva, darabolva

600 ml mandulatej, (lehetőleg saját készítésű, receptet a blogomon talász)

1-2 gerezd fokhagyma

- 21 napos Életmódváltó Kihívás -

1 evőkanál citromlé
1 narancs leve
120 g napraforgómag (4-6 órát áztatott)
só
köménymag (őrölt)

Az összes hozzávalót turmixold össze.

Friss csírákkal, hagymakarikával , mandulaszeletekkel fogyaszthatod.

kiwi-uborka-gránátalma gazpacho

400 g kiwi hámozva, felkockázva
1 nagy uborka hámozva, felkockázva
1/2 gránátalma magja
3 narancs leve
friss bazsalikom

A kiwiből, uborkából tegyél félre egy kis marékkal. A többit a gránátalma kivételével turmixold össze, majd a félretett kiwit , uborkát és a gránátalma magokat tedd a levesbe .

Paprika leves

250 g sárga kaliforniai paprika, magházat eltávolítva, szeletelve
250 g paradicsom darabolva
1 pici lilahagyma darabolva
1 avokado hámozva, magozva
1 fokhagyma
fél marék friss bazsalikom
só vagy tamari
bors

Az egészet turmixold össze, apróra vágott petrezselyemmel, és paprikaszeletekkel fogyaszd.

- 21 napos Életmódváltó Kihívás -

Narancsos zellerleves

2 kisebb zeller, hámozva, darabolva

3 narancs leve

néhány levél friss bazsalikom

esetleg víz , ha sűrű lenne

Az egészet turmixold össze és friss paprikaszeletekkel fogyaszd.

Paradicsom gazpacho

1 csésze koktél paradicsom darabolva

1 db közepes kígyóuborka, kockázva

1 picit lilahagyma

2 gerezd fokhagyma

1 sárga kaliforniai paprika, szeletelve

1 evőkanál citromlé

bors

só

a paradicsomból, paprikából, uborkából összesen egy maréknyit félreteszünk, a többi hozzávalót leturmixoljuk, majd a félretett zöldségeket hozzátevé fogyasztjuk

Répa leves

500 g répa, darabolva

100 g naprafogómag (6 órára beáztatva)

600 ml mandulatej (lehetőleg magad által készített)

1-2 gerezd fokhagyma

1 kis darab reszelt gyömbér

egy kis darab friss, reszelt kurkuma

só

bors

A hozzávalókat turmixold össze, hidegen sajtolt tökmagolajjal és pár szem tökmaggal fogyaszd.

Uborka leves

1 nagyobb uborka hámozva

1 avokado

600 ml víz

1-2 gerezd fokhagyma

1 evőkanál sörélesztő pehely

kapor (friss vagy szárított)

só vagy tamari

bors

1 bio citrom leve

Az összes hozzávalót turmixold össze és szórd meg snidlinggel vagy medvehadymával vagy zöldhagymával.

Saláták, főételek:

Bébispenót saláta

50 dkg bébispenót

1 uborka kockázva

1 csésze koktél paradicsom, szeletelve

Öntet.

1 piros kaliforniai paprikát turmixolj össze 1 fokhagymáva és öntsd rá a salátádra.

5 g felaprított paradióval szórd meg a salátádat.

Avokado saláta

1 nagy fej római saláta tépkedve,

egy marék tépősaláta,

1 marék rukola

1 avokadó, hámozva, szeletelve

½ csokor korianderlevél apróra vágva

Öntet:

1 Narancs leve

- 21 napos Életmódváltó Kihívás -

Szórd meg a salátát 10 g fenyőmaggal

Mango saláta

1 mango

2 kis uborka

½ érett avokadó

1 zöldhagyma vagy egy kis metélő hagyma

1 marék madár saláta

öntet:

1 tk. Tahini

1 ek. Tamari

csipet Cayannebors

1 kis darab reszelt gyömbér

½ reszelt fokhagyma

Friss koriander zölddel szervírozni.

Uborka, répa, Zeller, cukkini mártogatóssal

2 csésze spenót

1 articsókaszív

1 csésze datolya paradicsom

1 kisebb paprika

1 gerezd fokhagyma

1-2 menta levél

szerecsendió

bors

1 zellerszár

1-2 levél bazsalikom

Az egészet turmixold össze, tedd egy tálba és mártogass bele zöldségeket, amelyiket szeretnéd (répa, uborka, zeller, cukkini...)

Gránátalma saláta

1 nagy fej zöld saláta tépkedve,

1 marék madársaláta

1 csokor retek szeletelve (a levelét tedd el a smoothiedhoz)

1 gránátalma magja

Öntet.

1 narancs leve

Szórd meg a salátádat pisztáciával!

Dunahullám

Hozzávalók

A tésztához:

150 g darált dió és / vagy lenmag

150 g mazsola / datolyapüré

1-2 evőkanál nyers kakaópor

A hozzávalókat dolgozzuk össze egyenletes masszává és egy sütőpapírral kibélelt sütőformába tesszük bele.

A töltelékhez:

100 g kesudió, 2 órán át áztatva

200 g pépes kókuszhus vagy kókusztejszín

250 ml mandulatej (házi diótej)

2 púpozott evőkanál útifűmaghéj

2 evőkanál agave szirup

1 evőkanál citromlé

250 g fagyasztott cseresznye megolvasztva vagy friss cseresznye

A töltelék hozzávalóit a cseresznye kivételével turmixoljuk össze és simítsuk rá a tésztára. Ezután tesszük rá a cseresznyéket is. Helyezzük a hűtőbe, hogy összeálljon.

Csokoládé öntet:

2 púpos evőkanál kókuszolaj

3 evőkanál mandulatejszín

2 evőkanál agave szirup

1 púpos evőkanál kakaópor

- 21 napos Életmódváltó Kihívás -

Olvasszuk fel a kókuszolajat és keverjük bele a kakaóport, a szirupot és a kókusztejszínt.

Töltött cukkini

2 kisebb vagy egy nagyobb cukkini

1-2 zellerszár

1 csésze datolya paradicsom

2 gerezd fokhagyma

1 avokado

kakukkfű,

1 teás kanál paprika por

1-2 szál bazsalikom vagy petrezselyem

kaliforniai paprika

pici schalotten vagy fehér gyöngyhagyma

A cukkini belsejét kapard ki, azért maradjon egy kis kérge

Az avokado felét, a cukkini kikapart belsejét, zellerszárat, 1-2 paradicsomot, a fokhagymát turmixold le a fűszerekkel.

A paradicsomot, a paprikát, az avokado másik felét és a hagymát kockázd fel, keverd össze a masszával és töltsd vissza a cukkinibe.

A tetejét díszítsd petrezselyem-, koriander- vagy bazsalikom levelekkel!