

DuciForradalom



# VARÁZSMENÜ AKADÉMIA

**INGYENES PROGRAM**

**10 NAPOS MINTAÉTREND  
SZEMÉLYRE SZABHATÓ RECEPTEKSEL**

” MA VAN MA...

KÖSZÖNJÜK,  
hogy munkánkat tiszteletben tartod!



Minden jog fenntartva! A könyv szerzői jogi műnek minősül. A könyv használója az alábbi feltételeket és nyilatkozatokat elfogadja. A könyvben lévő tartalmak vagy azok bármely részletének másolása, többszörösítése, újra nyilvánosságához történő közvetítése, más módon való felhasználása, feldolgozása és értékesítése a Szerző előzetes, írásos hozzájárulása nélkül nem engedélyezett. A könyvből bármilyen anyagot átvenni írásos hozzájárulás esetén is csak az adott weboldalra és könyvre való hivatkozással lehet. A Szerző fenntartja a jogát szellemi tulajdonának valamennyi elemére.

A könyvben található tartalmak a Szerzői jogról szóló 1999. évi LXXVI. számú törvény (továbbiakban: Szjt.) alapján szerzői jogi védelem alá esnek, mely törvényben foglalt szabályok megsértése esetén a felhasználót az Szjt. 94. §-94/D. §-ai szerint polgári jogi felelősség terheli.

A Szerző igyekszik a lehető legpontosabb információkat szolgáltatni. Az információk esetleges félreértéséből, vagy a helytelen következtetések levonásából eredő esetleges károkért a Szerző és Kiadó nem vállalja a felelősséget.

A könyvben szereplő információkat az olvasó kizárólag saját felelősségére használhatja fel. A könyvben található információk tájékoztató jellegűek és nem helyettesítik az alapos orvosi vizsgálatot, diagnózist. Az ennek elmaradásából származó egészségkárosodásért a Szerző nem vállal felelősséget. Tartósan fennálló vagy akut tünetek esetében is kérem, keresd fel kezelőorvosodat! Minden egyéb kérdésben az Általános Szerződési Feltételek tartalma és hivatkozásai az irányadók.

A „Duciforradalom és Varázsmenü” szóösszetétel a Szerző védjegye, melyet csak a Szerző előzetes, írásos engedélyével lehet felhasználni.

Írta: Kovács Klaudia, Knap Vendel  
2026.

# Tartalomjegyzék

<b>A duciforradalom módszertana</b>	<b>2</b>
<b>Varázsmenü algoritmus szénhidrát körettel</b>	<b>3</b>
<b>Varázsmenü algoritmus szénhidrát köret nélkül</b>	<b>4</b>
<b>Alapanyagok és cseretáblázat</b>	<b>5</b>
általános zöldségek	5
hüvelyes zöldségek	5
burgonyaféle zöldségek	5
gluténmentes gabonák	5
glutént tartalmazó gabonák	5
gyümölcsök	5
fehérje források – húsok/halak	5
fehérje források - kivételek	5
halkonzervek	5
egyéb konzerves ételek	6
olajos magvak	6
tojás	6
lisztek	6
kenyérfélék	6
tészták	6
„chill” köretek	6
ízesítés és fűszerezés	6
tudatos tejfogyasztás	7
olajfélék	7
egyéb zsiradékok	7
kerülendő élelmiszerek	8
<b>Példák a cserék fantasztikus rendszerére</b>	<b>8</b>
mintaétel cserékkel #1	8
mintaétel cserékkel #2	9
mintaétel cserékkel #3	9
mintaétel cserékkel #4	10
<b>MYDAY – a diétát támogató protein</b>	<b>10</b>
<b>MYSHAKE – a shakebe zárt kollagén, rost és vitamin</b>	<b>12</b>
<b>Mintaétrend 10 napra A-módszertannal és B-módszertannal</b>	<b>13</b>
mealprep #1	13
mealprep #2	14
mealprep #3	15
mealprep #4	16
mealprep #5	17
mealprep #6	18
mealprep #7	19
mealprep #8	20
mealprep #9	21
mealprep #10	22
<b>Szabadon választható snack ötletek A-módszertanban és B-módszertanban</b>	<b>23</b>
<b>B-módszertan vacsora receptek</b>	<b>23</b>

## A DUCIFORRADALOM MÓDSZERTANA

### Ha megérted, hogyan működik a rendszer, nagyon egyszerűvé válhat számodra az életmódváltás.

Ez egy igazi életmódprogram, nem csak egy fogyókúra és nem csak pár hétre szól. A fogyás nem egyszerű - mindannyian tudjuk. Kellően befektetett energia, munka és idő kell ahhoz, hogy lefaragjuk a kilókat, ne térjünk el az elhatározásunktól és benne is tudjunk maradni az egészségtudatos életmódban, tartósan.

Egyedül, valódi tudás és terv nélkül ez szinte lehetetlen. Fogyni bármilyen módszerrel lehet, de hosszú távon, látható és fenntartható eredményt kevesen tudnak elérni. Ez sosem annak a hibája, aki változtatni szeretne, inkább annak rovására írható fel, hogy kevés valós információval rendelkezünk az egészséges életmódról és nagyon sok fals infó kering az interneten divatdiétákat hirdetve. Ezt befogadni nem csak stresszes, de lényegében egymásnak ellentmondó irányzatok ültetik el még jobban bennünk a kételyeket: vajon, jól csinálom-e és valaha is képes leszek-e lefogyni bármilyen étrendet is követek. Ki tudok-e tartani a céloom mellett? Nem csábulok-e el? Nem térít-e le engem az élet a kőkeményen megfogalmazott fogalmaim mellől? Hogyan kezdjek bele? Mit egyek? Mennyit egyek? Hányszor egyek? Milyen alapanyagokat válasszak egyáltalán? Azokból hogyan tudok egész napra főzni? Honnan tudjam, hogy nekem mi a célravezető étrend vagy éppen egészségügyi állapotomnak megfelelő összetevőket válogatok-e az étrendemben? Ezek a kérdések jogosak, gyakran elbizonytalanítanak és még több kérdőjelet szülnek az elménkben.

Nem csoda, ha valaki folyton újrakezdővé válik, könnyebben választjuk a feladást, az élet okozta stressz pedig háttérbe sorolja a testsúlycsökkentéssel összefüggő vágyakat.

Mi azért hoztuk létre az ingyenes életmódprogramot, hogy megpróbáljunk ebben a hatalmas kérdés-halmazban rendet tenni és dietetikai alapelveket is figyelembe véve segítsünk tisztábbá tenni a témakört.

A Duciforradalom Varázsmenü módszertan egy egyedi fejlesztésű irányvonal, amelyben a legfontosabb iránytű az, hogy személyre tudod szabni az étrendet. Mindjárt ragadjuk is meg az **ÉTREND** szó jelentőségét, mert kihagyhatatlan lényegi információ az, hogy a fogyáshoz nem maratonokat kell futni, nem az edzőtermi izzadás hoz megváltást, hanem egyértelműen az étrend lesz a vezér. Minden más, amit emellett támogatási fegyvertárunkban alkalmazunk, ezt egészíti ki és az egész rendszer a táplálkozáson alapszik. Ez a bázis, a bebetonozott alap, ami nélkül semmi más nem hoz eredményt. Ezért először mindig erre érdemes koncentrálni. Legyen kristálytisztá, hogy mit jelent az egészséges táplálkozás, az egyéni kalóriakeret, milyen tápanyagokat vegyünk magunkhoz és az egészet hogyan szabjuk magunkra. Minden olyan diéta **ROSSZ** ugyanis, ahol egységes, mindenkire ráhúzható kalóriák vannak, mások mondják meg, mit kellene enned és ha kicsit is el akarsz térni, már azt sem tudod, hogy jól csinálod-e. Általános tapasztalat pedig sokszor az, hogy a fogyás elmarad, pedig "alig eszel" és úgy érzed, nincs látható eredménye a sanyargatásodnak.

Ez az, amit a **Duciforradalomban** soha nem fogsz tapasztalni. Nem kell koplalnod, teljesen magadra szabhatod az összes receptet, a mértéket pedig nem csak megérted, de el is sajátítod annak érdekében, hogy sikeres lehess.

### **POFON EGYSZERŰ LÉPÉSEK A MÓDSZERTAN SZEMÉLYRE SZABHATÓSÁGÁHOZ:**

1. Az ingyenes programban olyan kalóriasávban dolgozunk, amely mindenki esetében megteremti a hormonális egyensúly biztosítását, azaz elkerüljük a koplalást, de kalóriákat sem kell számolgatni.
2. Grammra pontos alapanyagokat fogsz látni a recepteknél és szövegesen is segítünk az adott étel elkészítésében lépésről lépésre.
3. Az ételeket magadra szabhatod, mert egy nagyon egyszerű csererendszert működtetünk, amelynek köszönhetően minden hozzávaló kedvedre változtatható.
4. 2 módszertani útvonalat választhatsz, az alapján, amely neked könnyebb, szimpatikusabb (ezeket A-módszertannak és B-módszertannak kereszteltünk el).
5. A módszertanokon múlik, hogy szeretnél-e diétát támogató termékeket is használni a nagyobb eredmények elérésnek érdekében, vagy teljesen termékek nélkül haladnál csupán az étrend precíz betartása mellett.

A VIP programban lehetőség van kalóriakereteken belül is személyre szabni a programodat, azaz saját energiaigényed alapján is étkezhetsz. Az ingyenes programban leegyszerűsítjük ezt a folyamatot és egészséges minta étrendet alkalmazunk.

## A DUCIFORRADALOM ÉTRENDTERVEZÉSI MÓDSZERTANA

### KETTŐ FÉLE ÉTRENDTERVEZÉSI MÓDSZERTANT KÖVETHETSZ, ANNAK MEGFELELŐEN, MELYIK PASSZOL HOZZÁD

- **A-módszertan:** reggeli + tízórai snack + ebéd főétel + uzsonna snack + vacsora főétel
- **B-módszertan:** reggeli + tízórai snack + ebéd főétel + uzsonna főétel + **MYDAY/MYSHAKE** turmix

Melyiket válaszd: teljesen rád bízom és azt is, hogy vegyíted el. Bármilyen útvonalat választhatsz magadnak, ezeket variálhatod is, ahogy kényelmes. Például a keményebb, nehezebb napjaidon, amikor tudod, hogy este piszok éhes leszel, választhatod az **A-módszertant**, amikor este egy tartalmas főétkezéssel zárod a napodat. Azokon a napokon, amikor napközben sokkal éhesebb vagy és ebédre, uzsonnára is többet ennél, aztán csak arra vágysz, hogy hazaérj, beülj egy forró kádba, majd bekuckózz a kanapéra egy meleg pléddel, az esti, laktató turmix tökéletesen megteszi, így a **B-módszertan** való neked. A minta étrendben kidolgoztunk neked mindkét módszertanra 5-5 db minta napot, tehát kipróbálhatod mindkettő módon az étrend összeállítását.

Nagyon egyszerű a program ételeinek tárháza. Reggelire és kis étkezésekre fix ötletek közül szabadon választhatsz, itt tehát nincs semmi agyalás. A program lelke kettő főétel kiválasztása, amely az **A-módszertan** alapján ebéd és vacsora, míg a **B-módszertan** alapján ebéd és uzsonna.

Amire a programban megtanítlak, hogyan tervezz ételleket ezekre az ételkre attól függően, melyik módszertan szerinte szeretnél enni. Itt fontos megjegyezni, hogy a módszertanokat keverni is lehet, tehát nem kell dönteni a kettő közül. Bármikor variálhatod, egymás után ismételheted, egyik héten ehetsz így, a másik héten másképp. Itt nincsenek kőbevésett szabályok. Mindig a saját életviteledre alakítasz mindent, nem pedig belepaszírozol az életedbe egy fogyókúrát. Ha ezt megérted, nagyon könnyűvé válik az egész.

### AZ EMLÍTETT FŐÉTELEK ÖSSZEÁLLÍTÁSA EGY POFON EGYSZERŰ KÉPLETTEL MŰKÖDIK! EZZEL AZ ÉTELEK ELKÉSZÍTÉSE OLYAN GYORS ÉS EGYSZERŰ LESZ, HOGY NEM OKOZ MAJD FEJTÖRÉST MIT, MENNYIT, MIVEL ÉS HOGYAN...

Varázsmenü algoritmussal végtelenül összeállíthatók (az alapanyagok cserélhetők, egy fixen meghatározott képlet alapján).

Van egy legfontosabb szabály, ami segít abban, hogy a napod hogyan kell felépülnön:

- Uzsonnáig bezárólag fogyasztunk szénhidrátköreteket, azaz gabonákat, burgonyaféléket, tortillaféléket.
- Vacsorára ilyen alapanyagot már nem választunk, mert túl nagy inzulinlöketet adnának az éjszakai emésztés számára, amely az egész másnapi hormonális működést nehezebbé tenné: egyszerűen másnap éhesebb lennél. Ez azt jelenti, hogy vacsorára már nem szerepel az ételekben gabona, burgonyaféle, tortilla alapanyag, amelyeket mi a programban szénhidrátköretként definiálunk (mindjárt kitérek az összes tápanyagra, hogy mi hová tartozik).

A főételek 2 egyszerű képlettel állíthatók össze:

#### Szénhidrát körettel csak ebédre vagy uzsonnára (ez nem választható vacsorára)

- **Az ebéd így áll össze:** 150 g fehérje + 40 g gabona/160 g burgonyaféle/1 db chill köret + 150 g zöldség + 1 evőkanál zsiradék
- Ha önállóan tervezel ételt, akkor 150 g fehérjét, szénhidrát köretet (40 g gabonát v. 160 g burgonyafélét v. 1 db tortillát), 150 g zöldséget és 1 evőkanál zsiradékot választasz a cseretáblázatban található alapanyagokból. Ez persze önálló kreativitást is igényel részedről, de az is igaz, hogy szabad döntésed hogyan állnak össze az ételeid.
- Ha nem szeretnél önállóan nekilátni az ételek tervezésének, az ingyenes program mintaétrendje segítségedre lesz. Minden menüsört mindkét módszertanban bemutatjuk, így könnyű dolgod lesz.

**Szénhidrátköret nélkül vacsorára (de ez választható ebédre és uzsonnára is):**

- **Az ebéd így áll össze:** 150 g fehérje + 150 g zöldség + 2 evőkanál zsiradék
- Ha önállóan tervezel ételt, akkor 150 g fehérjét, 150 g zöldséget és 1 evőkanál zsiradékot választasz a cseretáblázatban található alapanyagokból. Ennél a variációnál tehát kimarad a szénhidrátköret és a zsiradék emelésével pótoljuk az energiahányt. Ez is önálló kreativitást igényel részedről, ám itt is igaz a tervezésre, hogy szabad kezet kapsz.
- Ha nem szeretnél önállóan nekilátni az ételek tervezésének, az ingyenes program mintaétrendje segítségedre lesz.

**Egyszerű példák, hogy rögtön vizualizáld magadban a "hogyanokat":**

- **Szénhidrát körettel:** fehérje: pl. csirkemell + gabona: pl. jázmin rizs + zöldségköret: pl. savanyúság + zsiradék: pl. olívaolaj (itt tehát fogyasztasz szénhidrátot tartalmazó gabona v. burgonya köretet v. valamilyen chill köretet)
- **Szénhidrát köret nélkül dupla zsiradékkal:** fehérje: pl. tonhalkonzerv + zöldségköret: pl. salátakeverék + dupla adag zsiradék: pl. olívaolaj és olajos magvak (itt nem fogyasztasz szénhidrátot tartalmazó köretet, ezért dupla adag zsiradékot kap az ételed)

**EZ NAGYON EGYSZERŰ TEHÁT:** ebédre és uzsonnára ehetsz gabonát, burgonyát, tortillát, stb. Vacsorára viszont ezek közül már nem választunk alapanyagot, hogy támogassuk a szervezetünk kalóriadeficitese működését és a jobb alvás érdekében a hormonrendszer, emésztőrendszer egyensúlyára törekszünk.

**A cél minden nap ugyanaz: minél kevesebb főzési időt igénylő legyen a napod, minél kevesebb alapanyagot kelljen hozzá felhasználni, akár több napra is előre készülhess és ne legyen unalmas.**

**Lássuk a kettő módszertan közötti különbséget a napi felépítésekor ételek példáin keresztül!**

A-MÓDSZERTAN	B-MÓDSZERTAN
<b>3 főétel és 2 snack a napi menüsor, 100%-ban végezhető termékmentesen is</b>	<b>ebédre és uzsonnára eszel főételt, vacsorára diétát támogató turmixot/pudingot fogyasztasz, ezért itt beillesztesz terméket is, amely támogatja az utadat</b>
<b>Reggeli:</b> tojásrántotta zöldségekkel és pirítóssal <b>Tízórai snack:</b> kollagén latte v. gyümölcs + magok <b>Ebéd főétel:</b> tonhalas tortilla zöldségekkel <b>Uzsonna snack:</b> sonkás szendvics zöldségekkel <b>Vacsora főétel:</b> tonhalsaláta	<b>Reggeli:</b> tojásrántotta zöldségekkel és pirítóssal <b>Tízórai snack:</b> kollagén latte v. gyümölcs + magok <b>Ebéd főétel:</b> tonhalas tortilla zöldségekkel <b>Uzsonna főétel:</b> tonhalas tortilla zöldségekkel <b>Vacsora turmix:</b> MYDAY PROTEIN / MYSHAKE

A kettő menüsor közötti különbség: **A-módszertan** végezhető termék nélkül is, az ebéd és vacsora főétel. **B-módszertanban** terméket is beépítünk, hogy „kimaxold” az eszköztáradat, itt az ebéd és uzsonna a főételed.

**Fontos: B-módszertanban** egymás után eszel kettő főételt, amely időgazdálkodásban jelentős előnyt ad. Egy serpenyőben/tepsiben/air fryerben készül kettő adag étel. Ez a leggyorsabb. Viszont lehetőség van arra is, hogy a kettő étel ne legyen egyforma. Cserélhetsz főelemeket, köreteket, vagy teljesen más ételt is választhatsz. Nincsenek megkötések azon kívül, hogy ez a kettő étkezés tartalmazza a főételeket a nap során. Arra is van lehetőség, hogy az ebéd szénhidrát körettel készüljön, az uzsonna pedig legyen könnyebb, például egy saláta. Erre példám: ebédre sült csirkemellet, párolt rizst és vegyes sült zöldségeket eszel, míg uzsonnára a rizst kihagyod és a csirkemellet vegyes sült zöldségekkel fogyasztod. Mivel szénhidrátköret nélkül dupla zsiradékot eszünk, ezért a zöldségekre vagy csirkére szórhatasz plusz egy adag parmezánt v. szezámagot (ezek tökéletes zsiradék elemek a főételekben).

## ALAPANYAGOK A PROGRAMBAN – MIT HOVA SOROLUNK

## AZONOS SORBAN LÉVŐ ALAPANYAGOK EGYMÁSSAL 1:1 ARÁNYBAN ÁTSZÁMOLÁS NÉLKÜL KIVÁLTHATÓK, VARIÁLHATÓK!

**MINDIG MINDEN ALAPANYAGOT NYERSEN MÉRÜNK, MIELŐTT HŐKEZELNÉNK VAGY FELHASZNÁLNAUNK AZ ÉTELEK ELKÉSZÍTÉSÉHEZ. ANANÁSZ ÉS DINNYEFÉLÉK ESETÉN HÉJ NÉLKÜL MÉRÜNK, MINDEN MÁS ALAPANYAG ESETÉN HÉJASTÓL, MAGOSTÓL ÉRTENDŐ A SZÁMOLÁS. MINDIG MINDENT ÉLHETŐEN CSINÁLUNK!**

<b>ÁLTALÁNOS ZÖLDSÉGEK</b> zöldségköretként fogyasztjuk	cukkini, gombafélék, kínai kel, retek, spenót, salátafélék, uborka, zellerszár, brokkoli - karfiol - répa keveréke, cékla, főzötök, karalábé, karfiol, káposzta, kelkáposzta, lila hagyma, mángold, patisszon, sárgarépa, spárga, zeller, zöldbab, brokkoli, fehérrépa, mirelit zöldségkeverék, padlizsán, paprika, paradicsom, sóska, vörös káposzta, édeskömény, kelbimbó, póréhagyma, újhagyma, vöröshagyma • adagjuk: 150 g
<b>HÜVELYES ZÖLDSÉGEK</b> fehérjeforrásként fogyasztjuk, hús helyettesítők	• csicseriborsó, fehér baba, kukorica, lencse, sárgaborsó, zöldborsó, vörös bab • nem teszünk különbséget nyers és konzerv számolás között • adagjuk szárazon: 100 g, adagjuk konzerv formában 220 g a húsfélék cseréje
<b>BURGONYAFÉLE ZÖLDSÉGEK</b> szénhidrát köretként fogyasztjuk	burgonya, csicsóka, édesburgonya, sütőtök • adagjuk: 160 g
<b>GLUTÉNMENTES GABONÁK</b> szénhidrát köretként fogyasztjuk főételekben vagy reggeli kásákhoz adjuk	amaránt, árpagyöngy, barna rizs, basmati rizs, vadrizs, cirok, hajdina, köles, quinoa, rizstészta, zab • adagjuk: 40 g
<b>GLUTÉN TARTALMÚ GABONÁK</b> szénhidrát köretként fogyasztjuk	bulgur, kuskusz, durum tészta • adagjuk: 40 g
<b>GYÜMÖLCSÖK</b> snackként fogyasztjuk 15 g olajos maggal (1 adag gyümölcsökre vonatkozó gramm mennyiséget tartalmazza a táblázat)	• 120 g alma,- barack,- körte,- szilvafélék • 150 g görögdinnye, sárgadinnye • 150 g eper, málna, áfonya, szeder, gránátalma és erdeigyümölcs-keverék • 80 g édesebb gyümölcsök: ananász, banán, mangó, szőlő, nyers füge, papaya • 110 g meggy, cseresznye • 110 g kivi, mandarin, narancs, grapefruit, pomelo
<b>FEHÉRJE FORRÁSOK – HÚSFÉLÉK/HALAK</b> fehérje forrásként fogyasztjuk	• csirkemell, csirkecomb, csirkeszárny, csirkemáj, pulykamáj, pulykamell, pulykacomb, tengeri halak, édesvízi halak, garnélarák, kagyló, tintahal, darált marhahús, marha steak, kacsamell, kacsacomb, szarvashús • adagjuk: 150 g
<b>FEHÉRJE FORRÁSOK –KIVÉTELEK</b> fehérje forrásként fogyasztjuk	• lazac, kacsamáj • adagjuk: 120 g (ezek tehát kivételek a többi fehérjeforráshoz képest)
<b>HALKONZERVES ÉTELEK</b> beilleszthető konzervek a programban	• tonhalkonzerv, lazackonzerv, makrélakonzerv, szardíniakonzerv • olívaolajos hal konzervek 1 adagnyi mennyisége: 52-55 g • saját levében tartósított hal konzervek 1 adagnyi mennyisége: 105-110 g

<p><b>KONZERVES ÉTELEK</b> beilleszthető konzervek a programban</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zöldségkonzervek: csicseriborsó, lencse, zöldborsó, cukormentes lila káposzta</li> <li>• fermentált zöldségek: csemegeuborka, csemegepaprika, savanyú káposzta, cékla, kovászos uborka, csírák (pl. keleti konyhában) – adagjuk megegyezik az általános zöldségköretekkel főételek esetén (azaz kiváltható a zöldség savanyúságra)</li> <li>• adagjuk egyezik az általános zöldségekével: 150 g</li> </ul>
<p><b>OLAJOS MAGVAK</b> adagolás receptek szerint</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• diófélék, mandula, mogyoró, kesudió, fenyőmag, köménymag, szezám, köménymag, tökmag, chia mag, kókuszreszelék, mák</li> <li>• az összes olajos mag cserélhető azonos mennyiségű <u>parmezán sajtra</u></li> <li>• adagjuk főételekben: 10-12 g (1 evőkanál)</li> </ul>
<p><b>TOJÁS</b> fehérje forrásként használjuk</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• főételekben főelem</li> <li>• főételekben adagja: 2 db (pl. főtt tojás, tükörtojás)</li> <li>• reggelikben az ételreceptekben található az adagolások</li> </ul>
<p><b>LISZTEK</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• preferált liszt: <b>DUCIFORRADALOM MYMIX</b> rostkomplex és zabliszt</li> <li>• zabliszt helyettesítő: zabpehely, rizsliszt, hajdinaliszt, kölesliszt</li> <li>• kerülendő: kukoricaliszt, szójaliszt, búzaliszt</li> <li>• adagjuk: a receptekben eltérőek</li> </ul>
<p><b>KENYÉRFÉLÉK</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• preferált kenyerek: pur-pur-kenyér, kovászolt kenyerek</li> <li>• <b>MYMIX</b> receptek</li> <li>• zabliszt helyettesítő: zabpehely, rizsliszt, hajdinaliszt, kölesliszt</li> <li>• kerülendő: kukoricaliszt, szójaliszt, búzaliszt</li> <li>• adagjuk: a receptekben eltérőek</li> </ul>
<p><b>TÉSZTÁK</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>MYMIX</b> galuska</li> <li>• riztészta, hajdinátészta, kölestészta, quinoatészta</li> <li>• vöröslencse tészta, csicseriborsó tészta, zöldborsó tészta</li> <li>• durum tészta (búzát tartalmaz)</li> <li>• adagjuk: 40 g</li> </ul>
<p><b>CHILL KÖRETEK</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tortillalap</li> <li>• adagjuk: 1 db tortillalap</li> <li>• ehető tortillák: teljeskiőrlésű, zöldségalapú</li> <li>• a kukorica alapút érdemes kerülni</li> </ul>
<p><b>ÍZESÍTÉS &amp; FÜSZERÉZÉS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bármilyen friss és szárított zöldfűszer használható: majoranna, tárkony, oregánó, kapor, bazsalikom, póréhagyma, medvehagyma, stb.</li> <li>• minden bolti gyorspác tiltólistás (cukor-, és adalékanyagtartalma miatt)</li> <li>• őrölt pirospaprika, só és bors minden formája mennyiségi megkötés nélkül adható az ételekhez</li> <li>• hagymafélék (vörös hagyma, lila hagyma, újhagyma, póréhagyma) és fokhagyma zöldség adagon felül korlátlanul használható</li> <li>• zöldség grízeket, zöldfűszereket tartalmaznak kollagén mellett, használatuk ízlés szerint alakítható</li> <li>• lime és citrom leve egyénileg adagolható</li> <li>• elkeverésével képezhetsz</li> <li>• <b>DUCIFORRADALOM</b> kollagén fűszersó bármihez használható</li> </ul>

**TUDATOS TEJFOGYASZTÁS ELVE**

- Mértékletes tehéntej fogyasztására ösztönzők **mindenkit**, függetlenül attól, hogy van-e diagnosztizált hormonális probléma. **A tej mérték nélküli fogyasztása ellenjavallott.** Hormonális betegségek esetén is fogyasztható **MÉRSÉKELT** mennyiségben.
- **MAGAS ROSTBEVITEL definíció:** legalább 150 g zöldség/étkezés (min. 300-450 g naponta), illetve minimum 40 g gabona/zab alapú/egyéb növényi rost fogyasztása **KÖTELEZŐ** a teljes napi étkezés során.
- **MÉRTÉKLETES:** naponta **maximum** 200 ml mennyiség iható tehéntejből és **maximum** 200 g/ml tejtermékből (példa: 1 adag kollagénturmixot elfogyasztasz snackre tehéntejjel és a vacsorához 30 g trappista sajtot használsz a cukkini spagetti tetején vagy készítesz egy kollagénes krémtúrót 200 g túróból és a rakott brokkolidhoz 30 g tejfölt adsz)

**Ajánlott napi keretek számszerűsítve PER NAPRA vetítve:**

- 400 ml zsírszegény (1,5% és alatti) **tehéntej**
- 400 ml zsírszegény **natúr joghurt (ízesített tejdesszert tilos!)**
- 400 ml **görög joghurt**
- 400 ml zsírszegény **tejföl**
- 400 ml zsírszegény **kefir**
- 400 g zsírszegény **túró/krémtúró/cottage cheese (ízesített tejdesszert tilos!)**
- 400 g **mascarpone**
- **sajtók (pl. trappista, anikó, cheddar, parmezán, feta, kecske, burrata):** a receptben található azonos mennyiségű növényi termékkel/sajttal cserélhető
- 400 g **Skyr joghurt**

**OLAJFÉLÉK**

A füstölési pont dönti el, mire lehet használni egy olajat. A füstölési pont az a hőmérséklet, amelyen az olaj elkezd lebomlani, égni, elveszíti ízét és tápértékeit. Az ilyenkor keletkező égéstermék egészségkárosító lehet. Általában minél finomabb az olaj, annál magasabb a füstölési pontja. Az olajban sült ételekhez semleges olajokat érdemes használni: napraforgó olaj (de fogyási szakaszban ez legyen az utolsó a sorban), kókusz olaj, szőlőmagolaj. Az erősebb aromájú olajokat inkább salátákban, mártogatósokban, ételek befejezésénél használjuk.

- **Avokádóolaj:** magas egyszeresen telített zsírsavtartalma miatt az egyik legegészségesebb olajfajta. Magas füstölési pontja van, így bármilyen olajban való sütésnél elővehetjük, de mivel nem tartozik az olcsó olajok közé, érdemesebb inkább dresszingekhez, mártogatósokhoz használni.
- **Dió- és törökmogyoró-olaj:** két elterjedt, népszerű, főleg salátákhoz vagy pácokhoz használt olaj. A gourmet konyhában gyakori leginkább. A melegítést egyik sem bírja, hidegen használható és egy-egy csepp is elég salátára.
- **Extraszűz olívaolaj:** sűrű, intenzív ízű aromás olaj, füstölési pontja alacsony, ezért sütéshez nem alkalmas. Ételekre locsolva, öntetek készítéséhez ideális. A kiváló ízű/minőségű olajok számára fenntartott kategória. Az extraszűz olajok savtartalma 0,8%-nál kevesebb.
- **Kókuszolaj:** napjainkig több mint 1500 tanulmány született, mely bizonyítja, hogy a kókuszolaj a Föld legegészségesebb étellei közé tartozik. A kókuszban megtalálható zsírok kb. 62%-a ebből a három egészséges zsírsavból tevődik össze, 91%-a pedig egészséges telített zsír. A legtöbb, általunk fogyasztott zsír megemésztése hosszabb időt vesz igénybe, de a kókuszolajban megtalálható MCFA-k tökéletes energiaforrást biztosítanak, mert csupán egy háromlépéses folyamaton kell végig menniük, hogy "üzemanyaggá" alakuljanak a testben, míg más zsíroknak ehhez huszonhat lépésre van szükségük. A kókuszolaj gazdag természetes telített zsírsavakban. A telített zsírsavak nem csupán az egészséges koleszterinszintet (HDL) növelik a testedben, de segítenek a "rossz" (LDL) koleszterint is jó koleszterinné alakítani. A test HDL-szintjének növelésével segítik a szív egészségének megőrzését és csökkentik a szívbetegség kockázatát. A kókuszolaj az emésztést is javítja, azáltal, hogy segít testünknek feldolgozni a zsírban oldódó vitaminokat, kalciumot és magnéziumot. Ha a kókuszolajat egyszerre fogyasztjuk omega-3 zsírsavakkal, megkétszerezheti azok hatását, mert előkészíti őket a megemésztésre és a testben történő felhasználásra.
- **Mogyoróolaj:** földimogyoróból préselik, halványbarna színű, erős aromájú olaj. 220 fokig lehet hevíteni, ezért zöldségek sütéséhez, húsok pácolásához is használható, de ugyanúgy krémekbe, salátákba is profin be lehet csempészni. Allergia esetén kell kerülni.
- **(Sima) olívaolaj:** a szűznél gyengébb, sokoldalúbb felhasználású főzőolaj, füstölési pontja magasabb. A sült-pirított ételeknek enyhén olívás ízt ad. Lehet, hogy a hidegen sajtolt és extraszűz olívaolajok a legegészségesebbek és legjobb ízűek, sütésre azonban nem a legalkalmasabbak. A finomítatlan olajok ugyanis alacsonyabb hőmérsékleten kezdenek el füstölni, az oxidáció során megavasodnak, és emésztés közben szabad gyököket hoznak létre a szervezetben.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Szezámolaj:</b> mélybarna, jellegzetes színű olaj, amit a pirított szezámagokból nyernek ki. Sütésre nem alkalmas, hőhatásnak nem lehet kitenni, de kiváló befejező ízesítő lehet wokban sütéshez, párolt zöldségekhez vagy salátákhoz. Különösen az ázsiai ételekhez passzol.</li> <li>• <b>Szőlőmagolaj:</b> a borkészítés mellékterméke, amelyből remek minőségű és nagyon egészséges olajat lehet préselni. Zöldessárga színű, illatában a szőlőre emlékeztet. 200 fokon is megtartja kiváló ízét, füstölési pontja pedig 250 fok, így sütés közben sem keletkezik káros égéstermék. De úgyszintén nem olcsó. Salátákba is kiváló.</li> <li>• <b>Szűz olívaolaj:</b> savtartalma 1,5%-nál kevesebb. Az olaj kizárólag vizes mosással, ülepítéssel, szűréssel és centrifugálással tisztítható.</li> <li>• <b>Szójaszós:</b> ősi ízesítő, fűszerező alapanyag. Alapja a szójabab, időnként búzával vagy árpával keverve készítik, Japánban különösen kedvelt a búzával dúsított variáns. Két alapvető változata a világos és a sötét. A világos szójaszószt asztali ízesítőként, öntetként alkalmazzák, a sötétebbet főzésre, pácolásra. Önmagában erős, kissé karamellás íze van, különféle alapanyagokhoz keverve egzotikus zamatot kölcsönöz az ételnek. Ha gluténmentes verziót keresel, akkor a tamari nevű japán szósz jobban hasonlít a tradicionális kínai szójaszósokhoz, ugyanis többnyire kizárólag szójababból készül. A kínai verziókban gyakran cukorral és egyéb ízesítőszerekkel is találkozunk, ezért kínait ne vegyél. Szójabab: a fermentálás során feldolgozásra kerül, ezért ilyen formában nem hat a hormonháztartásra negatívan. Jó választás a Kikkoman, all-purpose szójaszós.</li> </ul>
<p><b>EGYÉB ZSIRADÉKOK</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tilos minden bolti öntet és dresszing</li> <li>• házi joghurtos öntet, házi tejfölös öntet</li> <li>• házi dresszingek, házi salátaöntetek</li> <li>• házi olajos pesztók</li> <li>• adagjuk főételekben 2 evőkanálnyi mennyiség</li> </ul>
<p><b>KERÜLENDŐ ÉTELEK ÉS ALAPANYAGOK FOGYÁSI SZAKASZBAN</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• készételek boltok polcairól</li> <li>• feldolgozott élelmiszerek</li> <li>• mirelit pizzák, mirelit panírozott félkész termékek</li> <li>• alacsony hústartalmú húskészítmények, felvágottak</li> <li>• bolti kekszek, csokoládék, cukorkák, csipszek</li> <li>• bolti fagyaltok, jégkrémek, pudingok, tejdesszertek</li> <li>• bolti péksütemények</li> <li>• bolti cukrásztermékek</li> <li>• fehérkenyér</li> <li>• búzaliszt (kovászolt kenyér mehet)</li> <li>• kristálycukor</li> <li>• bolti lekvárok, krémek</li> <li>• cukros gyümölcskonzervek</li> <li>• bolti cukrozott granolák, müzli termékek</li> </ul>

## PÉLDÁK A CSERÉK FANTASZTIKUS RENDSZERÉRE

<p><b>MINTAÉTEL #1</b></p>	
<p><b>Grillezett csirkemell főtt jázmin rizszel, párolt cukkinivel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ebben van szénhidrát köretünk (rizs)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fehérje:</b> csirkemell</li> <li>• <b>Szénhidrát köret:</b> jázmin rizs</li> <li>• <b>Zöldségköret:</b> cukkini</li> <li>• <b>Zsiradék:</b> olívaolaj</li> </ul>
<p><b>CSERELEHETŐSÉGEK</b></p>	
<p><b>Fehérje:</b> csirkemell helyett ehető, csirkecomb, csirkeszárny, csirkemáj, pulykamáj, pulykamell, pulykacomb, tengeri halak, édesvízi halak, garnélarák, kagyló, tintahal, darált marhahús, marha steak, kacsa mell, kacsa comb, szarvashús</p> <p><b>Szénhidrát köret:</b> jázmin rizs helyett választható amaránt, árpagyöngy, barna rizs, basmati rizs, vadrizs, cirok, hajdina, köles, quinoa, rizstészta</p> <p><b>Zöldségköret:</b> cukkini helyett választható gombafélék, kínai kel, retek, spenót, salátafélék, uborka, zellerszár, brokkoli - karfiol - répa keveréke, cékla, főzőtök, karalábé, karfiol, káposzta, kelkáposzta, lila hagyma, mángold,</p>	

patisszon, sárgarépa, spárga, zeller, zöldbab, brokkoli, fehérrépa, mirelit zöldségkeverék, padlizsán, paprika, paradicsom, sóska, vörös káposzta, édeskömény, kelbimbó, póréhagyma, újhagyma, vöröshagyma

**Zsiradék:** olívaolajat használunk a csirkemell sütéséhez. Ezt cserélhetjük: kókuszolajra vagy akár szójaszósra, a hőkezelésre alkalmas zsiradékok közül.

#### Csereételekre ötlet

- grillezett csirkemáj kölessel és grillezett paprikával
- sült csirkecomb rizszel és uborkasalátával
- grillezett tőkehal quinoával és párolt gombával
- darált marhahússal és főtt rizszel töltött kelkáposzta

#### MINTAÉTEL #2

##### Sült kacsamell sütőben sült steak burgonyával és párolt lila káposztával

- ebben van szénhidrát köretünk (burgonya)

- **Fehérje:** kacsamell
- **Szénhidrát köret:** burgonya
- **Zöldségköret:** lila káposzta
- **Zsiradék:** olívaolaj

#### CSERELEHETŐSÉGEK

**Fehérje:** kacsamell helyett ehető, csirkemell, csirkecomb, csirkeszárny, csirkemáj, pulykamáj, pulykamell, pulykacomb, tengeri halak, édesvízi halak, garnélarák, kagyló, tintahal, darált marhahús, marha steak, kacsacomb, szarvashús

**Szénhidrát köret:** burgonya helyett választható édesburgonya, sütőtök, csicsóka

**Zöldségköret:** lila káposzta helyett választható gombafélék, kínai kel, retek, spenót, salátafélék, uborka, zellerszár, brokkoli - karfiol - répa keveréke, cékla, főzőtök, karalábé, karfiol, káposzta, kelkáposzta, lila hagyma, mángold, patisszon, sárgarépa, spárga, zeller, zöldbab, brokkoli, fehérrépa, mirelit zöldségkeverék, padlizsán, paprika, paradicsom, sóska, édeskömény, kelbimbó, póréhagyma, újhagyma, vöröshagyma

**Zsiradék:** olívaolajat használunk a kacsamell sütéséhez. Ezt cserélhetjük: kókuszolajra vagy akár szójaszósra, a hőkezelésre alkalmas zsiradékok közül.

#### Csereételekre ötlet

- kacsamell édesburgonyapürével és sült hagymával
- csirkemelles-sütőtökös ragu sült sárgarépával
- grillezett tőkehal petrezselymes burgonyával és sült cukkini hasábokkal
- marhasteak héjában sült burgonyával és párolt zöldbabbal

#### MINTAÉTEL #3

##### garnélás-spenótos tortilla

- ebben van szénhidrát köretünk (tortilla)

- **Fehérje:** garnélarák
- **Szénhidrát köret:** tortilla
- **Zöldségköret:** spenót
- **Zsiradék:** szójaszós

#### CSERELEHETŐSÉGEK

**Fehérje:** garnélarák helyett ehető, csirkemell, csirkecomb, csirkeszárny, csirkemáj, pulykamáj, pulykamell, pulykacomb, tengeri halak, édesvízi halak, kagyló, tintahal, darált marhahús, marha steak, kacsacomb, kacsamáj, szarvashús

**Szénhidrát köret:** tortilla helyett fogyasztható hagyományos köret is, azaz bármely gabona (40 g), bármely burgonyaféle (160 g), bármely tésztaféle (40 g)

**Zöldségköret:** spenót helyett választható gombafélék, kínai kel, retek, salátafélék, uborka, zellerszár, brokkoli - karfiol - répa keveréke, cékla, főzőtök, karalábé, karfiol, káposzta, kelkáposzta, lila hagyma, mángold, patisszon,

sárgarépa, spárga, zeller, zöldbab, brokkoli, fehérrépa, mirelit zöldségkeverék, padlizsán, paprika, paradicsom, sóska, édeskömény, kelbimbó, póréhagyma, újhagyma, vöröshagyma

**Zsiradék:** szójaszószt használunk a garnélarák sütéséhez. Ezt cserélhetjük: kókuszolajra vagy akár olívaolajra a hőkezelésre alkalmas zsiradékok közül.

#### Csereételekre ötlet

- csirkemelles-brokkolis tortilla
- mexikói tortilla vörös babbal, paprikával, darált hússal
- gyrosos tortilla pulykahússal, paradicsommal, uborkával, lila hagymával
- tonhalas tortilla salátával

#### MINTAÉTEL #4

##### csirkemellsaláta joghurtos öntettel

- ebben nincs szénhidrát köretünk

- **Fehérje:** csirkemell
- **Szénhidrát köret:** nincs
- **Zöldségköret:** jégsaláta
- **Zsiradék:** olívaolajolaj és joghurt

#### CSERELEHETŐSÉGEK

**Fehérje:** csirkemell helyett ehető, garnélarák, csirkecomb, csirkeszárny, csirkemáj, pulykamáj, pulykamell, pulykacomb, tengeri halak, édesvízi halak, kagyló, tintahal, darált marhahús, marha steak, kacsacomb, kacsa máj, szarvashús

**Szénhidrát köret:** nincs, mert ez egy szénhidrátköret nélküli főétel

**Zöldségköret:** jégsaláta helyett bármilyen salátakeverék és nyers zöldség használható

**Zsiradék:** a csirkemellet megsütöttük olívaolajban, a salátára joghurtos öntetet teszünk. Ebben az esetben kiemelten fontos a kalóriasávok szerinti adagolás, mert olyan ételknél, ahol nincs szénhidrátköret, a zsiradék dupla.

#### Emlékezzünk a szénhidrátköret nélkül ebédre és vacsorára alkalmazott képletre:

- **így áll össze az étel:** 150 g fehérje + 150 g zöldség + 2 evőkanál zsiradék

#### Csereételekre ötlet

- garnélás cézársaláta
- tonhalas saláta

Láthatod a minták alapján, hogy a varázsmenü sablonok (algoritmus) alap ételei milyen széles, színes, szabadon variálható, mindenféle étel megalkotására tökéletesek. Az ingyenes program az alap szénhidrát köretet és szénhidrát köretet nem tartalmazó kettő sablont tanítja meg. A prémium programban több mint 16 sablonnal dolgozunk, ahol már a pizzáktól, egytálételektől, főzelékektől, gyümölcsös ételektől, fasírtoktól, rakott ételektől, mediterrán receptektől kezdve még nagyon sok minden készíthető végtelenül. Ha szeretnél minden sablonnal dolgozni és a programkönyveimben található 1000+ alap recepttel dolgozni, válthatsz **EXTRA** csomagra és lényegesen több eszköz lesz a kezdedben 2 db nyomdai receptkönyv kíséretében (194+94 oldal).

## MYDAY – A DIÉTÁDAT TÁMOGATÓ PROTEIN

Támogatja az izom megtartását, a telítettségérzést, a szénhidrátok felszívódásának lassítását. Az izomtömeg óvásának köszönhetően a testünk fogyásunk alatt feszebb lesz. Szintén az izomtömeg megőrzése és ápolása lesz felelős azért, hogy nagyobb izomtömegünk kályhaként funkcionáljon a testünkön belül. Azaz magasabb zsírégetés érhető el. Gyorsabban érünk a célba, miközben a tükörképünk vonzóbb lesz.

A magas fehérjefogyasztást támogatjuk **DUCIFORRADALOM MYDAY** kollekciónkkal:

- **DUCIFORRADALOM MYDAY PROTEIN:** lenmagfehérjével és napraforgómag fehérjével rostot és jó zsírforrást biztosítunk. Glükómannánnal és kitozannal az étvágszabályozást támogatjuk. Myo-inozitolal a női hormonegyensúlyt ápoljuk. Krómmal az anyagcserét segítjük. Cinkkel és C-vitaminnal gondoskodunk a hasznosulásról. A természetes aromákkal maximalizáljuk az ízeket.

### MYDAY VARIÁCIÓK MINDEN MÓDSZERTANBAN

#### #1 MYDAY ÉDES TURMIX / SÓS LEVES

Hozzávalók 1 adaghoz:

- édes turmixok: 30 g **MYDAY PROTEIN**, 3 (4) dl tej / növényi tej v. 2 dl tej + 1-1,5 dl víz
- sós leves: 30 g **MYDAY SÓS LEVES PROTEIN**, 250-300 ml víz + v. 1 marék tortilla csipsz v. 20 g sajt v. 100 g fehérje (csirkemell, pulykamell, garnélarák) v. 150 g főtt zöldség (brokkoli, sárgarépa, gomba, stb.)

Recept:

*Édes verzió:* a proteinport elkeverjük a tejjel v. növényi tejjel shakerben. Azonnal fogyasztva turmixot kapunk. 3 dl tejjel édesebb turmixot kapunk, ha növeljük a tej mennyiségét, az édességen tompítunk. 2 dl tejjel és 1-1,5 dl vízzel készítve kevésbé édes. *Sós verzió:* 3-4 dl vízzel keverjük el a proteinport.

#### #2 MYDAY ROSTPUDING

Hozzávalók 1 adaghoz: 30 g **MYDAY PROTEIN**, 3 (4) dl tej / növényi tej v. 2 dl tej + 1-1,5 dl víz

Recept: A proteinport elkeverjük a tejjel v. növényi tejjel shakerben. Miután elkészült, várjunk egy keveset, hogy sűrűbb pohárkrém legyen belőle, amit el lehet kanalaztatni. 3 dl tejjel édesebb turmixot kapunk, ha növeljük a tej mennyiségét, az édességen tompítunk. 2 dl tejjel és 1-1,5 dl vízzel készítve kevésbé édes.

#### #3 MYDAY REMEGŐS PUDING

Hozzávalók 1 adaghoz: 30 g **MYDAY PROTEIN**, 1 csapott ek **MYMIX** rostkomplex, 1 csapott ek expressz zselatin (főzés nélküli), 200 ml víz, 3-4 csepp friss citrom leve

Recept: Minden alapanyagot keverjük el. Töltsük pohárba v. müzlis tálba és hűtsük le a hűtőben.

#### #4 MYDAY PALACSINTÁNYOS VAGY GOFRI

Hozzávalók 1 adaghoz: 30 g **MYDAY PROTEIN**, 1 db tojás, 1,5-2 dl víz, ½ kk sütőpor, 30 g **MYMIX** rostkomplex, 5-8 csepp citrom leve

Recept *palacsintához:* Az összetevőket jól keverjük össze, majd olívaolajjal vékonyan megkent serpenyőben süssünk belőle tetszőleges méretű amerikai palacsintákat. Ha serpenyőben sütjük a palacsintákat, tegyük a serpenyőbe egy kevés olívaolajat, jól melegítsük fel a serpenyőt, aztán vegyük vissza közepes lángra, így nem fog odakapni, és szépen át tud sülni.

#### #5 MYDAY BÖGRÉS SÜTI VAGY MUFFIN

Hozzávalók 1 adaghoz: 30 g **MYDAY PROTEIN**, 1 db tojás, ½ dl víz, ½ kk sütőpor

Recept: A hozzávalókat keverjük össze. 900 watton 3 percre mehet a mikróba. Majd még 1 percet hagyjuk bent pihenni. A piskótát szeletelhetjük, **MYUMMY** kollagén öntetporból tehetünk rá lekvárt.

## MYSHAKE – A SHAKEBE ZÁRT ROST ÉS VITAMIN KOLLAGÉNNEL TEJMENTES ÖSSZETEVŐKKEL

Vitamin-, és ásványi anyag portfóliója egyedülállóan gazdag, rostokkal és kollagénnel kiegészülve páratlan a diétát támogató termékek sorában mennyei ízvilágokban.

- Adagonként 9.999 mg hidrolizált marhakollagénnel
- Vitamin koktéllal: A-vitamin, B1-vitamin, B2-vitamin, B6-vitamin, B12-vitamin, C-vitamin, D-vitamin, D-biotin, E-vitamin, folsav, kalcium, niacin, pantoténsav
- Ásványi anyagokkal: szelén, cink, jód, mio-inozit, papain enzim, kolin
- Rostkoktéllal: inulin, gluténmentes zabrost, bambuszrost, pektin, konjak-glükomannán, útifűmaghéj

Az egészséges vércukorszintért és hormonokért támogat myo inositol segítségével. A myo inositol egy bioaktív B-vitamin, melyet széles körben használnak egészségügyi kiegészítőként és táplálékforrásként. Az egyik legfontosabb funkciója az **inzulin érzékenység javítása**, így támogatja az optimális vércukorszint fenntartását. Természetes, növényi eredetű élelmi rostokat tartalmaz. Az inulin, gluténmentes zabrost, bambuszrost, pektin, konjak-glükomannán, útifűmaghéj rostjai gazdagítják, amelyek prebiotikus hatásuk révén szükségesek az egészséges bélflóra fenntartásához. Kiegyensúlyozott rost-, és aminosav arányainak köszönhetően kellemes ízt érezhetünk fogyasztásakor.

### MYSHAKE VARIÁCIÓK MINDEN MÓDSZERTANBAN

#### #1 MYSHAKE TURMIX

Hozzávalók 1 adaghoz: édes turmixok: 30 g **MYSHAKE**, 2 (3) dl tej / növényi tej v. 2 dl tej + 1-1,5 dl víz

Recept: A rostport elkeverjük a tejjel v. növényi tejjel shakerben. Azonnal fogyasztva turmixot kapunk. 3 dl tejjel édesebb turmixot kapunk, ha növeljük a tej mennyiségét, az édességen tompítunk. 2 dl tejjel és 1-1,5 dl vízzel készítve kevésbé édes.

#### #2 MYSHAKE SZUFLÉ

Hozzávalók 1 adaghoz: édes turmixok: 30 g **MYSHAKE**, 1,5 dl tej / növényi tej

Recept: A rostport elkeverjük a tejjel v. növényi tejjel shakerben. Kiadagoljuk hóálló (szuflé) tálba és mikróban 1,5 percig melegítjük. Krémes szuflét kapunk. A vitaminok miatt tovább ne hevítsük.

MEALPREP #1	
A-MÓDSZERTAN	B-MÓDSZERTAN
<b>Reggeli + tízórai snack + ebéd + uzsonna snack + vacsora főétel</b>	<b>Reggeli + tízórai snack + ebéd főétel + uzsonna főétel + MYDAY/MYSHAKE leves/turmix/puding</b>
Reggeli mindkét módszertanban: tortilla tekercs	
Tízórai snack: szabadon választhatsz a snack listából mindkét módszertanban	
Ebéd főétel: zöldbabos lazac	Ebéd főétel: zöldbabos lazac
Uzsonna: szabadon választhatsz a snack listából	Uzsonna főétel: zöldbabos lazac
Vacsora főétel: cézár saláta	Vacsora: <b>MYDAY/MYSHAKE</b> leves/turmix/puding
MEALPREP #1 RECEPTEK	
TORTILLA TEKERCSEK	
<p><u>Hozzávalók 1 adaghoz:</u> 150 g zöldség, fehérje feltét, kence, 1 db tortilla lap, 15-20 g sajt</p> <p><u>Fehérje feltétek:</u> 100 g baromfisonka/fekete-erdei sonka, 40 g bivaly mozzarella, 50 g kecskesajt, 50 g fetasajt, 50 g juhtúró, 100 g füstölt hal, 55 g szardínia-konzerv húsa, 1 db 55 g-os olívaolajos tonhalkonzerv, v. 2 db natúr levében eltett, 55 g-os tonhalkonzerv, 2 db virsli</p> <p><u>Kencék:</u> 2 ek ketchup v. 2 ek hamburgerszósz (kb. 2 adag: 2 ek majonéz, 1 ek ketchup, ½ ek mustár, ½ ek édesítő v. eritrit) v. 2 ek fokhagymás-tejföl v. 2 ek joghurtos öntet</p> <p><u>Recept:</u> A tortillát megkenjük, megtöltjük, palacsinta formájúra feltekerjük, aztán kb. 1-2 cm-es karikákra vágjuk. Air fryerben vagy serpenyőben megsütjük pár perc alatt.</p>	
A-MÓDSZERTANBAN: ZÖLDBABOS LAZAC	MÓDSZERTANBAN: ZÖLDBABOS LAZAC
<p><u>Hozzávalók 1 adaghoz:</u> 120 g lazac, 160 g édesburgonya, 150 g párolt zöldbab, tetszés szerinti fűszerek, 1 ek olívaolaj</p> <p><u>Cserelhetősegek:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>lazac helyett:</u> csirkemell, pulykamell, csirkemáj, tengeri hal, garnéla</li> <li>• <u>édesburgonya helyett:</u> burgonya</li> <li>• <u>zöldbab helyett:</u> bármely általános zöldség v. fermentált zöldség (pl. kovászos uborka, savanyú káposzta, stb.)</li> </ul> <p><u>Recept:</u> Az édesburgonyát kockázzuk fel tetszőleges méretűre. Készítsünk pácot olívaolajból és a programban kínált fűszerekből v. fűszerkeverék receptekből, forgassuk meg benne a burgonyát és zöldbabot. Dobjuk azokat serpenyőbe és pirítsuk készre. Tetszés szerint adhatunk mellé hagymát, fokhagymást is. A lazacot sózzuk, borsozzuk, pirospaprikával hintjük meg, majd forró leveses sütőben 200 fokon 11 perc alatt készítsük el szaftosra. Tálaljuk a lazacot, a sült zöldbabos édesburgonyával.</p>	<p><u>Hozzávalók a 2 adaghoz összesen (oszd ketté ebédre és uzsonnára):</u> 240 g lazac, 320 g édesburgonya, 300 g párolt zöldbab, tetszés szerinti fűszerek, 2 ek olívaolaj</p> <p><u>Cserelhetősegek:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>lazac helyett:</u> csirkemell, pulykamell, csirkemáj, tengeri hal, garnéla</li> <li>• <u>édesburgonya helyett:</u> burgonya</li> <li>• <u>zöldbab helyett:</u> bármely általános zöldség v. fermentált zöldség (pl. kovászos uborka, savanyú káposzta, stb.)</li> </ul>
CÉZÁR SALÁTA	
<p><u>Hozzávalók 1 adaghoz:</u> 150 g csirkemell, 150 g római saláta v. jégсалáta, 10 g parmezán sajt + cézár öntet</p> <p><u>Cézár öntet 1 adag salátához:</u> 2 ek görög joghurt, 1 kk olívaolaj, 1 kk kapribogyó, ¼ db citrom leve, 1 kk mustár, ízlés szerinti fokhagyma, só, bors</p>	

MEALPREP #2	
A-MÓDSZERTAN	B-MÓDSZERTAN
<b>Reggeli + tízórai snack + ebéd + uzsonna snack + vacsora főétel</b>	<b>Reggeli + tízórai snack + ebéd főétel + uzsonna főétel + MYDAY/MYSHAKE leves/turmix/puding</b>
Reggeli mindkét módszertanban: cukkinis-répás tortilla rózsa	
Tízórai snack: szabadon választhatsz a snack listából mindkét módszertanban	
Ebéd főétel: tiszta jamaica tortilla	Ebéd főétel: tiszta jamaica tortilla
Uzsonna: szabadon választhatsz a snack listából	Uzsonna főétel: tiszta jamaica tortilla
Vacsora főétel: tiszta jamaica egytálétel	Vacsora: <b>MYDAY/MYSHAKE</b> leves/turmix/puding
MEALPREP #2 RECEPTEK	
CUKKINIS-RÉPÁS TORTILLA RÓZSÁK	
<p><b>Hozzávalók:</b> 150 g zöldség (cukkini/sárgarépa csíkokhoz és kevés paprika v. hagyma apróra vágva) + 2 db tojás + 1 db tortilla + só, bors és ízlés szerinti fűszerek v. 12 g kollagén fűszersó, 50 g trappista v. mozzarella sajt</p> <p><b>Recept:</b> A cukkinit és sárgarépát zöldséghámozóval vágjuk vékony lapokra. A tortillát vágjuk olyan szélességű csíkokra, mint amilyen a cukkinilap. Készítsünk annyi tekercest, ahány csík tortillát kaptunk. Rétegezzük a zöldséget és tortilla lapot egymásra ilyen módon: 1 db cukkini, 1 db sárgarépa, 1 db tortilla csík, 1 db sárgarépa, 1 db cukkini, majd ezt tekerjük fel rózsa. Helyezzük muffin formába. A tojást verjük fel a fűszersóval és adjuk hozzá az apróra vágott egyéb zöldséget. A muffin formába töltött rózsaakra öntsük rá a tojásos-zöldséges-fűszeres masszát. Végül szórjuk meg sajttal. 180 fokon süssük készre 15 perc alatt.</p>	
A-MÓDSZERTANBAN: TISZTA JAMAICA TORTILLA	B-MÓDSZERTANBAN: TISZTA JAMAICA TORTILLA
<p><b>Hozzávalók 1 adaghoz:</b> 150 g garnélarák, 150 g kaliforniai paprika és spenót, 1 szál újhagyma v. 1 db kisebb hagyma, 1 db tortilla, 1 ek olívaolaj, tetszés szerinti fűszerek, kevés citrom leve</p> <p><b>Cserelhetőségek:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>garnéla helyett:</b> csirkemell, pulykamell, csirkemáj, tengeri hal</li> <li>• <b>paprika helyett:</b> bármely általános zöldség</li> </ul> <p><b>Recept:</b> Készítsünk pácot olívaolajból és tetszés szerint választott fűszerekből. Keverjük el a rákokkal. Vágjuk minél apróbb darabokra a spenótleveleket és a paprikát. A pácolt rákot és a zöldségeket dobjuk serpenyőbe. Kevés vizet adagoljunk hozzá. Keverjük át, majd fedő alatt hagyjuk megpuhulni. Miután elkészült, a zöldségek felét a citrom levével turmixoljuk krémesre mártásnak. A tortillát kenjük meg a mártással, adagoljuk rá a rákot és a sült zöldségeket és tetszőlegesen hajtogassuk össze a tortillalapot.</p> <p><b>Mártás a tortillához:</b> A megsült paprika, spenót, hagyma, fűszerek felét a citrom levével adagoljuk turmixgépbe és keverjük belőle krémes paprikamártást. A másik fele maradjon sült zöldség tételék.</p>	<p><b>Hozzávalók 2 adaghoz (együttesen az ebéd és uzsonna adagja):</b> 300 g garnélarák, 300 g kaliforniai paprika és spenót, 2 szál újhagyma v. 2 db kisebb hagyma, 2 db tortilla, 2 ek olívaolaj, tetszés szerinti fűszerek, kevés citrom leve</p>
TISZTA JAMAICA EGYTÁLÉTEL	
<p><b>Hozzávalók 1 adaghoz:</b> 150 g garnélarák, 150 g kaliforniai paprika és spenót, 1 szál újhagyma v. 1 db kisebb hagyma, 1 ek olívaolaj, tetszés szerinti fűszerek, kevés citrom leve</p> <p><b>Cserelhetőségek:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>garnéla helyett:</b> csirkemell, pulykamell, csirkemáj, tengeri hal</li> <li>• <b>paprika helyett:</b> bármely általános zöldség</li> </ul> <p><b>Recept:</b> Készítsünk pácot olívaolajból és tetszés szerint választott fűszerekből. Keverjük el a rákokkal. Vágjuk minél apróbb darabokra a spenótleveleket és a paprikát. A pácolt rákot és a zöldségeket dobjuk serpenyőbe. Kevés vizet adagoljunk hozzá. Keverjük át, majd fedő alatt hagyjuk megpuhulni. Tálaljuk a garnélas zöldségágyat tányérra.</p>	

MEALPREP #3	
A-MÓDSZERTAN	B-MÓDSZERTAN
<b>Reggeli + tízórai snack + ebéd + uzsonna snack + vacsora főétel</b>	<b>Reggeli + tízórai snack + ebéd főétel + uzsonna főétel + MYDAY/MYSHAKE leves/turmix/puding</b>
Reggeli mindkét módszertanban: sonkás gofri	
Tízórai snack: szabadon választhatsz a snack listából mindkét módszertanban	
Ebéd főétel: bolognai rizstészta	Ebéd főétel: bolognai rizstészta
Uzsonna: szabadon választhatsz a snack listából	Uzsonna főétel: bolognai rizstészta
Vacsora főétel: bolognai cukkinitészta	Vacsora: <b>MYDAY/MYSHAKE</b> leves/turmix/puding
MEALPREP #3 RECEPTEK	
<b>REGGELI: SONKÁS GOFRI</b>	
<p><u>Hozzávalók 1 adaghoz:</u> 50 g <b>MYMIX</b> rostkomplex v. 30 g zabliszt, 2 db tojás, 50 g csirkemellsonka, 40 g mozzarella v. trappista sajt, vagy összesen 100 g csirkemellsonka, ízlés szerint só, bors, fokhagyma v. 12 g Kollagén fűszersó, ½ db hagyma is, 150 g friss zöldség és adható mellé 2 ek fűszeres tejföl v. joghurt (pl. kapor, só, fokhagyma, citromlé)</p> <p><u>Recept:</u> A hozzávalókat a zöldségek kivételével összekeverjük, majd kiolajozott gofrisütőben készre sütjük. Mártogassuk a fűszeres mártogatósba.</p>	
<b>A-MÓDSZERTANBAN: BOLOGNAI TÉSZTA</b>	<b>B-MÓDSZERTANBAN: BOLOGNAI TÉSZTA</b>
<p><u>Hozzávalók 1 adaghoz:</u> 150 g darált marhahús, 150 g paradicsom, 1 db kisebb hagyma és pár szem fokhagyma, 40 g rizstészta v. durumtészta, 1 ek olívaolaj, 10 g sajt, őrölt pirospaprika, tetszés szerinti fűszerek</p> <p><u>Cserelhetősegek:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>marhahús helyett:</u> csirkemell, pulykamell, csirkemáj</li> <li>• <u>paradicsom helyett:</u> bármely általános zöldségből készülhet mártás hasonló módon</li> </ul> <p><u>Recept:</u> Öntsünk a serpenyőbe olajat, adagoljuk hozzá az apróra vágott hagyma felét, a fokhagymát, majd a pirospaprikát és készüljön pörköltés alap. Halmozzuk rá a darált húst, pirítsuk készre. Másik serpenyőben a hagyma felét, fokhagymát és paradicsomot pároljunk. A megsült hagymát, fokhagymát és paradicsomot adagoljuk turmixgépbe és keverjük belőle krémes paradicsommártást. A rizstésztát tegyük hideg vízbe puhulni (ha durum tésztát választottunk, főzzük meg). Adagoljuk a húshoz, majd öntsük rá a tésztát. Keverjük el, rottyantsunk rajta egyet. Végén leheletnyi sajtot szórjunk rá.</p> <p><u>Mártás a tésztához:</u> A megsült hagymát, fokhagymát és paradicsomot adagoljuk turmixgépbe és keverjük belőle krémes paradicsommártást. Adagoljuk a tésztához.</p>	<p><u>Hozzávalók 2 adaghoz (együttesen az ebéd és uzsonna adagja):</u> 300 g darált marhahús, 300 g paradicsom, 2 db kisebb hagyma és pár szem fokhagyma, 80 g rizstészta v. durumtészta, 1 ek olívaolaj, 10 g sajt, őrölt pirospaprika, tetszés szerinti fűszerek</p>
<b>BOLOGNAI CUKKINITÉSZTA</b>	
<p><u>Hozzávalók 1 adaghoz:</u> 150 g darált marhahús, 75 g paradicsom, 75 g cukkini, 1 db kisebb hagyma és pár szem fokhagyma, 1 ek olívaolaj, 10 g sajt, őrölt pirospaprika, tetszés szerinti fűszerek</p> <p><u>Mártás a tésztához:</u> A megsült hagymát, fokhagymát és paradicsomot adagoljuk turmixgépbe és keverjük belőle krémes paradicsommártást. Adagoljuk a tésztához.</p> <p><u>Cserelhetősegek:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>marhahús helyett:</u> csirkemell, pulykamell, csirkemáj</li> <li>• <u>paradicsom helyett:</u> bármely általános zöldségből készülhet mártás hasonló módon</li> </ul> <p><u>Recept:</u> Öntsünk a serpenyőbe olajat, adagoljuk hozzá az apróra vágott hagyma felét, a fokhagymát, majd a pirospaprikát és készüljön pörköltés alap. Halmozzuk rá a darált húst, pirítsuk készre. Másik serpenyőben a hagyma felét, fokhagymát és paradicsomot pároljunk. A megsült hagymát, fokhagymát és paradicsomot adagoljuk turmixgépbe és keverjük belőle krémes paradicsommártást. A cukkinit spirálozzuk le. Adagoljuk tányérra, öntsük rá a mártást és a ragut. Végén leheletnyi sajtot szórjunk rá.</p>	

MEALPREP #4	
A-MÓDSZERTAN	B-MÓDSZERTAN
Reggeli + tízórai snack + ebéd + uzsonna snack + vacsora főétel	Reggeli + tízórai snack + ebéd főétel + uzsonna főétel + MYDAY/MYSHAKE leves/turmix/puding
Reggeli mindkét módszertanban: cukkinis-fetás gofri	
Tízórai snack: szabadon választhatsz a snack listából mindkét módszertanban	
Ebéd főétel: gyros tál	Ebéd főétel: gyros tál
Uzsonna: szabadon választhatsz a snack listából	Uzsonna főétel: gyros tál
Vacsora főétel: görög saláta	Vacsora: MYDAY/MYSHAKE leves/turmix/puding

## MEALPREP #4 RECEPTEK

## REGGELI: CUKKINIS-FETÁS GOFRI

Hozzávalók: 50 g **MYMIX** rostkomplex v. 30 g zabliszt, 2 db tojás, 150 g cukkini, 40 g feta sajt v. kecskesajt v. juhsajt v. mozzarella, ízlés szerint só, bors, fokhagyma v. 12 g kollagén fűszersó, ½ db hagyma és adható mellé 2 ek fűszeres tejföl v. joghurt (pl. zöldfűszer, fokhagyma, só, bors, lime, stb)

Recept: A hozzávalókat összekeverjük krémes masszává, majd kiolajozott gofrisütőben készre sütjük.

## A-MÓDSZERTANBAN: GYROS TÁL

Hozzávalók 1 adaghoz: 150 g pulykamell, 100 g burgonya, 150 g nyers zöldség (pl. uborka, paradicsom, hagyma, lila káposzta), 1 ek olívaolaj, só, kollagén fűszersó, 4 ek natúr joghurtból tzatziki

## B-MÓDSZERTANBAN: GYROS TÁL

Hozzávalók 2 adaghoz (együttesen az ebéd és uzsonna adagja): 300 g pulykamell, 200 g burgonya, 300g nyers zöldség (pl. uborka, paradicsom, hagyma, lila káposzta), 1 ek olívaolaj, só, kollagén fűszersó, 8 ek natúr joghurtból tzatziki

Cserelhetőségek:

- pulykamell helyett: csirkemell, borjú
- burgonya helyett: édesburgonya
- zöldségköret helyett: bármely általános zöldség (paradicsom, uborka, paprika, fehér káposzta, lila káposzta, salátalevél bármilyen kombinációban választható)

Tzatziki: a joghurthoz adjunk hozzá tetszőleges mennyiségű (nem sok) reszelt uborkát, fokhagymát, sót és citrom levét.

Recept: A húst pácoljuk be olajos fűszersóval, pirítsuk készre. A zöldségeket vágjuk tetszőleges méretűre. A burgonyát csíkozzuk fel, air fryerben v. sütőben süssük meg. Az elkészült elemeket pakoljuk egymás mellé, öntsük nyakon a tzatziki mártással. Azért kevesebb a burgonya mennyisége, mert használunk a zsíradék mellett tzatziki mártást is.

## GÖRÖG SALÁTA

Hozzávalók 1 adaghoz: 75 g fetasajt, 150 g zöldség (paradicsom, kígyóuborka, lila hagyma), só, 2 ek olívaolaj

Cserelhetőségek:

fetasajt helyett: 75 g burrata, 75 g kecskesajt, 150 g csirkemell (ebben az esetben a csirke kapjon egy adag olívaolajat)

Recept: Készítsünk pácot olívaolajból és tetszőlegesen választott fűszerekből. A salátához a zöldségeket vágjuk apróra, tálban sóval, és olívaolajjal keverjük el. Kockázzuk fel a feta sajtot, és adagoljuk a salátához. 3-4 szem olívbogyó is kerülhet hozzá.

MEALPREP #5	
A-MÓDSZERTAN	B-MÓDSZERTAN
Reggeli + tízórai snack + ebéd + uzsonna snack + vacsora főétel	Reggeli + tízórai snack + ebéd főétel + uzsonna főétel + MYDAY/MYSHAKE leves/turmix/puding
Reggeli mindkét módszerben: rántotta zöldségekkel	
Tízórai snack: szabadon választhatsz a snack listából mindkét módszerben	
Ebéd főétel: rizseshús	Ebéd főétel: rizseshús
Uzsonna: szabadon választhatsz a snack listából	Uzsonna főétel: rizseshús
Vacsora főétel: sült sonkasaláta	Vacsora: MYDAY/MYSHAKE leves/turmix/puding
MEALPREP #5 RECEPTEK	
RÁNTOTTA FRISS ZÖLDSÉGEKKEL	
<p><u>Hozzávalók 1 adaghoz:</u> 2 db tojás, 100 g nyers általános zöldség, 3-4 szelet baromfisonka, ½ ek olívaolaj, ízlés szerinti fűszerezés (só, bors, könyv szerinti fűszerkeverékek), 50 g kenyér</p> <p><u>Recept:</u> A tojást verjük fel. Pirítsunk hagymát olajon. Kockázzuk fel a sonkát. Dobjuk a serpenyőbe és pirítsuk meg a hagymával együtt. Öntsük rá a tojást és kevergetve süssünk rántottát. A zöldségeket frissen fogyasszuk mellé.</p>	
A-MÓDSZERTANBAN: RIZSESHÚS	B-MÓDSZERTANBAN: RIZSESHÚS
<p><u>Hozzávalók 1 adaghoz:</u> 150 g pulykamell, 150 g sárgarépa, 1 db kisebb hagyma és pár szem fokhagyma, 40 g rizs, 1 ek olívaolaj, őrölt pirospaprika, tetszés szerinti fűszerek + 50 g savanyúság</p>	<p><u>Hozzávalók 2 adaghoz (együttesen az ebéd és uzsonna adagja):</u> 300 g pulykamell, 300 g sárgarépa, 2 db kisebb hagyma és pár szem fokhagyma, 80 g rizs, 1 ek olívaolaj, őrölt pirospaprika, tetszés szerinti fűszerek + 50 g savanyúság</p>
<p><u>Recept:</u> Készítsünk pörkölt alapot: olajon pirítsuk meg a vöröshagymát, fokhagymát, pirospaprikát. Dobjuk rá a kockákra vágott sárgarépát, illetve az apróra vágott húst. Kevés vizet adagoljunk hozzá és hagyjuk elpárologni. Fűzzünk rizst, majd keverjük a raguhoz.</p>	
SÜLT SONKASALÁTA	
<p><u>Hozzávalók 1 adaghoz:</u> 75 g fekete-erdei sonka/serrano sonka, 150 g zöldsaláta + kapros-joghurtos öntet</p> <p><u>Öntet hozzávalói 1 adaghoz:</u> 2 ek görög joghurt v. vegán krém v. kókuszjoghurt, ½ db lime leve, fokhagyma, só, ½ csokor kapor</p> <p><u>Recept:</u> A sonkát szeletenként megsütjük serpenyőben v. Air fryerben. A salátát szeleteljük és tányérra halmozzuk. Az öntetet elkészítjük a hozzávalókból, majd nyakon öntjük vele a salátát. A sült sonka szeleteket a saláta tetejére adagoljuk.</p>	

MEALPREP #6	
A-MÓDSZERTAN	B-MÓDSZERTAN
Reggeli + tízórai snack + ebéd + uzsonna snack + vacsora főétel	Reggeli + tízórai snack + ebéd főétel + uzsonna főétel + MYDAY/MYSHAKE leves/turmix/puding
Reggeli mindkét módszertanban: kásák alaprecept	
Tízórai snack: szabadon választhatsz a snack listából mindkét módszertanban	
Ebéd főétel: burrátás-paradicsomos tészta	Ebéd főétel: burrátás-paradicsomos tészta
Uzsonna: szabadon választhatsz a snack listából	Uzsonna főétel: burrátás-paradicsomos tészta
Vacsora főétel: omlett zöldségekkel	Vacsora: MYDAY/MYSHAKE leves/turmix/puding

## MEALPREP #6 RECEPTEK

## KÁSÁK ALAP RECEPTEJÉNEK

Hozzávalók 1 adaghoz: 1,5 dl tej v. kókusztej, 40 g gabona (rizs, zab, köles, quinoa, hajdina), 15 g olajos mag (dió, mandula, mák, chiamag, kókuszreszelék), 30 g **MY-DAY PROTEIN** v. 12 g **MY-LATTE/MY-DRINK KOLLAGÉN** (cserelehetőség: elhagyható a protein/kollagén, ha plusz kalóriamentes édesítőt használunk és 20 gogyoróvaját keverünk a kásába), 50 g tetszőleges gyümölcs

## ELKÉSZÍTHETŐ ÉTELÖTLETEK

- tejberizs mákkal
- tejberizs kókuszreszeléssel
- zabkása darált dióval
- köleskása darált mandulával
- quinoakása chiamaggal
- rizskása

**Recept:** A választott gabonát elkeverjük a tejtermékkel és felforraljuk, majd hozzáadjuk a proteint (ha nem használunk proteint, akkor aogyoróvaját is a legutolsó műveletnél keverjük hozzá az édesítőszerrel). Gyümölcssel díszítjük. A chiamag esetén nem kell hőkezelés, előző éjjel tegyük hűtőbe a tejjel elkevert protein porral együtt.

## A-MÓDSZERTANBAN: BURRÁTÁS-PARADICSOMOS TÉSZTA

Hozzávalók 1 adaghoz: 1 db burráta golyó, 40 g rizstészta, 150 g paradicsom, 1 db kisebb hagyma, pár szem fokhagyma, 1 ek olívaolaj

## Cserelehetőségek:

- **burráta helyett:** 75 g feta sajt, kecskesajt
- **paradicsom helyett:** bármely általános zöldségből készülhet mártás (pl. cukkini, brokkoli, paprika, gomba, sárgarépa)
- **rizstészta helyett:** teljes kiőrlésű v. durum tészta, de ebben az esetben, mivel ez glutént tartalmaz, a fehérje forrás **CSAK** fetasajt, kecskesajt, juhsajt lehet (burráta és mozzarella tartalmaz tejfehérjét, glutént és tejfehérjét viszont együttesen nem fogyasztunk nagyobb mennyiségben)

**Recept:** Dobjunk egy hőálló edénybe a burráta golyókat, a paradicsomot, a hagymát, a fokhagymát és locsoljuk meg az olajjal. 180 fokon süssük addig, amíg a paradicsom „megfounyad” és a hagyma is megpuhul. Vegyük ki, majd egy villa segítségével törjük össze a burrátát, a paradicsomot, a hagymákat, s turmixgépben készítsünk belőle mártást. Adagoljunk hozzá bőségesen fűszereket: kollagén fűszersót, sót, borsot, esetleg friss zöldfűszereket (pl. bazsalikomleveleket). A tésztát főzzük meg. Keverjük el a zöldséges-burrátás mártással, szórjuk meg sajttal. Tökéletes kombináció a húsmentes, egészséges tésztaételekhez.

## B-MÓDSZERTANBAN: BURRÁTÁS-PARADICSOMOS TÉSZTA

Hozzávalók 2 adaghoz (együttesen az ebéd és uzsonna adagja): 2 db burráta golyó, 80 g rizstészta, 300 g paradicsom, 2 db kisebb hagyma, pár szem fokhagyma, 2 ek olívaolaj

## OMLETT ZÖLDSÉGEKKEL

Hozzávalók 1 adaghoz: 2 db tojás, 1 kisebb db hagyma, 150 g zöldség (pl. gomba, cukkini, brokkoli, paprika, paradicsom), 1 ek olívaolaj

**Recept:** A tojást verjük fel. Pirítsunk hagymát olajon. Kockázzuk fel a sonkát. Dobjunk a serpenyőbe és pirítsuk meg a hagymával együtt. Öntsük rá a tojást és hagyjuk omlett formában megsülni. A zöldségeket frissen fogyasszuk mellé

MEALPREP #7	
A-MÓDSZERTAN	B-MÓDSZERTAN
Reggeli + tízórai snack + ebéd + uzsonna snack + vacsora főétel	Reggeli + tízórai snack + ebéd főétel + uzsonna főétel + MYDAY/MYSHAKE leves/turmix/puding
Reggeli mindkét módszertanban: pirítósok kencékkel	
Tízórai snack: szabadon választhatsz a snack listából mindkét módszertanban	
Ebéd főétel: brassói	Ebéd főétel: brassói
Uzsonna: szabadon választhatsz a snack listából	Uzsonna főétel: brassói
Vacsora főétel: sült csirkemell salátával, tzatzikivel	Vacsora: MYDAY/MYSHAKE leves/turmix/puding
MEALPREP #7 RECEPTEK	
PIRÍTÓSOK ÉS KENCÉK ALAP RECEPTTÚRA	
<p><u>Hozzávalók 1 adaghoz:</u> 70 g programban engedélyezett kenyérféle + választott kence + 100-150 g zöldség</p> <p><u>Recept:</u> A kenyérszeletekből készítsünk pirítóst és kenjük meg a választott kencével. Fogyasszuk mellé friss zöldségeket</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Avokádókrém:</u> ½ db avokádó, ½ db citrom leve, 30 g hagyma, 1 ek olívaolaj, só, bors. Aprítógépben keverjük krémesre a hozzávalókat.</li> <li>• <u>Tojáskrém:</u> 2 db tojás, 30 g Dr.Oetker vegán tejföl v. zsírszegény joghurt, 1 kk majonéz, 1 kk mustár, só. Aprítógépben keverjük krémesre a hozzávalókat.</li> <li>• <u>Caprese ragu:</u> 8 db kisebb koktélpáradicsom, 50 g mozzarella, ½ ek olívaolaj. Vágjuk 4 cikkelyre a kis paradicsomokat és karikákra a mozzarellát. Keverjük át a ragut olívaolajjal, halmozzuk a pirítós tetejére.</li> <li>• <u>Juhtúrós krém:</u> 50 g juhtúró, kevés lila hagyma, ½ db piros kaliforniai paprika, kevés só, 150 g uborka. A túrót, hagymát és paprikát keverjük krémesre aprítógépben. Készítsünk pirítóst, majd halmozzuk a krémet a tetejére. Fogyasszuk mellé a friss zöldséget.</li> <li>• <u>Burráta:</u> ½ db burráta golyó, 8 db koktélpáradicsom. A nyenyeret pirítsuk meg, majd kenjük rá a burrátát. Fogyasszuk a friss zöldséggel.</li> </ul>	
A-MÓDSZERTANBAN: BRASSÓI	B-MÓDSZERTANBAN: BRASSÓI
<p><u>Hozzávalók 1 adaghoz:</u> 150 g pulykamell, 160 g burgonya, 150 g zöldbab, 1 db kisebb hagyma, 1 ek olívaolaj, só, bors, sok fokhagyma, őrölt pirospaprika</p>	<p><u>Hozzávalók 2 adaghoz (együttesen az ebéd és uzsonna adagja):</u> 300 g pulykamell, 320 g burgonya, 300 g zöldbab, 2 db kisebb hagyma, 2 ek olívaolaj, só, bors, sok fokhagyma, őrölt pirospaprika</p>
<p><u>Cserelhetőségek:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>pulykamell helyett:</u> csirkemell, csirkemáj</li> <li>• <u>burgonya helyett:</u> édesburgonya, csicsóka, süttők</li> <li>• <u>zöldbab helyett:</u> paprika, paradicsom, cukkini</li> </ul> <p><u>Recept:</u> Készítsünk pácot tetszőlegesen választott fűszerekből és olívaolajból. A pulykamellet apró kockákra vágjuk fel. Forgassuk meg a pácban. Dobjuk serpenyőbe, reszeljük rá a fokhagymát. Főzzünk sós vízben felkockázott burgonyát. Amikor a pulykamell kellően megpirult, adjuk hozzá a csíkokra vágott paprikát és a zöldbabot. Adjunk hozzá kevés vizet, néhány percig fedő alatt pároljuk tovább. A burgonyát szűrjük le, majd adjuk a raguhoz és jól forgassuk át az egészet.</p>	
SÜLT CSIRKEMELL SALÁTÁVAL, TZATZIKIVEL	
<p><u>Hozzávalók 1 adaghoz:</u> 150 g csirkemell, 150 g kígyóuborka, koktélpáradicsom, zöldsaláta, 1 ek olívaolaj, 2 ek tzatziki, tetszés szerinti fűszerek v. Kollagén fűszersó</p> <p><u>Tzatziki:</u> Annyi evőkanál joghurtot használjunk, amennyi a sávhoz szükséges. Keverjük el a lime levével, fokhagymával, sóval, kevés gyalult kígyóuborkával.</p> <p><u>Recept:</u> A zöldségeket aprítsuk fel. A csirkemellet pácoljuk be fűszerekkel és süssük készre serpenyőben v. Air fryerben. Állítsuk össze a salátát, majd öntsük nyakon tzatzikivel.</p>	

MEALPREP #8	
A-MÓDSZERTAN	B-MÓDSZERTAN
<b>Reggeli + tízórai snack + ebéd + uzsonna snack + vacsora főétel</b>	<b>Reggeli + tízórai snack + ebéd főétel + uzsonna főétel + MYDAY/MYSHAKE leves/turmix/puding</b>
Reggeli mindkét módszertanban: mediterrán cottage cheese	
Tízórai snack: szabadon választhatsz a snack listából mindkét módszertanban	
Ebéd főétel: garnélas-zöldséges rizstészta	Ebéd főétel: garnélas-zöldséges rizstészta
Uzsonna: szabadon választhatsz a snack listából	Uzsonna főétel: garnélas-zöldséges rizstészta
Vacsora főétel: könnyű tonhalsaláta	Vacsora: <b>MYDAY/MYSHAKE</b> leves/turmix/puding
MEALPREP #8 RECEPTEK	
MEDITERRÁN COTTAGE CHEESE	
<u>Hozzávalók 1 adaghoz:</u> 50 g cottage cheese, 2 ek pesztó, 150 g reszelt kígyóuborka, 70 g programban engedélyezett kenyérféle	
<u>Recept:</u> Reszeljük le az uborkát. Alaposan nyomkodjuk ki a levét. Keverjük el a pesztóval és cottage cheese-zel. Készítsünk pirítóst és kenjük meg a mediterrán krémmel.	
A-MÓDSZERTANBAN: GARNÉLAS-ZÖLDSÉGES TÉSZTA	B-MÓDSZERTANBAN: GARNÉLAS-ZÖLDSÉGES TÉSZTA
<u>Hozzávalók 1 adaghoz:</u> 150 g garnéla, 40 g rizstészta v. durumtészta, 150 g barna csiperkegomba, 1 db kisebb hagyma, 1 ek szójaszósz, só, bors, sok fokhagyma	<u>Hozzávalók 2 adaghoz (együttesen az ebéd és uzsonna adagja):</u> 300 g garnéla, 80 g rizstészta v. durumtészta, 300 g barna csiperkegomba, 2 db kisebb hagyma, 2 ek szójaszósz, só, bors, sok fokhagyma
<u>Cserelhetőségek:</u>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>garnéla helyett:</u> 150 g csirkemell, pulykamell, tengeri hal, 120 g lazac</li> <li>• <u>növényi forrásként garnéla helyett:</u> 220 g zöldborsó, lencse, csicseriborsó, vörösbab</li> <li>• <u>gomba helyett:</u> spenót, brokkoli, bambusz, zöldbab</li> </ul>	
<u>Recept:</u> A rákot pácoljuk be szójaszósszal és Kollagén fűszersóval. Dobjuk forró serpenyőbe az aprított hagymával, fokhagymával együtt, majd pirítsuk. Adjunk hozzá kevés vizet, mehet hozzá a gomba is. Fedő alatt pároljuk. A hagymás-gombás-fokhagymás raguból keveset vegyünk ki, a tészta főzőlevéből adjunk hozzá 1 merőkanállal és turmixoljuk krémesre. Öntsük vissza a rákra, majd adagoljuk hozzá a tésztát is.	
KÖNNYŰ TONHALSALÁTA	
<u>Hozzávalók 1 adaghoz:</u> 150 g zöldsaláta, 1 db olívaolajos 55 g-os tonhalkonzerv, 1 ek szezámmag, 1 ek parmezán, 1 db lime leve, só, tetszés szerint zöldfűszerek, fokhagyma	
<u>Recept:</u> A salátát vágjuk apró darabokra. Halmozzuk rá a darabolt tonhalat olajával együtt, szórjuk meg szezámmaggal és öntözzük meg lime levével. Sózzuk.	

MEALPREP #9	
A-MÓDSZERTAN	B-MÓDSZERTAN
Reggeli + tízórai snack + ebéd + uzsonna snack + vacsora főétel	Reggeli + tízórai snack + ebéd főétel + uzsonna főétel + MYDAY/MYSHAKE leves/turmix/puding
Reggeli mindkét módszertanban: mediterrán reggeli	
Tízórai snack: szabadon választhatsz a snack listából mindkét módszertanban	
Ebéd főétel: húsgolyó zöldséges rizzsel	Ebéd főétel: húsgolyó zöldséges rizzsel
Uzsonna: szabadon választhatsz a snack listából	Uzsonna főétel: húsgolyó zöldséges rizzsel
Vacsora főétel: sült hal tepsis zöldségekkel	Vacsora: MYDAY/MYSHAKE leves/turmix/puding
MEALPREP #9 RECEPTEK	
MEDITERRÁN REGGELI	
<p><u>Hozzávalók 1 adaghoz:</u> ½ db avokádó, 1 db tojás v. ½ db tonhal-konzerv húsa, 70 g pur-pur kenyér v. puffasztott rizs v. wasa / gm abonett v. programban engedélyezett kenyérféle, 150 g friss zöldség</p> <p><u>Recept:</u> Készítsünk feltétet tetszés szerint és fogyasszuk el piritóssal v. friss kenyérral.</p>	
A-MÓDSZERTANBAN: HÚSGOLYÓ ZÖLDSÉGES RIZZSEL	A-MÓDSZERTANBAN: HÚSGOLYÓ ZÖLDSÉGES RIZZSEL
<p><u>Hozzávalók 1 adaghoz:</u> 120 g darált hús, 1 db tojás, ízlés szerinti fűszerezés, 2-3 gerezd reszelt fokhagyma, 1 db kisebb vöröshagyma, 25 g MYMIX rostkomplex v. 5-10 g zabliszt, 40 g rizs, 150 g párolt zöldség (franciasaláta alap v. sárgarépa, brokkoli, zöldbab stb.), 1 ek olívaolaj, ízlés szerinti fűszerek, 1 db kisebb hagyma, fokhagyma</p>	<p><u>Hozzávalók 2 adaghoz (együttesen az ebéd és uzsonna adagja):</u> 240 g darált hús, 2 db tojás, ízlés szerinti fűszerezés, 4-5 gerezd reszelt fokhagyma, 1 db kisebb vöröshagyma, 50 g MYMIX rostkomplex v. 10-20 g zabliszt, 80 g rizs, 300 g párolt zöldség (franciasaláta alap v. sárgarépa, brokkoli, zöldbab stb.), 2 ek olívaolaj, ízlés szerinti fűszerek, 2 db kisebb hagyma, fokhagyma</p>
<p><u>Recept:</u> A húsgolyóhoz mindent keverjünk el az összetevőkből, formázzunk golyókat. Megfőzhetjük forrásban lévő vízben, v. megsüthetjük Air fryerben, sütőben vagy serpenyőben és a receptekben leírt módon készítsünk hozzájuk köretet, mártást. Készítsünk párolt rizst és pirítsunk v. pároljunk mellé zöldségeket. Keverjük el a rizzsel, majd halmozzuk rá az elkészült húsgolyókat.</p>	
SÜLT HAL TEPSIS ZÖLDSÉGEKKEL	
<p><u>Hozzávalók 1 adaghoz:</u> 150 g hal (pisztráng, tőkehal, tilápia, stb.), 150 g zöldség (pl. cukkini, paprika, paradicsom, hagyma, brokkoli, karfiol, gomba, zeller, sárgarépa, stb.), 2 ek olívaolaj, tetszőleges fűszerek</p> <p><u>Recept:</u> A halat sózzuk, borsozzuk és tegyük tepsire. A zöldségeket vágjuk nagyobb hasábokra/karikákra/darabokra és terítsük szét a tepsis másik felén. Locsoljuk meg olívaolajjal, fűszerezzük bőségesen, majd jól forgassuk össze. Sütőben süssük készre alufólia alatt. A halat locsoljuk meg citrommal.</p>	

## MEALPREP #10

## A-MÓDSZERTAN

Reggeli + tízórai snack + ebéd + uzsonna snack + vacsora főétel

## B-MÓDSZERTAN

Reggeli + tízórai snack + ebéd főétel + uzsonna főétel + MYDAY/MYSHAKE leves/turmix/puding

Reggeli mindkét módszertanban: hagyományos szendvics

Tízórai snack: szabadon választhatsz a snack listából mindkét módszertanban

Ebéd főétel: mexikói fasírt salátaágyon

Ebéd főétel: mexikói fasírt salátaágyon

Uzsonna: szabadon választhatsz a snack listából

Uzsonna főétel: mexikói fasírt salátaágyon

Vacsora főétel: marhasteak párolt zöldbabbal

Vacsora: MYDAY/MYSHAKE leves/turmix/puding

## MEALPREP #10 RECEPTEK

## HAGYOMÁNYOS SZENDVICS ALAP RECEPJTÚRA

Hozzávalók 1 adaghoz: 70 g programban engedélyezett kenyérféle, ½ ek olívaolaj, 100-150 g zöldség, választott feltét**VÁLASZTHATÓ FELTÉTEK:** 100 g baromfisonka, 40 g bivaly mozzarella, 50 g kecskesajt, 50 g fetasajt, 50 g juhtúró, 100 g füstölt hal, 55 g szardínia-konzerv húsa, 1 db 55g-os olívaolajos tonhalkonzerv, v. 2 db natúr levében eltett, 55 g-os tonhalkonzerv

## ELKÉSZÍTHETŐ ÉTELÖTLETEK

- sonkás szendvics friss zöldségekkel
- fetasajtos pirítós friss zöldségekkel
- pirítós füstölt hallal és friss zöldségekkel
- tonhalas pirítós friss zöldségekkel
- juhtúrós szendvics friss zöldségekkel

Recept: A kenyérszeleteket kenjük meg olívaolajjal, majd a választott feltéttel díszítjük a szendvicset.

## A-MÓDSZERTANBAN: MEXIKÓI FASÍRT SALÁTAÁGYON

Hozzávalók 1 adaghoz: 75 g darált hús, 110 g konzerves vörösbab, 1 db tojás, 12 g Kollagén fűszersó v. ízlés szerinti fűszerezés, 2-3 gerezd reszelt fokhagyma, 1 db kisebb vöröshagyma, 25 g MYMIX rostkomplex v. 5-10 g zabliszt, 150 g zöldsaláta, dresszing (1 ek olívaolaj, ízlés szerinti fűszerek, fokhagyma, lime, só)

## A-MÓDSZERTANBAN: MEXIKÓI FASÍRT SALÁTAÁGYON

Hozzávalók 2 adaghoz (együttesen az ebéd és uzsonna adagja): 150 g darált hús, 220 g konzerves vörösbab, 2 db tojás, 24 g Kollagén fűszersó v. ízlés szerinti fűszerezés, 4-5 gerezd reszelt fokhagyma, 2 db kisebb vöröshagyma, 50 g MYMIX rostkomplex v. 10-20 g zabliszt, 300 g zöldsaláta, dresszing (1 ek olívaolaj, ízlés szerinti fűszerek, fokhagyma, lime, só)Cserelhetőségek:

- vörösbab helyett: 110 g zöldborsó, csicseriborsó, lencse
- hüvelyes zöldség kihagyható: ebben az esetben 150 g darált húst használjunk
- hús kihagyható: ebben az esetben 220 g hüvelyes zöldséget használjunk

Recept: Minden hozzávalót a salátán kívül keverjük krémesre aprítógépben. A kapott masszából készítsünk golyókat vagy laposabb fasírtokat. Tegyük sütőbe vagy Air fryerbe és süssük készre. Készítsünk salátát a dresszingsel.

## MARHASTEAK PÁROLT ZÖLDBABBAL

Hozzávalók 1 adaghoz: 150 g marhasteak, 150 g zöldbab, 2 ek olívaolaj, só, bors, 2-3 gerezd fokhagymaCserelhetőségek:

- marhasteak helyett: 150 g csirkemell, pulykamell, darált pulykamell, darált sovány marhahús, csirkemáj, marhasteak, garnélarák, tőkehal, 120 g lazac
- zöldbab helyett: brokkoli, cukkini, cékla, gomba, sárgarépa, paprika, paradicsom, kgyóuborka, fehér káposzta, lila káposzta, kelbimbó, karfiol, spenót, spárga, zöldbab, zöldsaláta félék, savanyú káposzta, kovászos uborka, csemegeuborka, káposztasaláta, uborkasaláta, paradicsomsaláta

Recept: Az egyik legfinomabb étel, amit diétázás alatt készíteni lehet, mégis a legegyszerűbbek közé tartozik. A steakhúst vékonyan befűszerezzük sóval, borssal, fokhagymával és megöntözzük kevés olajjal. Mindkét oldalát kérgesítjük serpenyőben magas fokon, nagyon forró serpenyőben. Majd lejjebb vesszük a hőfokot és készre sütjük. Olyan készütségi fokra, amilyennek szeretjük. A zöldbabot megpirítjuk fokhagymán, majd nagyon kevés vízben fedő alatt pároljuk.

## SZABADON VÁLASZTHATÓ SNACKÖTLETEK A- ÉS B-MÓDSZERTANBAN TÍZÓRAIRA, VALAMINT A-MÓDSZERTANBAN USZONNÁRA

<p><b>GYÜMÖLCS SNACK VARIÁCIÓK</b></p> <p><u>Hozzávalók 1 adaghoz:</u> választott gyümölcs + 15 g olajos mag (pl. dió, kesudió, mogyoró, mandula, pisztácia, tökmag)</p> <p><u>Recept:</u> A gyümölcsöt fogyasszuk nyers v. pirított magvakkal. Pl: sült-fahéjas alma + pirított mandula v. nyers mandarin + dió, stb.</p> <p><u>Kedvencem:</u> fahéjas sült alma/körte pirított mandulával</p>	<p><u>Választható gyümölcsök:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 100-110 g meggy, cseresznye</li> <li>• 110 g kivi, mandarin, narancs, pomelo, grapefruit</li> <li>• 80 g édesebb gyümölcsök: ananász, banán, mangó, szőlő, nyers füge, papaya</li> <li>• 120 g alma,- barack,- körte,- szilvafélék</li> <li>• 150 g eper, málna, áfonya, szeder, egres, ribizli, erdeigyümölcs-keverék</li> <li>• 150 g dinnyefélék: görögdinnye, sárgadinnye</li> </ul>
<p><b>MY-DAY PROTEIN TURMIX</b></p> <p><u>Hozzávalók 1 adaghoz:</u> 30 g <b>MY-DAY PROTEIN</b>, 3 (4) dl tej / növényi tej</p> <p><u>Recept:</u> A proteinport elkeverjük a tejjel v. növényi tejjel shakerben. Azonnal fogyasztva turmixot kapunk, ha várunk egy keveset, sűrűbb pohárkrém lesz belőle, amit elkanalazgatni. 3 dl tejjel édesebb turmixot kapunk, ha növeljük a tej mennyiségét, az édességen tompítunk.</p>	<p><b>MUFFIN ALMASZÓSSZAL</b></p> <p><u>Hozzávalók 1 adaghoz:</u> 1 db tojás, 30 g <b>MY-DAY PROTEIN</b>, 30 g zabpehely v. 30 g zabliszt, 20 g dió, 1 db alma, ½ dl víz, ½ kk fahéj</p> <p><u>Recept:</u> Keverjük el a tojást, a proteint, a zabpelyhet, a diót és kevés vizet turmixgépben. Ha túl sűrű, kevés vízzel hígítsunk, de ne legyen túl híg. Adagoljuk muffin formába és mikróban 1-3 perc alatt süssük készre (mikró függő, legyen puha, de nem nyers). Az almát reszeljük le, szórjuk meg fahéjjal és serpenyőben karamellizáljuk meg. Kanalazzuk a muffin tetejére.</p>
<p><b>JOGHURT MAGVAKKAL</b></p> <p><u>Hozzávalók 1 adaghoz:</u> 30 g <b>MY-DAY PROTEIN</b>, 75 g zsírszegény natúr joghurt v. görög joghurt v. kókuszjoghurt, 75 g eper v. málna v. áfonya v. szeder, 8 g olajos mag (dió v. mandula v. kesudió v. lenmag v. chiamoag v. kókuszreszelék)</p> <p><u>Recept:</u> A választott joghurtot alaposan keverjük el a proteinporral. Díszítjük gyümölcssel és magvakkal.</p>	<p><b>KOLLAGÉNTURMIX</b></p> <p><u>Hozzávalók 1 adaghoz:</u> 12 g <b>MY-LATTE/MY-DRINK</b> kollagén italpor (latte és drink is lehet) + 200 ml növényi tej</p> <p><u>Recept:</u> A kollagénport keverjük el a folyadékkal. Hidegen és melegen is fogyasztható (185 fokig hevíthető).</p>
<p><b>BANÁNOS PROTEIN ZABKÁSA</b></p> <p><u>Hozzávalók 1 adaghoz:</u> 30 g zabpehely, 15 g <b>MY-DAY PROTEIN</b>, 40 g banán, 100 ml víz</p> <p><u>Recept:</u> A zabot, a vizet és a proteinport vízzel keverjük el. Tegyük be a mikróba 1,5 percre, hogy megszívja magát. Díszítjük banánkarikákkal.</p>	<p><b>OLAJOS MAGVAK</b></p> <p><u>Hozzávalók 1 adaghoz:</u> 25-30 g dió v. mandula v. kesudió v. mogyoró</p> <p><u>Recept:</u> A magvakat serpenyőben v. Air fryerben süssük 5-10 percig ropogósra.</p>
<p><b>FÜSZERES COTTAGE CHEESE ZÖLDSÉGEKKEL</b></p> <p><u>Hozzávalók 1 adaghoz:</u> 150 ml cottage cheese v. juhtúró v. túró, 150 g nyers zöldség, só, fokhagyma, bors v. 12 g duciforradalom kollagén fűszersó</p> <p><u>Recept:</u> A kollagén fűszersót keverjük el a cottage cheese-zel. Darabolhatunk bele friss zöldfűszert (pl. snidlinget, petrezselymet, kaporot) is. A zöldségeket vágjuk hasábokra, mártogassuk a fűszeres krémtúróba.</p>	
<p><b>ÉDESBURGONYACSIPSZ</b></p> <p><u>Hozzávalók 1 adaghoz:</u> 100 g édesburgonya, 1 ek olívaolaj, fokhagyma, só, bors, friss zöldfűszerek (pl. kapor) v. kollagén fűszersó</p> <p><u>Recept:</u> Készítünk pácot olívaolajból fűszerekből v. kollagén fűszersóból. Forgassuk át vele a vékonyra vágott édesburgonya szirmokat. Terítsük ki sütőpapírral bélelt tepsire v. forró levegős sütőben, és süssük készre 180 fokon, kb. 10-15 perc alatt.</p>	<p><b>BURGONYACSIPSZ</b></p> <p><u>Hozzávalók 1 adaghoz:</u> 100 g burgonya, 1 ek olívaolaj, fokhagyma, só, bors, friss zöldfűszerek (pl. kapor) v. kollagén fűszersó</p> <p><u>Recept:</u> Készítünk pácot olívaolajból fűszerekből v. kollagén fűszersóból. Forgassuk át vele a vékonyra vágott burgonya szirmokat. Terítsük ki sütőpapírral bélelt tepsire v. forró levegős sütőben, és süssük készre 180 fokon, kb. 10-15 perc.</p>

<p><b>MINI GÖRÖG SALÁTA</b></p> <p><u>Hozzávalók 1 adaghoz:</u> 50 g kígyóuborka, 50 g koktélparadicsom, ½ db lila hagyma, 35 g feta sajt, 6-7 szem olívabogyó (elhagyható), só, kapor, ½ ek olívaolaj</p> <p><u>Recept:</u> A zöldségeket és sajtot kockára vágjuk és tálba helyezzük. Öntet: olívaolaj, só, kapor.</p>	<p><b>KOLLAGÉNJOGHURT</b></p> <p><u>Hozzávalók 1 adaghoz:</u> 12 g <b>MY-LATTE/MY-DRINK KOLLAGÉN</b> + 200 ml zsírszegény natúr joghurt.</p> <p><u>Recept:</u> A kollagénport keverjük el a joghurttal. 1 szelet ananással vagy mangóval díszíthetjük.</p>
<p><b>TÚRÓTORTA (2 ADAG)</b></p> <p><u>Hozzávalók 1 adaghoz:</u> 150 g natúr krémtúró, 50 g natúr joghurt, 30 g <b>MY-DAY PROTEIN</b>, 1 g agar-agar v. 10 g pektin v. 10 g fix zselatinpor, 1 db tojás</p> <p><u>Recept:</u> A krémtúrót, a joghurtot, a proteinport, a választott zselésítőanyagot és a tojást botmixerrel v. turmixgépben keverjük krémes állagúra. Öntsük szilikonos torta formába v. adagoljuk szilikonos muffin formákba. Kb. 28-30 perc alatt 180 fokon süssük készre. Hagyjuk kihűlni és hűtőben megdermedni.</p>	<p><b>TIRAMISU POHÁRKRÉM</b></p> <p><u>Hozzávalók 1 adaghoz:</u> 150 ml Skyr joghurt v. natúr joghurt, 12 g <b>MY-LATTE JEGESKÁVÉ KOLLAGÉN</b>, 1 kk fahéj, 15 g mandula</p> <p><u>Recept:</u> A mandulát aprítsuk morzsolt állagúvá. Tegyük egy pohárba. Keverjük el a joghurtot és kollagént, kanalazzuk a mandularéteg fölé. Szórjuk meg a tetejét fahéjjal. Tegyük hűtőbe, hogy összeálljon.</p>
<p><b>HÁZI MÜZLIGÖLYŐ</b></p> <p><u>Hozzávalók 1 adaghoz:</u> 20 g mandula, 20 g dió, 20 g tökmag, 65 g datolya, 50 g mogyoróvaj, 40 g aszalt szilva v. áfonya</p> <p><u>Recept:</u> Minden alapanyagot helyezzünk aprítógépbe, majd turmixoljuk össze. A ragacsos masszából gyúrjunk páros számú golyókat. Az elkészült mennyiséget 6 felé osszuk el, egy adagot fogyasszunk el tízórára. Néhány napig hűtőben tároljuk.</p>	<p><b>TONHALAS PUFI</b></p> <p><u>Hozzávalók 1 adaghoz:</u> ½ db tonhalkonzerv olívaolajos lében, 2 db puffasztott rizsszelet, 50 g kígyóuborka v. 50 g retek, ½ db lila hagyma</p> <p><u>Recept:</u> Halmozzuk a tonhalkonzerv húsát a puffasztott rizs tetején. A zöldségeket vágjuk fel csíkokra és fogyasszuk mellé.</p>
<p><b>SZENDVICS ZÖLDSÉGEKKEL</b></p> <p><u>Hozzávalók 1 adaghoz:</u> 70 g programban engedélyezett kenyérféle + választott fehérje forrás + 150 g szabadon választott nyers zöldség + 1 adag zsiradék</p> <p><u>Elemek cserelhetőségekkel:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kenyer:</b> pur-pur, kovásztolt kenyér, kovásztolt-burgonyás kenyér, 5 szelet puffasztott rizs, 5 szelet puffasztott lencse</li> <li>• <b>Zöldség:</b> paprika, paradicsom, kígyóuborka, zöldsaláta félék, savanyú káposzta, kovászos uborka, csemegeuborka, retek</li> <li>• <b>Zsiradékok:</b> 1 ek olívaolaj, 1 ek lazacolaj, 10 g vaj, ¼ db avokádó (krémme készíthető), 10 g juhtúró</li> <li>• <b>Fehérje:</b> 150 g baromfisonka, 2 db tojás, 150 g füstölt hal, 1 db 55g-os olívaolajos tonhalkonzerv, v. 2 db natúr levében eltett, ½ db avokádó, 75 g burráta, fetasajt, kecskesajt, juhsajt, mozzarella</li> </ul> <p><u>Például:</u> kovásztolt kenyér, 150 g baromfisonka, 150 g kígyóuborka, 10 g vaj</p>	
<p><b>MÁRTOGATÓS ZÖLDSÉGEKKEL</b></p> <p><u>Hozzávalók 1 adaghoz:</u> 150 g zöldség (kígyóuborka, sárgarépa, retek, paradicsom, hagyma, paprika), mártogatós</p> <p><u>Recept:</u> 2-3 ek zsírszegény natúr joghurtot, v. vegán tejfölt + fokhagymát, sót, borsot, friss zöldfűszereket keverjük homogénre. A tetszőleges zöldségeket vágjuk hasábokra.</p>	
<p><b>MAGVAS KEKSZ (8 ADAG)</b></p> <p><u>Hozzávalók 1 adaghoz:</u> 1 db banán, 130 g szezám, 130 g tökmag</p> <p><u>Recept:</u> Pépesítsünk egy banánt. Keverjük el az egészben hagyott magvakkal. Sütőpapírra halmozzunk kerek, lapos keksz formákat. Air fryerben v. sütőben 5-10 percig süssük keksz állagúra.</p>	

**B-MÓDSZERTAN VACSORA: MYDAY PROTEIN / MYSHAKE KOLLAGÉNES VITAMINSHAKE**Hozzávalók 1 adaghoz:

- édes **MYDAY** turmix verziók: 30 g **MYDAY ÉDES PROTEIN**, 3(4) dl tej/növényi tej v. 2 dl tej + 1-1,5 dl víz
- sós **MYDAY** leves verziók: 30 g **MYDAY SÓS PROTEIN**, 250-300 ml víz + kiegészítő (választható: 1 marék tortilla csipsz vagy 20 g sajt vagy 100 g csirkemell/pulykamell/garnélarák vagy 150 g főtt zöldség)
- édes **MYSHAKE** turmix verzió: 30 g **MYSHAKE ÉDES VITAMIN, ROST ÉS KOLLAGÉN**, 200 ml víz v. növényi tej v. tej

Recept:

- Sós **MYDAY** választásakor 3-4 dl meleg vízzel kell elkeverni a sós levesport. A glükomannán, a kitozán, a rostok és a magas fehérjebevitel is egyaránt gondoskodik az éhségérzet megszüntetéséről, a telítettségérzet maximalizálásáról. A választott kiegészítőt fogyasszuk el mellé.
- Édes **MYDAY**-hez 2 deci tejet és 1,5 deci tejet használhatunk, adagoljuk hozzá expressz zselatint, hogy ne csak a rostoktól, hanem a zselatintól is pudingos állaga legyen. A hűtőbe kell tenni egy időre.
- **MYSHAKE** azok számára ideális, akik tejmentesen vagy kollagénben és vitaminban gazdag rostshaket választanának.