



PAEOLIT ÉTELRECEPTEK KÉTHETES ÉTRENDEZ



FRANCIA CSOKITORTA

Hozzávalók:

- 10 dkg őrölt mandula
- 10 dkg legalább 70 % kakaó tartalmú étcsokoládé 15 dkg kókuszszír (vagy vaj, ghee)
- 10 dkg cukor zéró/eritrit
- 3 db tojás

Elkészítés:

A csokoládét, kókuszszírt, eritritet vízgőz felett vagy mikróban olvassuk meg. Kicsit hagyjuk hűlni, majd egyesével keverjük bele a tojásokat, végül forgassuk bele az őrölt mandulát. (Elégé folyós lesz a tészta.) Egy kb. 22 cm átmérőjű tortaformát béleljünk ki sütőpapírral, öntsük bele a masszát, szórhatunk a tetejére szeletelt mandulát vagy durvára tört diót, és a 170 fokra előmelegített sütőben kb. fél óra alatt süssük meg. Akkor jó, ha a közepe még kicsit lágy. Hagyjuk teljesen kihűlni és szeleteljük fel.



GESZTENYELISZTBŐL PALACSINTA

Hozzávalók:

- tojásonként 3 evőkanál gesztenyeliszt (nagyobb mennyiségénél lehet spórolni a liszttel, tehát pl 5 tojásnál nem kell 15 kanál liszt, elég 13 is)
- kevés olvasztott kókuszszír
- szódavíz (annyi, hogy a hagyományos palacsintatésztához hasonló sűrűségű „masszát” kapjunk)

Elkészítés:

Készítsünk egy palacsinta alapot és kicsit hagyjuk állni, hogy a gesztenyeliszt magába szívja a nedvességet, majd süssük ki a palacsintákat. A serpenyőt minden palacsinta előtt kenjük ki olvasztott kókuszszírral!

Nem szakad, nem repedezik, felgöngyölhető és nagyon laktat.



ZELLER/KARFIOL/KARALÁBÉ /BROKKOLI PÜRÉ

Hozzávalók:

- Zeller / Karfiol / Karalábé / Brokkoli ízlés szerint
- víz (a fentiek mennyiségétől függően)
- reszelt kemény sajt
- kókusztej
- szerezsendió
- só, bors
- vaj

Elkészítés:

Sós vízben megfőzzük a választott zöldséget, majd leöntjük a vizet. Ezután vajat vagy reszelt kemény sajtot és egy kevés kókusztejet hozzáadni (de el is hagyható).

Kicsi szerecsendióval, sóval és borssal ízesítjük, majd botmixerrel pürésítjük.



TONHALKRÉM

Hozzávalók:

- tonhalkonzerv
- lilahagyma
- vaj vagy házi (!) majonéz
- só, bors
- pár csepp citromlé
- petrezselyem

Elkészítés:

A tonhalkonzervről öntsük le a levét, majd adjuk hozzá a többi hozzávaló. Keverjük össze és már fogyaszthatjuk is.

CSOKIS/DIÓS/MOGYORÓS KEKSZ

Hozzávalók:

- 10 dkg darált mogyoró/dió
- 10 dkg kókuszreszelék
- 3 db tojás
- 4 ek kókuszszír
- eritrit (*cukoralkohol*)
- fahéj

Elkészítés:

Ez az alapkeksz. Ha csokisra szeretnénk, tegyünk hozzá 3 ek cukrozatlan kakaóport, de ennél a változatnál kell még hozzá 2 ek kókuszszír! Tehetünk rá mazsolát, mogyoró-, diódarabokat, csokikockákat.

A kókuszreszeléket őröljük meg kávédarálóval, majd keverjük össze az alapanyagokat. Vízes kézzel formázzunk kis golyókat, amit aztán a tepsiben egy kanállal lapítsunk le, hogy korong formájuk legyen. 180 fokban kb. 20 percig sütjük.

Hagyjuk teljesen kihűlni, akkor nem fog szétesni.



ZABKÁSA

Hozzávalók:

- zabpehely
- kókuszreszelék
- egész mandula
- mazsola
- egyéb aszalt gyümölcsök
- fahéj
- annyi víz, hogy kétujjnyira ellepje

Elkészítés:

A hozzávalókat összefőzzük, majd ezután édesítésként 1-2 banánt felkarikázva hozzákeverünk. Ízesítheted eritrites kakaóval vagy 1-2 kanál lekvárral.



CSIRKEMELLCSÍKOK PIRÍTOTT BACONNAL, KELBIMBÓVAL

Hozzávalók:

- 1 kg kelbimbó
- 1 nagy fej hagyma
- 500 g csirkemell
- 1-1 tk szárított kakukkfű és oregano
- 1 ek zsír
- 1 ek balsamecet
- só, bors

Elkészítés:

A kelbimbót sós vízben 10 percig főzzük, aztán leszűrjük. Ezalatt a húst csíkokra vágjuk, megsózzuk és borsozzuk, ezután pedig forró zsíron minden oldalát pirosra sütjük. Kiszedjük és melegen tartjuk!

A maradék zsíron üvegesre pirítjuk az apróra vágott hagymát és hozzáadjuk a fűszereket, a sült húst illetve a kelbimbót, majd meglocsoljuk a balsamecettel.

Összemelegítjük és azonnal tálaljuk.



VADAS

Elkészítés:

Úgy készül, mint a hagyományos, csak nem tejfölt, hanem 1-2 ek kókusztejszínt teszünk hozzá, amibe belekeverünk 1 ek mustárt, és belefacsarunk egy fél citromot.

TÖLTÖTT PAPRIKA

Hozzávalók:

- 8 db tölteni való paprika
- 60 dkg darált hús
- 1 ek zsír
- 2 fej hagyma
- 2 kis cukkini
- 1 csokor petrezselyem
- 1 db tojás
- 1 l natúr paradicsomlé
- 2 kk őrölt paprika
- só, bors

Elkészítés:

A hagymát és a cukkinit vágjuk apróra majd pároljuk meg a zsíron. A darált húst összedolgozzuk a hagymás cukkinivel, a finomra vágott petrezselyemmel, tojással, sóval és a borssal, majd ezzel megtöltjük a paprikákat. A paradicsomlevet megsózzuk és borsozzuk, hozzáadjuk a fűszerpaprikát és kb. 1 óra alatt megfőzzük benne a paprikákat.



RÉPATORTA

Hozzávalók:

- 3 szál reszelt répa
- 4 ek eritrit
- 10 dkg őrölt mandula *(vagy dió)*
- 4 db tojás
- 3 ek kókuszszír
- fahéj
- késhegynyi szódadikarbóna

Elkészítés:

Keverjük ki a tojásokat a kókuszszírral, eritrittel és fahéjjal. Az őrölt mandulát *(vagy diót)* keverjük össze a szódadikarbónával, majd öntsük össze a száraz és a nedves hozzávalókat. Tegyük bele a masszába a lereszelt sárgarépaikat, majd 170 fokos sütőben süssük 1 órán át.

Öntetként mehet hozzá eritrittel édesített kókuszkrém *(cocomas)*, amibe belecsarjuk egy citrom vagy lime levét.



ROPOGÓS SERTÉSSÜLT

Hozzávalók:

- egy szép darab bőrös sertéscomb kb. 1-1.2 kg
- 25 dkg vegyes aszalt gyümölcs *(például szilva, sárgabarack, almakarika, füge)*
- 1 közepes fej hagyma
- 1 ek méz, só és bors

Elkészítés:

A hús bőrét bevagdossuk, megsózzuk és borsozzuk. Egy mély sütőedény vagy tepszi aljára rászeleteljük a hagymát, majd ráfektetjük a húst és egy pohár vizet öntünk alá. Ezután 180 fokra előmelegített sütőben kb. 2 órát sütjük.

Közben kevés vízbe beáztatjuk az aszalt gyümölcsöket és a sütés félidejében a hús köré helyezük. Az utolsó 10 percben kenjük a hús bőrére a mézet, ezután nagyobbra vesszük a hőt és ropogósra sütjük.

Amíg a hús sül, elkészítjük a köretet:

A zellert/karfiolt, nagyon kevés sós vízben megfőzzük. A forró zsírban megpirítjuk az apróra vágott hagymát és hozzáadjuk a szerezsendiót. A zellert/karfiolt leszűrjük, majd a hagymával pürésítjük és ízlés szerint még sózzuk illetve borsozzuk. Ha a hús megsült, 10-15 percig pihentetjük, majd felszeleteljük és köré rakjuk a gyümölcsöket.

TÖKFŐZELÉK

Hozzávalók:

- 1 kg gyalult tök vagy cukkini
- 2 fej hagyma
- 1 ek zsír
- 2 ek ecet vagy borecet
- só
- kapor

Elkészítés:

A tököt tálba tesszük, a sóval és az ecettel jól összekeverjük, majd 1 órát állni hagyjuk. Közben a zsíron megpirítjuk a felaprított hagymát, kiszedjük és félretesszük. A tököt kicsavarjuk, átforgatjuk a maradék zsíron, majd hozzáöntjük a levét is. Szükség szerint még egy kevés vizet hozzáadva 5 percig főzzük. Ha elkészült akkor 1-2 ek tököt a saját levével és a sült hagymával összeturmixolunk, majd ezzel a keverékkel sűrítjük be a főzeléket *(mehet hozzá 1-2 ek kókusztejszín is)*. Végül hozzákeverjük az apróra vágott kaprot.



PALEO MAGCIPÓ /KENYÉR

Hozzávalók:

- 5 dkg darált mandula
 - 1-2 ek útifűmaghéj
 - 1 ek olvasztott kacsá- vagy sertészsír
 - 1-2 db tojás
 - só
- (2 dkg darált dió is mehet bele, de elhagyható)*
(2 dkg őrölt szeszámag is mehet bele, de elhagyható)

Elkészítés:

A tojásokat felverjük a sóval és az olvasztott zsiradékkal, majd belekeverjük a mandulát *(és egyéb magőrleményeket)* illetve a késhegynyi szódabikarbónát, majd hozzákeverjük az útifűmaghéjat. Mikrózható tálkába / müzlistálba tesszük *(bár a legjobb már eleve abban összekeverni az egészet)*, 3,5 percig a legnagyobb fokozaton mikrózzuk, aztán 200 fokon 5-10 percet rápirítunk a sütőben. *(Ha van grillfokozat, még jobb!)*

Aki nem szereti a mikrot, sütőben is megsütheti, kb 15-20 perc alatt elkészül.



CUKKINISALÁTA

Hozzávalók:

- 4 db cukkini
- 4-5 evőkanál olívaolaj parmezán
- 1 db citrom
- 1 db petrezselyem
- só

Elkészítés:

Gyaluljuk le vékony szeletekre a megtisztított cukkinit, sózzuk meg, majd hagyjuk állni 1 órát. Addig az olívaolajat és a citrom levét keverjük össze, reszeljük le a parmezánt és aprítsuk össze a petrezselmet. Öntsük le a cukkini levét, majd nyomkodjuk ki és tegyük egy salátástálba. Öntsük rá az olívaolajat, szórjuk meg sajttal és a petrezselyemmel, majd jól forgassuk össze.



GESZTENYEFAGYI

Hozzávalók:

- 1 csomag fagyasztott gesztenyepüré *(a legjobb a natúr, de ekkor édesíteni kell eritrittel)*
- 100 gramm étcsokoládé
- 0,5 dl kókusztej vagy kókusztejszín
- kevés rum vagy rumaroma

Elkészítés:

Kockázzuk fel a fagyos gesztenyét és a csokit, majd tegyük a turmixgépbe. Adjuk hozzá a kókusztejszínt és a rumot, ezután turmixoljuk össze egy kicsit és már készen is vagyunk.

CSOKIMOUSSE ELSŐ VERZIÓ

Hozzávalók:

- 2 érettebb és 2 normál banán
- 5-6 evőkanál 20-22%-os natúr kakaópor

Elkészítés:

A banánokat turmixoljuk össze jó habosra, keverjük hozzá a kakaóport és kész is. Banánok helyett használhatunk érett avokádót is, ezesetben édesítsük eritrittel az így elkészült krémet.



CSOKIMOUSSE MÁSODIK VERZIÓ

Hozzávalók:

- 150 gramm legalább 70-os étcsokoládé eritrit
- 4 db tojás
- 5 cl kávé (*instant és koffeinmentes is lehet*)

Elkészítés:

A csokit olvasszuk meg. Miután kicsit kihűlt, keverjük hozzá egyenként a tojások sárgáját, és öntsük hozzá a kávé. Az eritrittel verjük kemény habbá a tojások fehérjéjét, keverjük össze a két masszát, majd tálkákba vagy kis poharakba adagolva tegyük hűtőbe legalább 3 órára.



TONHALPOGÁCSA ELSŐ VERZIÓ

Hozzávalók:

- 2 tonhalkonzerv saját levében 2 tojás
- 2 ek olívaolaj
- só, bors
- citromlé
- 2 ek útifűmaghéj

Elkészítés:

Mindent hozzávalót összekeverünk. Ezután állni hagyjuk egy kicsit, hogy az útifűmaghéj felszívja a nedvességet, majd zsírban kisütjük.



TONHALPOGÁCSA MÁSODIK VERZIÓ

Hozzávalók:

- 1 tonhalkonzerv sós lében
- citromlé
- fehérbors
- 2 picci sárgarépa lereszelve
- fél fej vöröshagyma apróra vágva
- 2 tk kókuszszír
- szerecsendió
- 2 tojásfehérje kissé felverve
- 2 ek őrölt lenmag

Elkészítés:

Mindent hozzávalót összekeverünk. Ezután állni hagyjuk egy kicsit, hogy az útifűmaghéj felszívja a nedvességet, majd zsírban kisütjük.

PALEO ÉTREND 1.HÉT

Hétfő

- **Reggeli:** tojásrántotta baconnel, kolbással, zöldségekkel (*hagyma, uborka, paprika*)
- **Tízórai:** fehérjeturmix
- **Ebéd:** tökfőzelék pörkölttel
- **Uzsonna:** 1 banán és pár szem dió, mandula, törökmogyoró
- **Vacsora:** a déli pörkölt barnarizzsal vagy édesburgonyával

Kedd

- **Reggeli:** paleo magcipó sonkával, főtt tojással, zöldségekkel (*hagyma, uborka, paprika*)
- **Tízórai:** paleo gyümölcsurmix kókusztejjel/-tejszínnel és bogyós gyümölcsökkel
- **Ebéd:** előre pácolt és fűszerezett csirkemell szeletek serpenyőben sütve, vajon párolt fokhagymás cukkinikockákkal
- **Uzsonna:** fehérjeturmix
- **Vacsora:** tökfőzelék tegnapról a mai ebédről megmaradt csirkemellel

Szerda

- **Reggeli:** hagymás-gombás omlott
- **Tízórai:** fehérjeturmix
- **Ebéd:** tonhalpogácsa karfiolpürével
- **Uzsonna:** kakaós banánpüré
- **Vacsora:** vajos fokhagymás pirítós (*paleo magkenyérből*)

Csütörtök

- **Reggeli:** jó minőségű (*szója-, glutén- és tejmentes*) virsli paleokenyérrel
- **Tízórai:** egy maréknyi aszalt gyümölcs
- **Ebéd:** saláta tonhalkonzervvel összekeverve, pirított olajos magokkal
- **Uzsonna:** kakaós, eritrites paleo magcipó
- **Vacsora:** kókusztejszínes sonkás csirkeragu NoCarb Noodle tésztával

Péntek

- **Reggeli:** paleo tojáskrém paleokenyérrel, uborkával
- **Tízórai:** fehérjeturmix
- **Ebéd:** az előző estéről megmaradt tejszínes csirke csíkokra gyalult párolt cukkinivel
- **Uzsonna:** pürésített banán és aszalt gyümölcs kókusztejszínnel elkeverve
- **Vacsora:** paradicsomos fűszeres fokhagymás csirkemellcsíkok karfiolpürével

Szombat

- **Reggeli:** palacsinta gesztenyelisztből
- **Tízórai:** pár szem dió, szőlő, kemény sajt (*Pannónia, Cheddar, Parmezán*)
- **Ebéd:** húsleves tészta nélkül hússal, zöldségekkel sült csirkecomb parmezános cukkinisalátával csokimousse
- **Uzsonna:** kókusztejszínnel turmixolt bogyós gyümölcs (*ha fagyasztott a gyümölcs, kész a fagyit*)
- **Vacsora:** húsleves hússal és zöldségekkel

Vasárnap

- **Reggeli:** bundáskenyér paleokenyérből, zöldségekkel
- **Tízórai:** csokimousse
- **Ebéd:** vadas párolt brokkolival vagy NoCarb Noodle tésztával
- **Uzsonna:** fagyasztott gesztenyepüré összeturmixolva kókusztejszínnel, apró kockára vágott legalább 70%-os csokival
- **Vacsora:** fehérjeturmix

PALEO ÉTREND 2.HÉT

Hétfő

- **Reggeli:** kakaós kalács vajjal (*paleo magcipó kakaóval, eritrittel*)
- **Tízórai:** fehérjeturmix
- **Ebéd:** ropogós sertéssült gyümölcsökkel, karfiolpürével
- **Uzsonna:** kakaós kalács lekvárral vagy vajjal vagy mézzel
- **Vacsora:** saláta tonhallal

Kedd

- **Reggeli:** tükörtőjás sonkával, baconnel (*ham & eggs*)
- **Tízórai:** répatorta
- **Ebéd:** töltött paprika
- **Uzsonna:** répatorta
- **Vacsora:** az előző napi sertéssült zellerpürével

Szerda

- **Reggeli:** paleo vajaskenyér szalámmal, kolbással, zöldségekkel
- **Tízórai:** fehérjeturmix
- **Ebéd:** csirkemellcsíkok pirított baconnel, kelbimbóval
- **Uzsonna:** 1-2 banán vagy aszalt gyümölcs
- **Vacsora:** tonhalfilé vajon megsütve salátával

Csütörtök

- **Reggeli:** zabkása
- **Tízórai:** fehérjeturmix
- **Ebéd:** sült csirkeszárny zellerpürével
- **Uzsonna:** zabkása
- **Vacsora:** melegszendvics (*paleo kenyérből*)

Péntek

- **Reggeli:** paleo tonhalkrémes kenyér
- **Tízórai:** csokis keksz
- **Ebéd:** töltött karalábé
- **Uzsonna:** fehérjeturmix
- **Vacsora:** fűszeres csirkemell szelet zellerpürével

Szombat

- **Reggeli:** gombás-sonkás omlott
- **Tízórai:** zabkása
- **Ebéd:** sült oldalas tökfőzeléssel
- **Uzsonna:** palacsinta gesztenyelisztből
- **Vacsora:** fehérjeturmix

Vasárnap

- **Reggeli:** palacsinta
- **Tízórai:** pár szem aszalt gyümölcs vagy olajos mag
- **Ebéd:** tárkonyos csirkeraguleves (*borsó nélkül*), sertéspörkölt gesztenyelisztből készült nokedlivel
- **Uzsonna:** francia csokitorta
- **Vacsora:** fehérjeturmix

„Remélem sokat segít majd neked ez a kis gyűjtemény abban,
hogy egészségesebb életet élhess. Nekem segített!”

Betty

A RECEPTEKET ÖSSZEÍRTA:

Tóth Bernadett „Betty”

A KIADVÁNYT KÉSZÍTETTE:

Hidegföldi Gergő

HARD CORE GYM

2336. Dunavarsány, Kossuth Lajos utca 38.

www.hardcoregym.hu
tothbetty@hardcoregym.hu

+36 30 / 454 1801

Kérünk benneteket, hogy legyünk tekintettel környezetünkre,
és csak abban az esetben nyomtassátok ki, ha más mód
(pl.: telefon, tablet, laptop) nincs a gyűjteményt használatára.

A kiadvánnyal, recepttel kapcsolatos észrevételeiteket nyugodtan
küldjétek el e-mailben vagy mondjátok el személyesen!