

LEFOGYÓK PROGRAM RECEPTEK-1300 KCAL-



TARTALOMJEGYZÉK

RECEPTEK

REGGELI

ZÖLDFÜSZERES, PARADICSOMOS TOJÁSKRÉM PAPRIKÁBAN _____ 3

TIZÓRAI

NYERS SÁRGARÉPA _____ 4

EBÉD

CSIRKEMELL GYÖMBÉRES CÉKLÁS ÉDESBURGONYÁVAL _____ 5

UZSONNA

KATUSFOOD ZSÍRÉGETŐ JOGHURTOS TURMIX _____ 6

VACSORA

KATUSFOOD ÉTKEZÉSHELYETTESÍTŐ TEJJEL _____ 7

ITAL

KATUSFOOD KOLLAGÉNES MÁLNÁS LIMONÁDÉ _____ 8



KATUSFOOD
Étrend-kiegészítő

ZÖLDFÜSZERES, PARADICSOMOS TOJÁSKRÉM PAPRIKÁBAN

360 KALÓRIA / ADAG



10 PERC



MELEGÉTEL



24G ZSÍR / 41%
16G SZÉNHIDRÁT / 27%
19G FEHÉRJE / 32%

HOZZÁVALÓK / 2 ADAG

4 tojás
2 tk. dijoni mustár
6 ek. natúr paradicsomlé
2 ek. kókuszszsír
2 tk. apróra vágott
petrezselyemlevél
2 tk. apróra vágott kapor
só, bors ízlés szerint
2 tv. paprika félbevágva, kimagozva



ELKÉSZÍTÉS

Főzd a tojásokat lobogó, forró vízben kb. 5 percig, majd hűtsd ki, és pucold meg őket. Tedd aprító- vagy turmixgépbe a főtt tojásokat és a többi hozzávalót, azután turmixold

krémesre. Ha szükséges még hozzá folyadék, akkor a kókuszszsírból tegyél még hozzá. Töltsd a félbevágott paprikába a krémet és így fogyaszd.

T Í Z Ó R A I

NYERS SÁRGARÉPA

60 KALÓRIA / ADAG



5 PERC



HIDEGÉTEL



0G ZSÍR / 0%
12G SZÉNHIDRÁT / 86%
2G FEHÉRJE / 14%

HOZZÁVALÓK / 1 ADAG

15 dkg sárgarépa



VEGÁN



PALEO



HALMENTES



MINDENMENTES

ELKÉSZÍTÉS

A sárgarépát tisztítsd meg és ropogtasd el.

TIPP, MEGJEGYZÉS

Mindenmentes: glutén-, tej-, tojás-, szója-, és cukormentes.

KATUSFOOD
Étrend-kiegészítő

CSIRKEMELL GYÖMBÉRES CÉKLÁS ÉDESBURGONYÁVAL

4 4 9 K A L Ó R I A / A D A G



50 PERC



MELEGÉTEL



10G ZSÍR / 10%
49G SZÉNHIDRÁT / 51%
38G FEHÉRJE / 39%

HOZZÁVALÓK / 2 ADAG

300 g csirkemell
400 g édesburgonya
150 g cékla
1 fej félkarikára vágott
vöröshagyma
3 g friss gyömbér
kakukkfű, só, bors, cayenne bors
1 ek. kókuszszír



PALEO



HALMENTES



MINDENMENTES

ELKÉSZÍTÉS

Az édesburgonyát és a céklát hámozd meg, majd vágd kockákra. Helyezd egy kisebb tepsibe, tedd rá a vöröshagymát. Fűszerezd sóval, borssal, kakukkfűvel, és reszeld rá a friss gyömbért. Fogasd össze a zöldséget a fűszerekkel, majd

fólia alatt süsd 200 fokon kb. 30 percig. A csirkemell szeleteket fűszerezd sóval, borssal, cayenne borssal, majd serpenyőben egy evőkanál kókuszszíron mindkét oldalát 4-5 perc alatt süsd át.

TIPP, MEGJEGYZÉS

1 adag hús nélkül 269 kalóriát, 6 g zsírt, 49 g szénhidrátot, és 4 g fehérjét tartalmaz.

Mindenmentes: glutén-, tej-, tojás-, szója-, és cukormentes.

KATUSFOOD
Étrend-kiegészítő

KATUSFOOD ZSÍRÉGETŐ JOGHURTOS TURMIX



1 3 4
5 PERC



K A L Ó R I A /
HIDEGÉTEL



A D A G
5G ZSÍR / 21%
12G SZÉNHIDRÁT / 50%
7G FEHÉRJE / 29%

HOZZÁVALÓK / 1 ADAG

15 g [KATUSFOOD Brutál Mátrix](#)
1,5 dl natúr joghurt
1,5 dl víz



HALMENTES



TOJÁSMENTES



GLUTÉNMENTES

ELKÉSZÍTÉS

Keverd össze egy shakerben vagy turmixban a hozzávalókat, és már fogyaszthatod is.

TIPP, MEGJEGYZÉS

*Gluténmentes: a KATUSFOOD Brutál Mátrix vizsgálati eredmények alapján 10 mg/kg-nál kevesebb glutént tartalmaz, a gluténmentesség határértéke 20 mg/kg alatti glutén tartalom, így a termék gluténmentesnek mondható.

KATUSFOOD
Étrend-kiegészítő

KATUSFOOD ÉTKEZÉSHELYETTESÍTŐ TEJJEL

2 3 5 K A L Ó R I A / A D A G



5 PERC



HIDEGÉTEL



6,3G ZSÍR / 12%
22,7G SZÉNHIDRÁT / 43%
24G FEHÉRJE / 45%

HOZZÁVALÓK / 1 ADAG

30 g [KATUSFOOD Étkezhelyettesítő](#)
3 dl 1,5%-os tej



HALMENTES



TOJÁSMENTES

ELKÉSZÍTÉS

Turmixold össze, vagy egy shakerben rázd össze a hozzávalókat és már fogyaszthatod is.

KATUSFOOD KOLLAGÉNES MÁLNÁS LIMONADÉ

43 KALÓRIA / ADAG



5 PERC



ITAL



0G ZSÍR / 0%
4G SZÉNHIDRÁT / 44%
5G FEHÉRJE / 56%

HOZZÁVALÓK / 1 ADAG

20 g málna pürésítve
4 g [KATUSFOOD édesítőszer](#)
10 g [KATUSFOOD málnás kollagén](#)
1,5 dl víz
jégkocka ízlés szerint
2 tk. citrom frissen facsart leve



MINDENMENTES



HALMENTES

ELKÉSZÍTÉS

A málnát villával pépesítsd, és keverd össze alaposan a többi hozzávalóval.

Jégkockával és anélkül is nagyon finom frissítő ital.

TIPP, MEGJEGYZÉS

Mindenmentes: glutén-, tej-, tojás-, szója-, és cukormentes.

*Gluténmentes: a KATUSFOOD Kollagén vizsgálati eredmények alapján 10 mg/kg-nál kevesebb glutént tartalmaz, a gluténmentesség határértéke 20 mg/kg alatti glutén tartalom, így a termék gluténmentesnek mondható.

Ízlés szerint gazdagíthatod friss citromfűvel vagy mentával.

KATUSFOOD
Étrend-kiegészítő