

LEFOGYÓK PROGRAM RECEPTEK-1500 KCAL-



TARTALOMJEGYZÉK

RECEPTEK

REGGELI

ZÖLDFÜSZERES, PARADICSOMOS TOJÁSKRÉM PAPRIKÁBAN [3](#)

TIZÓRAI

KATUSFOOD KOLLAGÉNES MÁLNÁS-TEJES TURMIX [4](#)

EBÉD

CSIRKEMELLES RAKOTT BROKKOLI [5](#)

UZSONNA

ALMA [6](#)

VACSORA

KATUSFOOD ÉTKEZÉSHELYETTESÍTŐ KÓKUSZTEJJEL [7](#)

ITAL

KATUSFOOD ZSÍRÉGETŐ NARANCSOS-LIME-OS 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 percre, 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 kókuszszsíról tegyél még hozzá. Töltsd a félbevágott paprikába a krémet és így fogyaszd.

KATUSFOOD KOLLAGÉNES MÁLNÁS- TEJES TURMIX

1 5 9 K A L Ó R I A / A D A G



5 PERC



HIDEGÉTEL



4G ZSÍR / 12%
15G SZÉNHIDRÁT / 44%
15G FEHÉRJE / 44%

HOZZÁVALÓK / 1 ADAG

15 g [KATUSFOOD Kollagén \(málnás\)](#)
2,5 dl 1,5%-os tej



HALMENTES



TOJÁSMENTES



GLUTÉNMENTES

ELKÉSZÍTÉS

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

TIPP, MEGJEGYZÉS

*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.

KATUSFOOD
Étrend-kiegészítő

CSIRKEMELLES RAKOTT BROKKOLI

4 3 2 K A L Ó R I A / A D A G



40 PERC



MELEGÉTEL



22G ZSÍR / 28%
13G SZÉNHIDRÁT / 16%
45G FEHÉRJE / 56%

HOZZÁVALÓK / 2 ADAG

300 g darált csirkemell filé
350 g rózsáira szedett brokkoli
egy kis fej vöröshagyma (70 g)
2 ek. kókuszszír
himalája só, bors, pirospaprika
ízlés szerint
3 dl natúr joghurt



HALMENTES



TOJÁSMENTES



GLUTÉNMENTES

ELKÉSZÍTÉS

A brokkolit szedd rózsáira, és enyhén sós vízben kb 8-10 perc alatt főzd roppanósra. Szűrd le, majd a felét tedd egy kisebb tepsibe, vagy jénaiba. A vöröshagymát kockázd fel, majd a kókuszszíron dinszteld meg. Add hozzá a darált csirkemellet, fűszerezd sóval, borssal, paprikával, majd adj hozzá

egy kevés vizet, hogy a paprika ne keseredjen meg. Gyakori kevergetés közben pár perc alatt főzd puhára a húst, majd egyenletesen oszlasd el a tepsiben a brokkolin. A hústra tedd rá a maradék brokkolit, majd öntsd le a joghurttal. 180 fokos sütőben 15-20 percig süsd.

ALMA

9 5 K A L Ó R I A / A D A G



5 PERC



HIDEGÉTEL



0G ZSÍR / 0%
25G SZÉNHIDRÁT / 100%
0G FEHÉRJE / 0%

HOZZÁVALÓK / 1 ADAG

18 dkg (1 közepes) alma



VEGÁN



PALEO



HALMENTES



MINDENMENTES

ELKÉSZÍTÉS

Az almát tisztítsd meg és ropogtasd el.

TIPP, MEGJEGYZÉS

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

KATUSFOOD ÉTKEZÉSHELYETTESÍTŐ KÓKUSZTEJJELE

3 8 1 K A L Ó R I A / A D A G



5 PERC



HIDEGÉTEL



30,3G ZSÍR / 51%
11,7G SZÉNHIDRÁT / 20%
17G FEHÉRJE / 29%

HOZZÁVALÓK / 1 ADAG

30 g [KATUSFOOD Étkezés helyettesítő](#)
1,5 dl víz
1,5 dl sűrű kókusztej (Aroy-D, Cocomas,
Delcoco, Real Thai)



HALMENTES



TOJÁSMENTES

ELKÉSZÍTÉS

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

KATUSFOOD ZSÍRÉGETŐ NARANCOS- LIME-OS LIMONÁDÉ

8 2 K A L Ó R I A / A D A G



5 PERC



ITAL



0G ZSÍR / 0%
22G SZÉNHIDRÁT / 92%
2G FEHÉRJE / 8%

HOZZÁVALÓK / 1 ADAG

1 lime
1 narancs
32 g [KATUSFOOD édesítőszer](#)
5 g [KATUSFOOD Brutál Mátrix](#)
1,5 dl víz
friss mentalevél ízlés szerint



MINDENMENTES



HALMENTES

ELKÉSZÍTÉS

A citrusok héját alaposan mosd meg, és vágj belőlük 1-1 szeletet a tálaláshoz, majd a maradék gyümölcsök levét facsard ki. Az összes hozzávalót (a félretett lime és narancsszelet

kivételeivel) tedd turmixgépbe vagy botmixerrel dolgozd össze. Melegebb időben kifejezetten jól passzol hozzá a sok jégkocka is.

TIPP, MEGJEGYZÉS

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

*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