

BLNCE DIÉTA 3IN1 PROGRAM

A BLNCE szakértőitől és fejlesztéseivel

Veganuár - Fogyas - Életmódváltás

Professzionális többlépcsős program mintaétrenddel

ÖNMAGADÉRT - AKARATERŐ - FOGYÁS - TESTI ÉS LELKI EGÉSZSÉG

A BOLYGÓÉRT - KÖRNYEZETVÉDELEM - FENNTARTHATÓSÁG

AZ EMBEREKÉRT - A JÖVŐÉRT!

AZ ÁLLATOKÉRT - ETIKUSSÁG



TARTALOMJEGYZÉK:

BEVEZETŐ
BIO GABI AJÁNLÁSAI A PROGRAMHOZ
A PROGRAMOK BEMUTATÁSA
A TERMÉK KISOKOS
MINTAÉTREND A PROGRAM ALATT
EBÉD RECEPTEK A PROGRAMHOZ

Kedves Életmódváltók!

Megragadom az alkalmat, hogy köszöntselek benneteket a Diéta 3in1 programunkban. Megtiszteltetek azzal bennünket, hogy részt vesztek benne!

Hosszú ideje terveztük és szerveztük a programot, és bízunk abban, hogy egy minőségi, érdemi információkat, sőt, gyakorlati segítséget is nyújtó néhány hét áll előttünk.

Biztosan láttátok is már, hogy három lépcsőre építkeztünk: egy 10, egy 30, és egy 42 napos modellre, attól függően, hogy tisztítás-méregtelenítés (kisebb súlyleadás), vagy életmódváltás (és nagyobb súlyleadás) a célunk.

Az elmúlt években számos szakmai fejlesztést sikerült megalkotnia a szakmai csapatunknak, tudományos kutatóintézetekkel együtt. A programnak ezek a készítmények szerves részét képezik, hiszünk a jó hatásaikban és tapasztaljuk azokat magunkon is.

A fejlesztések mellett egy másik célunk is van: kreatív ötleteket adni a növényi alapú főzés tudománya terén, illetve táplálkozás-tudományi ismereteket is közreadni, ezekben vegán séf és dietetikus kollégánk segítségére is támaszkodunk. Az előttünk álló hetekben sokféle étrendi ismeretet szeretnénk nektek átadni, és természetesen megköszönjük visszajelzéseiteket is.

Kívánok erőt, kitartást és sikereket a programhoz!

Szeretettel: Gábor



Tóth Krisztián
olimpikonunk ajánlásával



ÜDVÖZLÜNK ÉLETMÓDVÁLTÓ - JÓ HELYEN JÁRSZ!

Ha január, akkor veganuár!

A legtöbb fogadalom és kihívás újévkor indul nagy erőbedobással, és a legtöbb esetben az életmódra, pontosabban az életmódváltásra koncentrálnak. Ennek egyik oka, hogy akár evés-ivás, akár mozgás terén az ünnepek alatt vagyunk a leglazábbak, a legmegengedőbbek saját magunkkal.

Mit szólnál, ha az idei újévi fogadalmad kapcsán olyan szokásokat sajátíthatnál el, melyek segítségével egyrészt vékonyabb, egészségesebb és energikusabb lehetsz, továbbá egy fenntarthatóbb, etikusabb világért is tennél néhány lépést?

Tudtad, hogy a tapasztalatok azt mutatják, hogy az új szokásokat, rutinokat átlagosan 21 nap alatt vagyunk képesek kialakítani és felvenni? Így, ha egy hónapon keresztül mást eszel, veszel és teszel, akkor jó eséllyel sikerül magadévá és az életed részévé tenni egy új életmódot.

A veganuár a vegán + január szavakból összerakott kifejezés az angol verzióra alapozva (vegan + january = veganuary). Célja, hogy legalább egy hónapig minél többen kipróbálják a vegán életmódot, amellyel csökkentjük az ökológiai lábnyomunkat, elismerjük az állatok élethez való jogait, védjük a környezetünket és a bolygónkat, miközben a személyes egészségünk is javul. 2014 óta egyre többen teszik próbára magukat világszerte, és a hónap lejártával egyre többen állnak át teljes növényi étrendre, vagy válnak rugalmas vegetáriánusokká (flexitarian).

Az elmúlt években a közösségi oldalakon a #veganuary az egyik legnépszerűbb keresőcímkévé, és a veganizmus egy fontos mozgalommá vált.

MÉREGTELENÍTÉS - FOGYÁS - ÚJ ÉLETMÓD A VEGANUÁR ALATT

A BLNCE szakértői csapatának az a nagyszerű ötlete támadt, hogy mind az időzítés, mind pedig a növényi étrend tökéletes alapot ad egy professzionális életmódváltó programhoz, mely kellő motivációval és támogatással a leghatékonyabban most kivitelezhető, beépítve a BLNCE superfood fejlesztéseit.

A programok segítségével az alábbi céljaidat érheted el:

- MÉREGTELENÍTÉS - TEHERMENTESÍTÉS
- SÚLYKONTROLL - A VÁGYOTT TESTSÚLY ELÉRÉSE ÉS MEGTARTÁSA
- JOBB KÖZÉRZET
- GYORSABB EMÉSZTÉS
- IMMUNRENDSZER MEGERŐSÖDÉSE - JOBB ELLENÁLLÓKÉPESSÉG

BLNCE DIÉTA 3IN1 PROGRAM



VERES
ANITA

HORZSA
KRISZTINA

TÓTH
GÁBOR

SZÖKRÖNYÖS
KATALIN

FOGADD EL TE IS A KIHÍVÁST ÉS TARTS VELÜNK!

Tudj meg többet...

Veres Anitáról

Horzsa Krisztináról

Tóth Gáborról

Szökrönyös Katalinról

MIBEN MÁSZ? MIÉRT HATÉKONYABB A BLNCE DIÉTA 3IN1 PROGRAM?



- professzionális, szakértők által támogatott súlykontroll program
- 100%-ban növényi eredetű és teljes értékű szuperélelmiszerek segítségével (hozzáadott cukormentes, káros és felesleges adalékoktól mentesen, hazai fejlesztői munka)
- 100% vegán mintaétrenddel
- támogatja a hatékony fogyást, elsősorban zsírból
- megemelt rostbevitellel segíti az egészséges emésztést
- az immunrendszer és a bélflóra támogatását is szem előtt tartja
- a közösség motiváló ereje - zárt facebook csoportunkban együtt vágunk bele, ahol privátban is kérdezhetsz és megosztjuk a tapasztalatainkat egymással

10 alapelv BIO GABITÓL a sikeres eredmény érdekében

Motiváció, reális célok párhuzama! Nagyon fontos az elhivatottság és a motiváció, viszont reális keretek között. Ne várjunk csodát 10 nap után, hiszen a súlyfelesleg sem néhány nap, vagy hónap alatt kúszott fel. Türelem és kitartás legyen a mottónk!

Kerüljük az állati eredetű élelmiszereket végig a programok alatt! Tehát sem húst, sem tejtermékeket, sem tojást ne fogyasszunk. Higgyük el, hogy nincs rájuk szükségünk a diéta során - sőt utána sem. Tehermentesítjük a szervezetünket.

Bánjunk csínján az olajjal - pontosabban a feldolgozottal, tehát a hozzáadott (ún. látható) zsiradékot, olajat jelentősen lesozórítjuk, olajban sült, majonézes, tejfölös, tejszínes - növényi alapút sem! - termékeket nem fogyasztunk. A szükséges zsiradékot olajos magvak mértéktartó bevitelével (reggel) és salátákhoz óvatosan használt minőségi olajokkal érjük el.

Szintén kerüljük a feldolgozott, „junk food” élelmiszereket, kész ételeket. A fejlesztéseken felül csak nyers zöldségekre és gyümölcsökre, továbbá gabonafélékre lesz szükségünk. A receptek is a fentiekből készülnek. Érdemes a program előtt jól kiüríteni a hűtőszekrényt, mert az ott kallódó mirelit pizza csak megzavarhatja a programot.

A finomított gabonák, fehér lisztes natúr és cukrozott termékek fogyasztását megszüntetjük. Ide tartoznak a fehérkenyerek, zsemlék, kiflik, kekszek, ostyák, tésztafélék, sütemények, lángos és fánk, krékek, ropik, stb. Kiemelten a finompékárú problémások, amelyekben nem kevés cukor és zsiradék is van a „nullás” liszt mellett (kakaós csiga, bukták, muffin, vajás és tepertős pogácsa, stb.). Helyettük teljes kiőrlésű, rostos gabonákat, liszteket, pelyheket használunk (zabpehely és -liszt, teljes kiőrlésű tönkölyliszt, kölesliszt, stb.). A gabonafélék (emellett a rizs és burgonya) bevitele az ebéd utáni időszakról kezdve megszűnik a nap végéig.

Alkoholos italok, szénsavas üdítők, energiatital fogyasztása szintén nem javasolt - nem csak - a program alatt, illetve a kávé is igyekezzünk csökkenteni, még jobb, elhagyni.

Délutáni és esti kalóriabevitel leszorítása. Az ebéd utáni, illetve délutántól lepihenésig terjedő időszak energiabevitele kulcsszerepet kap a testsúlykontrollban. Főként zöldségeket és mértéktartóan hüvelyeseket tartalmaz az étrend, sovány fehérjeforrásokkal, krémlevesekkel, salátafélékkel, illetve étkezést helyettesítő turmixokkal. Az eredmény érdekében itt már TILOS a rizs, burgonya, kenyérfélék, sütemények, szénhidrátdús nassolnivalók,ogyorófélék, stb.

Folyadékfogyasztás - tiszta víz, gyógyteák. A programok alatt figyeljünk a megemelt folyadékbevitelre! 2,5-3 liter tiszta víz minimum. Életfontosságú tehát ébredés után 3-5 dl tiszta, friss, vagy tisztított, szűrt vizet fogyasztani! Nem javasolt azonban gyümölcslevet, édes italokat inni helyette, mivel az emésztésünk beindítása közvetlenül a felkelés után kerülendő. Igyunk helyette annyi vizet, amennyit csak bírunk! Szellemi-lelki értelemben is fontos a reggeli ivás, hiszen segíti a reggeli, délelőtti bioritmusunk maximumának elérését. Továbbá érdemes délután gyógyteákat is el kortyolgatni, elősegíti a tisztulást, méregtelenítést!

Mozgás, sport fontossága. Igyekezzünk minden nap, de legalább hetente 5 alkalommal. Az egyik legjobb és egyben leghatékonyabb a 45-60 perces ütemes séta megszakítás nélkül, amikor még épp lihegés nélkül tudunk beszélni. Az úszás, kocogás, saját testsúlyos edzések kombinálása is remek. A lényeg, hogy itt is legyünk kitartóak.

Ép testben - Ép lélek! Helyes problémakezelés és a „stressz-evés” elkerülése. Tudjuk, hogy az evéssel a problémákat nem tudjuk megoldani, inkább csak tüneti kezelésre alkalmas egy-egy „búfelejtő” nagy vacsora, csokoládé vagy cukrászsütemény. Végző soron a korábbi problémáinkat tetézhethetjük a felszedett kilókkal és újabb megoldandó feladatot generálunk. Ne feledjük, hogy az alkoholos italok is jelentős kalóriaforrások és önmagukban is képesek megakadályozni a súlyleadást. Lelkiállapotunk, kiegyensúlyozottságunk visszahat evési szokásainkra, éhségközpontunkra. Fontos, hogy megtaláljuk az evési kényszerek mögött húzó-dó lelki „hiányállapotokat”. A tudatos stressz-kezelés, az egészséges mentális állapot és a megfelelő pihenés, alvás is kulcsa a sikeres életmódváltásnak!

1. LÉPÉS: VÁLASZD KI A SZÁMODRA LEGMEGFELELŐBB PROGRAMOT!

CSERÉLD LE A VACSORÁD!

Kis lépés, de annál hasznosabb! Ha csak heti 3-4 alkalommal a megszokott vacsorádat engeded el, és helyette egy rostban, vitaminokban és fehérjében gazdag superfood shake-et fogyasztasz, 1 hónap után már érezhető lehet a változás akár a mérleg nyelvét illetően, akár a közérzetedben.

Kényelmes, teljes értékű, gyors, csak 1 pohár növényi tej kell hozzá.

Ez a Slim Flash étkezést helyettesítő, teljes értékű turmix a doktori team által megtervezett, összeállított és kiszámolt makrókkal.

2,5 dl hozzáadott cukortól mentes, alacsony zsírtartalmú növényi tejjel javasoljuk csomómentesre turmixolni 3 evőkanállal, vagy shakerben kikeverni és vacsoraként elfogyasztani. Egy fél banánnal krémesebbé, ízletesebbé tehető.

10 NAPOS MÉREGTELENÍTÉS CSOKIS VAGY PIROS GYÜMÖLCSÖS VAGY TRÓPUSI ÍZVILÁG - TE VÁLASZTASZ!

Az év végi kicsapongások után bizonyítottan a legjobb, ha az újévet tehermentesítéssel, egy úgynevezett méregtelenítéssel indítjuk, mely után testünk szó szerint fellélegzik.

Az első lépcsőfok, és már ennek elvégzése is nagy lépés, ami érezhető lesz az erőnlétben, közérzetben. Ha megtehetjük, ezt a kúrát csak a megadott termékekkel végezzük, bőséges folyadékbevitel mellett. Ha mégis szükségesnek érezzük, könnyű zöldséglevest (tészta nélkül), illetve salátákat (hal, húsfélék, tojás és tejtermékek, sajt nélkül) fogyaszthatunk, napi egy alkalommal. Növényi tej, friss zöldségek és gyümölcsök legyenek még otthon a kúra elvégzéséhez, és napi 2,5-3 liter friss víz elfogyasztása javasolt a kúrához.

30 NAPOS ÉLETMÓDVÁLTÁS CSOKIS VAGY PIROS GYÜMÖLCSÖS ÍZEKBEN - TE VÁLASZTASZ!

A program a 10 napos kúra kibővített, receptekkel gazdagított formája, itt már egy vagy két „saját” étkezés javasolható, főétkezésként. Ha a fogyás, súlykontroll a cél, érdemes a vacsorát csak Slim Flash termékkel megoldani, de természetesen a kreatív főzést is támogatja a program. Szakértőink gondoskodtak 100% növényi alapú ebéd/vacsora ötletekről, receptekről, amelyekből ízelítőt találhatsz az e-bookban, a [zárt csoportban](#) pedig napi szinten bemutatja alkotásait vegán séfünk.

Azon fogyni és/vagy változtatni akaróknak javasolt, akik többet szeretnének, mint tisztítani. A program közérzetben is kifejeződő pozitív hatásait érezni fogjuk.

Az otthoni ételkészítés során javasolunk néhány szabályt (a program sikere érdekében), azaz az állati eredetű termékek csökkentését, elhagyását erre az időszakra, valamint az alacsony zsír- és szénhidrát-bevitelt.

Itt már valóban komoly eredményeket tudunk elérni és jó eséllyel új szokásokat és életmódot kialakítani. Ezidő alatt megismerjük az új alapanyagokat, az új ízeket, látásmódunk kitágul, és komoly eredményeket is érhetünk el, testsúlyunk és erőnlétünk szempontjából.

42 NAPOS MASTER PROGRAM AZ IGAZÁN BEVÁLLALÓSOKNAK

A 42 napos maratoni programot azoknak találtuk ki, akik már próbálták vagy rendszeresen használják, ismerik a blnce innovációkat, és megkísérelnék egy hathetes nagy tesztet végezni velük. Több is ez már, mint egy teszt, ez már egy igen jelentős váltás, és a 42 nap végére a szervezet igazán megújulhat.

A vízbevitelre végig figyelünk és sporttevékenység is javasolt heti 2-4 alkalommal, hiszen az étrend és az aktivitás egymás „testvérei” az egészségvédelemben.

További infók

2. LÉPÉS: ISMERD MEG A BLNCE FEJLESZTÉSEKET, MELYEK A SEGÍTSÉGEDRE LESZNEK!

Termék kisokos

A BLNCE diéta 3IN1 csomagok az alábbi termékeket tartalmazzák különböző mennyiségben és összetételben:

Slim Flash



Étkezést helyettesítő, teljes értékű turmix a doktori team által megtervezett, összeállított és kiszámolt makrókkal. Fogyás csak zsírból, izommegtartással, sőt akár növeléssel. Doktori team által fejlesztett, napi egy vagy két étkezést helyettesítő superfood, pontosan meghatározott tápanyag értékekkel. Megfelel az ideális súlykontroll-táplálkozásnak. Segítségével elkerülhető a vércukor ingadozás, a sóvárgás és a falásrohamok, emellett javul az anyagcsere.

Hogyan használd a programok alatt?

Elsősorban vacsora kiváltására ajánljuk, de ha egy könnyű ebédet követően uzsonnára is kiváló délután. A reggeli is teljesebbé tehető, ha egy evőkanál Slim Flash-t keversz hozzá, vagy vele fogyasztod el a granoládat.

2,5 dl hozzáadott cukortól mentes, alacsony zsírtalmú növényi tejjel javasoljuk csomómentesre turmixolni 3 evőkanállal, vagy shakerben kikeverni és vacsoraként elfogyasztani. Egy fél banánnal krémesebbé, ízletesebbé tehető.

Immunshake5in1



A legjobb immunvédő termékünk, 30%-os fehérjetartalommal, vitaminokkal, nyomelemekkel. A jövő immunvédő vegán élelmiszere, amelyhez az értékes, teljes gabonákat csíráztattuk és tejsavasán fermentáltuk, ezáltal egy magas biológiai értékű, immunvédő és bélflórát is támogató hatást érhetünk el, természetesen. Vitaminokban, ásványi anyagokban és rostban gazdag.

Hogyan használd a programok alatt?

1. Tízóráira vagy uzsonnára 2 dl növényi tejhez vagy vízhez keverj el belőle 2 evőkanállal, és adj hozzá banánt. Az áfonyás remekül harmonizál piros bogyós gyümölccsel is.
2. Keverj a reggelidhez is 1 evőkanállal.
3. Edzés utáni protein shaked is dúsíthatod vele az alábbi kombinációban Áfonyás + Epres és Narancsos

Crunchy



Emésztést serkentő reggeli crunchyk 5 variációban. Kezdd a napot lassú felszívódású, hozzáadott cukortól mentes, értékes ballaszt anyagokban és nyomelemekben gazdag csíráztatott tönköly, lenmag vagy földimandulás reggelikkel. Lactobacillusokkal és bifidobaktériumokkal fermentált összetevők segítik az emésztőrendszer és a bélflóra egészséges működését és egyensúlyának fenntartását, emellett számos értékes anyagot szintetizálnak a termékben. A hosszan tartó teltségérzet és energia garantált.

Hogyan használd a programok alatt?

Koronázd meg teljes értékű reggelidet 1 evőkanál crunchyval.

Protein



Új generációs, prémium növényi fehérjemix 3-féle ízben, 77%-os fehérjetartalommal, szerves nyomelemekkel. Több, mint sporttáplálék. Fejleszti az izomtömeget és támogatja az immunrendszert! A barna rizs-, a kendermag- és a borsófehérje révén teljes értékű, szerves cink-, szelén- és réztartalommal. Kíméletes, enzimátikus eljárással készül, könnyen emészthető, felesleges és káros adalékok nélkül.

Hogyan használd a programok alatt?

1. 2 evőkanál proteint 2 dl növényi tejjel + opcionálisan 1 ek Immunshake5in1-nel elkeverve, granolával, crunchyval és gyümölcsökkel fogyasztjuk el.
2. Edzés után fogyassz minden esetben proteint. Vízzel vagy növényi tejjel elkeverve, Immunshake5in1-nel felturbózva még több értékes hatóanyagot viszel be a szervezetedbe.

Almás csicsóka sűrítmény



Cukorbetegeknek és fogyni vágyóknak Jelenleg világszerte igen ritka a vákuumsűrített csicsóka-szuperkoncentrátum! Egy üveg mintegy 1,8-2 kg biocsicsóka értékes anyagait hordozza. Három oldalról is támogatja az eredményes súlykontrollt. Rendkívül magas inulintartalmának köszönhetően csökkenti az éhségérzetet, a sóvárgást és a falásrohamokat, továbbá elősegíti természetesen a kiegyensúlyozott emésztést, hozzájárul az egészséges bél immunitás fenntartásához (prebiotikus, ún. "enyhe anyatej-hatás"). Vércukor kiegyensúlyozó szerepe is jelentős.

Hogyan használd a programok alatt?

1 mokkáskanál csicsóka sűrítmény étkezés előtt 15 perccel. Étkezés mellett is adható.

Granola



A tökéletes reggeli. Értékes rostokban, vitaminokban gazdag, ráadásul nagyon finom. Ízletes, ropogós, sült reggeliző keverék gabonapelyhekkel, olajos magvakkal, kókusszal és gyümölcsökkel. Gluténmentes, jóízű, praktikus és tápláló reggeli, amely támogatja a szervezet reggeli és délelőtti tápanyag- és energia-ellátását, a teljes értékű növény magvak és színes gyümölcsök révén.

Hogyan használd a programok alatt?

Növényi tejjel, fehérjével, Immunshake5in1-nel és gyümölcsökkel fogyaszd! 1 adag = 3-4 evőkanál

HOGYAN HASZNÁLD A BLNCE FEJLESZTÉSEIT A PROGRAMOK ALATT?

Reggel éhgyomorra és a további nagy étkezések előtt 15 perccel:
1 mokkáskanál csicsóka sűrítmény.

Reggeli:

2 dl növényi tej előzetesen kikeverve az alábbiakkal:
2 evőkanál protein+1 evőkanál Immunshake
1 banán
2 evőkanál granola
1 evőkanál crunchy

Blnce tipp: Az Epres proteinhez adj 1 evőkanál “Áfonyapor feketeribizlivel” instant italport (külön beszerezhető termék, szárított szuperkoncentrátum).

Tízórai vagy uzsonna:

2 evőkanál Immunshake5in1 2 dl növényi tejjel vagy vízzel elkeverve, igény esetén gyümölcsökkel.

Blnce tipp: Az áfonyás ízhez adj 1 evőkanál “Áfonyapor feketeribizlivel” instant italport

Ebéd:

könnyű leves
saláta

vagy haladj a Blnce 3in1 Diéta e-book szerint szakértőink által összeállított receptgyűjteményből.

Vacsora:

3 evőkanál Slim Flash, amit 2,5 dl hozzáadott cukortól mentes, alacsony cukortartalmú növényi tejjel javasoljuk csomómentesre turmixolni, vagy shakerben kikeverni és vacsoraként elfogyasztani. Egy fél banánnal krémesebbé, ízletesebbé tehető.

Karakas Hedvig Európa-bajnok
világbajnoki bronzérmes
cselgáncsozó Blnce
nagykövet ajánlásával



Egyedül nem - mindig - megy!

Légy tagja közösségünknek!

Csatlakozz zárt Facebook csoportunkba!

A csoportot azért hoztuk létre, hogy tapasztalt segítővel, támogatva tudjátok a programokat elvégezni, legyen szó motivációról, egyéni kérdésekről, mivel tudjuk, hogy egy jó közösségnek komoly húzóereje van.

A csoportban mindent, sőt annál is többet megtudhatsz a programokról, a termékekről, a vegán életmódról, a főzési praktikákról, sőt mint a 42 napra osztunk meg recepteket - azokat is, amik nem fértek bele az e-bookba, de vegán séfünk minden nap elkészíti és megosztja őket.

Hozunk nektek edzéseket és bátran kérdezhettek Bio Gabitól vagy dietetikusunktól, Krisztától, illetve Vega Katától és Ancsitól is. A csoportot ti is formáljátok, így ha bármilyen kívánságotok van a tartalmakat illetően, ezt is osszátok meg velünk! Legyetek interaktívak!

Itt vagyunk és segítünk.

Csatlakozom



EBÉDEK A 30 NAPOS ÉS 42 NAPOS PROGRAMOKHOZ (4 főre)

BURGONYÁS DIÓFASÍRT ZÖLDBORSÓS KUSZKUSSZAL ÉS PARADICSOMSZÓSSZAL

A FASÍRT:

1 csésze darált dió
2 db főtt burgonya áttörve
½ csésze apró zabpehely
1 db vöröshagyma reszelve vagy apróra vágva
2 gerezd zúzott fokhagyma
1ek. majoranna
1tk. őrölt paprika
¼ csésze olaj
só ízlés szerint
(zsemlemorzsza, ha híg a massa)

A zabpelyhet forró vízzel leforrázzuk úgy, hogy fél ujjnyira ellepje a víz, majd letakarva hagyjuk 10 percig.

Ezután a többi hozzávalóval összekeverjük, hogy formázható masszát kapjunk.

Sütőpapírral kibélelt sütőre kézzel vagy fagyis kanállal adagolva, majd egy befőtt üveg tetejével lelapítva lapos fasírtokat formázunk.

Forró sütőben mindkét oldalát megsütjük.

PARADICSOMSZÓSZ:

300ml paradicsomszós
1 kisebb vöröshagyma apróra vágva
2 gerezd fokhagyma átnyomva
2ek. olívaolaj
1-2tk. eritrit
só, fűszersó ízlés szerint
1tk. szárított, vagy néhány levél friss bazsalikom

A vöröshagymát olajon pici vízzel megpároljuk, hozzáadjuk a fokhagymát, paradicsomszószt, fűszereket. Felforraljuk és kevergetve 10 percig főzzük.

ZÖLDBORSÓS KUSZKUSZ:

3 dl víz
1 tk. só
3 ek. olívaolaj
25 dkg kuskusz
15 dkg zöldborsó (gyorsfagyasztott) forró vízzel átmosva
1 csokor petrezselyem
2 gerezd fokhagyma
1 kis csokor újhagyma apróra vágva

ELKÉSZÍTÉS:

Öntsük a kuskuszt egy edénybe és keverjük el 1 tk. sóval, majd keverjük hozzá az átmosott borsót és a többi hozzávalót a víz és a petrezselyemzöld kivételével. Forraljunk fel 3 dl vizet, öntsük a kuskuszra, majd fedjük le 15 percre. Ezután keverjük hozzá a friss petrezselymet.



PROVENCE-I CUKKINI RAGU

HOZZÁVALÓK:

1 nagy fej hagyma
3 gerezd fokhagyma
2 ek. olívaolaj
1-2tk. fűszerpaprika
1 db piros paprika
25 dkg cukkini
25 dkg csicseriborsó
1 dl paradicsomlé
1-2tk. provence-i fűszerkeverék (ennek hiányában kakukkfű, bazsalikom, oregano, ízlés szerint)
só ízlés szerint
½ dl hideg víz
1-2 ek. kukoricakeményítő

ELKÉSZÍTÉS:

A vöröshagymát apróra vágjuk és a fokhagymával olívaolajon és kevés vízen megpároljuk. Hozzáadjuk a fűszerpaprikát, a kockára vágott piros paprikát és a paradicsomlevet, sózzuk, majd kevergetve félpuhára főzzük. Hozzáadjuk a kockára vagy fél karikára vágott cukkinit és a provence-i fűszerkeveréket, és annyi vízzel vagy zöldségalaplével felöntjük, hogy éppen ellepje. Sózzuk, ha szükséges. Néhány percre főzzük, amíg a cukkini megpuhul. Majd a hideg vízzel elkevert kukoricakeményítőt hozzáforralva besűrítjük.

BARNARIZS (4 fő)

200 g barnarizs átmosva
1 kisebb fej vöröshagyma apróra vágva
0,5 ek. natúr vegeta vagy adalékanyag mentes ételízesítő
1 ek. olaj
0,6 liter víz
só
1 csokor frissen vágott petrezselyemzöld (elhagyható)

Az átmosott rizst száraz edényben folytonos kevergetés mellett forróra pirítjuk, felöntjük vízzel, hozzáadjuk a többi hozzávalót, majd fedő alatt először közepes, majd forrás után alacsony lángon addig főzzük, amíg az összes vizet felveszi, azután lekapcsoljuk, majd lefedve hagyjuk kb. 15-20 percre, hogy a gőzben megdagadjanak a szemek. Tálaláskor frissen vágott petrezselyemzöldet keverhetünk hozzá.



GRILLEZETT ZÖLDSÉGES TÉSZTASALÁTA PIRÍTOTT MAGOKKAL

HOZZÁVALÓK:

500g teljes kiőrlésű durum tészta (penne, orsó, spagetti)
1db nagyobb lilahagyma vékonyabb cikkekre vágva
1db piros kaliforniai paprika kis ujjnyi szeletekre vágva
1db sárgarépa kisujjnyi pálcikákra vágva
200g laskagomba átmosva, hosszúkásra vágva
olíva olaj
3ek. szójaszószt
ízfokozó mentes grill fűszersó
2ek. napraforgó
2ek. szezám
2ek. dió/mandula/kesudió
csipet (fokhagymás) só
1tk. sörélesztő pehely (elhagyható)
chilipehely (elhagyható)

ELKÉSZÍTÉS:

A zöldségeket felvágjuk, majd grill serpenyőben olívaolajon megsütjük, átpirítjuk, meglocsoljuk a szójaszósszal. Grill fűszersóval ízesítjük, majd a sós vízben kifőzött tésztához keverjük. A magvakat száraz serpenyőben folytonos kevergetés, rázogatás mellett aranybarnára pirítjuk, majd kihűtjük. Egy csipet sóval és tetszés szerint sörélesztő pehellyel, chili pehellyel összekeverjük, majd a zöldséges tészta tetejére halmozva tálaljuk ételünket.

DIÓVAL TÖLTÖTT SÜLT ALMA

HOZZÁVALÓK 3-4 FŐRE:

4db nagy alma
20 dkg durvára tört dióbél
1 marék dióbél a tálaláshoz
2 dl növényi tejszín
2 evőkanál agavé szirup
fahéj

ELKÉSZÍTÉS:

Almákat mossuk meg, tetejüket vágjuk le, majd a magházat egy karalábé vájóval távolítsuk el. A diót, az agave sziruppal és a növényi tejjel kicsit forraljuk fel, majd töltsük az almákba. Előmelegített 180 fokos sütőbe az alma puhulásáig süssük meg. Tálaláskor kevés dióbelet szórunk és agave szirupot csurgassunk rá.



BÉBISPENÓT SALÁTA

HOZZÁVALÓK:

500g bébi spenót
1 csomag zellerszár szeletelve
1 kisebb lilahagyma kockára vágva
1 dl olívaolaj
2 tk balzsamecet
só
tetszőleges zöldfűszerek

ELKÉSZÍTÉS:

A megmosott, előkészített zöldségeket összekeverjük, majd az utolsó 4 hozzávalóból salátaöntetet készítünk és a zöldségekhez keverjük.

SÁRGARÉPÁS SÜTÖTÖK KRÉMLEVES PIRÍTOTT TÖKMAGGAL

HOZZÁVALÓK 4 FŐRE:

500 g sütőtök (tisztítva)
400 g sárgarépa meghámozva, apróra vágva
1 vöröshagyma apróra vágva
2 gerezd fokhagyma apróra vágva
1 evőkanál olívaolaj
1½ teáskanál friss gyömbér finomra vágva
750-800 ml zöldségalaplé (ennek hiányában víz és 2db adalékanyagmentes zöldségleves-kocka)
1 ½ teáskanál őrölt koriander
⅔ teáskanál őrölt kömény
¼ teáskanál szerecsendió és cayenne bors (elhagyható)
Díszítéshez: pirított tökmag.

ELKÉSZÍTÉS:

A sütőtököt vágjuk vastag szeletekre és 180 fokra előmelegített sütőben süssük puhulásig (kb 1-1,5 óra). Ha kész pürésítsük le. Kevés olajon dinszteljük meg a hagymát, majd adjuk hozzá a kockára vágott sárgarépát és néhányszor kevergetve karamellizáljuk össze egy kicsit. Ezután tegyük hozzá a fokhagymát a sütőtökpürét, öntsük fel az alaplével és ízesítsük a fűszerekkel. Az újra forrástól számított 3 perc után vegyük le a tűzről. Pirított tökmaggal tálalva fogyaszthatjuk.



QUINOA LEVES

HOZZÁVALÓK:

3 evőkanál napraforgó olaj
1 közepes vöröshagyma apróra vágva
3 sárgarépa, meghámozva és apróra vágva
1 csésze apróra vágott cukkini és sütőtök,
6 gerezd fokhagyma reszelve
½ teáskanál szárított kakukkfű
400g paradicsom (vagy konzerv paradicsom)
¾ csésze quinoa, jól átöblítve
4 csésze zöldséglevés (ennek hiányában víz)
1 csésze víz
1 teáskanál só, ízlés szerint több
2 babérlevél
Csipetnyi pirospaprika
Frissen őrölt fekete bors
1 doboz nagy fehérbab (ha konzerv akkor leöblítve és lecsepegtetve)
1-2 teáskanál citromlé, ízlés szerint
Tálaláshoz: frissen reszelt vegán sajt

ELKÉSZÍTÉS:

Melegítsük fel az olajat egy leveses fazékban közepes lángon. Adjuk hozzá az apróra vágott hagymát, sárgarépát, zellert, a cukkinit és a sütőtököt és egy csipet sót. Főzzük gyakran kevergetve, amíg a hagyma megpuhul és áttetszővé nem válik, körülbelül 6-8 percig.

Adjuk hozzá a fokhagymát és a kakukkfűvet. Gyakori kevergetés mellett illatosra főzzük, körülbelül 1 percig. Beleöntjük a kockára vágott paradicsomot a levével, és gyakran megkeverve főzzük még néhány percig.

Öntsük hozzá a quinoát, zöldségalaplevet és a vizet. Adjunk hozzá 1 teáskanál sót, 2 babérlevelet és egy csipetnyi pirospaprika pelyhet. Ízesítsük frissen őrölt fekete borssal. Magasabb hőfokon forraljuk fel a levest majd hozzáadjuk a babot. Főzzük tovább amíg a zöldségek ízlésünk szerint megpuhulnak.

Vegyük le az edényt a tűzről, majd távolítsuk el a babérleveleket. Keverjünk hozzá 1 teáskanál citromlevet.



ZÖLDSÉGES BULGUR RIZOTTÓ NÖVÉNYI SAJTTAL

HOZZÁVALÓK:

250g bulgur átmosva
1 adalékanyag mentes zöldségleves kocka, vagy 1ek. adalékanyag mentes ételízesítő
1ek. olaj
1 liter víz
100ml növényi tejszín
1 szál póréhagyma félkarikákra vágva, átmosva
125g brokkoli
2 marék spenót (esetleg 2db porciózott gyorsfagyasztott spenót)
2 gerezd fokhagyma
100g gomba szeletekre vágva
só, ízlés szerint szerecsendió
növényi sajt

ELKÉSZÍTÉS:

Az átmosott bulgurt száraz edényben folytonos kevergetés mellett forróra pirítjuk, felöntjük vízzel, hozzáadjuk a többi hozzávalót, a zöldségek kivételével, majd fedő alatt először közepes, majd forrás után alacsony lángon addig főzzük, amíg az összes vizet felveszi, azután hozzákeverjük a zöldségeket és még pár percig együtt főzzük, amíg a gomba megpuhul. Ha szükséges, adjunk még hozzá vizet. Ezután lekapcsoljuk. Tálaláskor reszelt növényi sajtot halmozunk a tetejére.

COLESLAW SALÁTA

HOZZÁVALÓK 4 FŐRE:

1 kisebb káposzta kisebb csíkokra vágva
½ kisebb vöröskáposzta kisebb csíkokra vágva
2 nagyobb sárgarépa kisebb csíkokra vágva

ÖNTET

2 ek. vegán tejföl
2/3 ek. vegán majonéz
1-2 ek. almaecet ízlés szerint
1 ek. apróra vágott hagyma
½ stevia erithrit
1-2 tk. mustár
só és bors ízlés szerint

A saláta hozzávalóit öntsük egy tálba. Egy másikban keverjük össze a dresszing hozzávalóit, majd keverjük hozzá a salátánkhöz.



VEGÁN ÉDESBURGONYA GNOCCHI FŰSZERES VAJÖNTETTEL, VEGÁN BACONNEL

HOZZÁVALÓK:

3 nagyobb édesburgonya (vagy 4 közepes méretű)

2 ½ csésze liszt

2 tk. só

½ tk. fahéj

Vajszósz:

½ csésze vegán vaj

5 szál friss kakukkfű

1 tk zsálya

só és bors ízlés szerint

Kókusz Bacon:

1 csésze kókuszpehely

2 tk. szójaszósz

2 tk. juhar, vagy agave szirup

1 tk. Sriracha (vagy bármilyen más chili szósz)

ízlés szerint füstölt fűszerpaprika

ELKÉSZÍTÉS:

Melegítsd elő a sütőt kb. 200 fokra. Most meg az édesburgonyákat, majd egy villa segítségével szurkáld meg a felületüket. Tedd a burgonyákat egy sütőpapírral bélelt tepsibe és puhulásig süsd meg. Majd hagyd kihűlni.

Kókuszpehelyt keverd össze a szójaszósszal, juhar vagy agave sziruppal és a chiliszósszal és a füstölt fűszerpaprikával. Egy sütőlapon terítsd szét, majd süsd 5 percet, ezután kissé keverd meg tedd vissza majd süsd további 5 percig. Vigyázz könnyen megéghet! Akkor kész ha a szélei szép barnák. Ha elkészült hagyd kihűlni.

A kihűlt burgonyákat hámozd meg és törd össze egy burgonyanyomóval. Ízesítsd fahéjjal, majd add hozzá a lisztet és gyúrd össze míg egyenletes nem lesz.

Tegyél fel egy közepes edényt és forralj benne vizet.

Vágd a tésztát 4 egyenlő részre (szükség esetén lisztezd meg, hogy ne ragadjon).

Sodord ki a tésztákat 1,5 cm átmérőre, majd vágj 1,5 cm-es darabokra, jól lisztezd meg, hogy ne ragadjanak össze (ha szeretnéd egyenként díszítsd villa segítségével).

Ha forr a víz, főzz ki egy kevés tésztát, nagyjából 2-3 percig, ha feljön víz tetejére, kész van. Egy szűrő segítségével csöpögtesd le.

Készítsd el a vajmártást:

Egy teflon serpenyőbe melegítsd fel a vajat, ha felolvadt add hozzá a zöldfűszereket, majd add hozzá a kifőzött gnocchit és pirítsd pár percig míg kissé barnulni nem kezd. Ízesítsd sóval és borssal.

Tálaláskor szórd meg a kókusz baconnel.



ZÖLDFÜSZERES QUINOÁVAL TÖLTÖTT KALIFORNIAI PAPRIKA

HOZZÁVALÓK:

100g quinoa alaposan átmosva
1 dl víz
1 dl paradicsomlé
1 ek. adalékanyag mentes ételízesítő
2 ek. olívaolaj
1 gerezd fokhagyma átnyomva
1 csokor friss kapor vagy petrezselyemzöld vagy bazsalikom apróra vágva
4 kaliforniai paprika

ELKÉSZÍTÉS:

A paprikák és a kapor (vagy petrezselyemzöld vagy bazsalikom) kivételével a hozzávalókat megfőzzük.

A kaliforniai paprikák kalapját levágjuk kb. 2cm-re a szárától. eltávolítjuk a magházat és a magokat, majd a zöldfűszerekkel összekevert quinoát beletöltjük, rátesszük a kalapját majd egy tűzálló tálat kiolajozunk és forró sütőben megsütjük.

Rukkolás zöldsaláta ágyon tálaljuk.

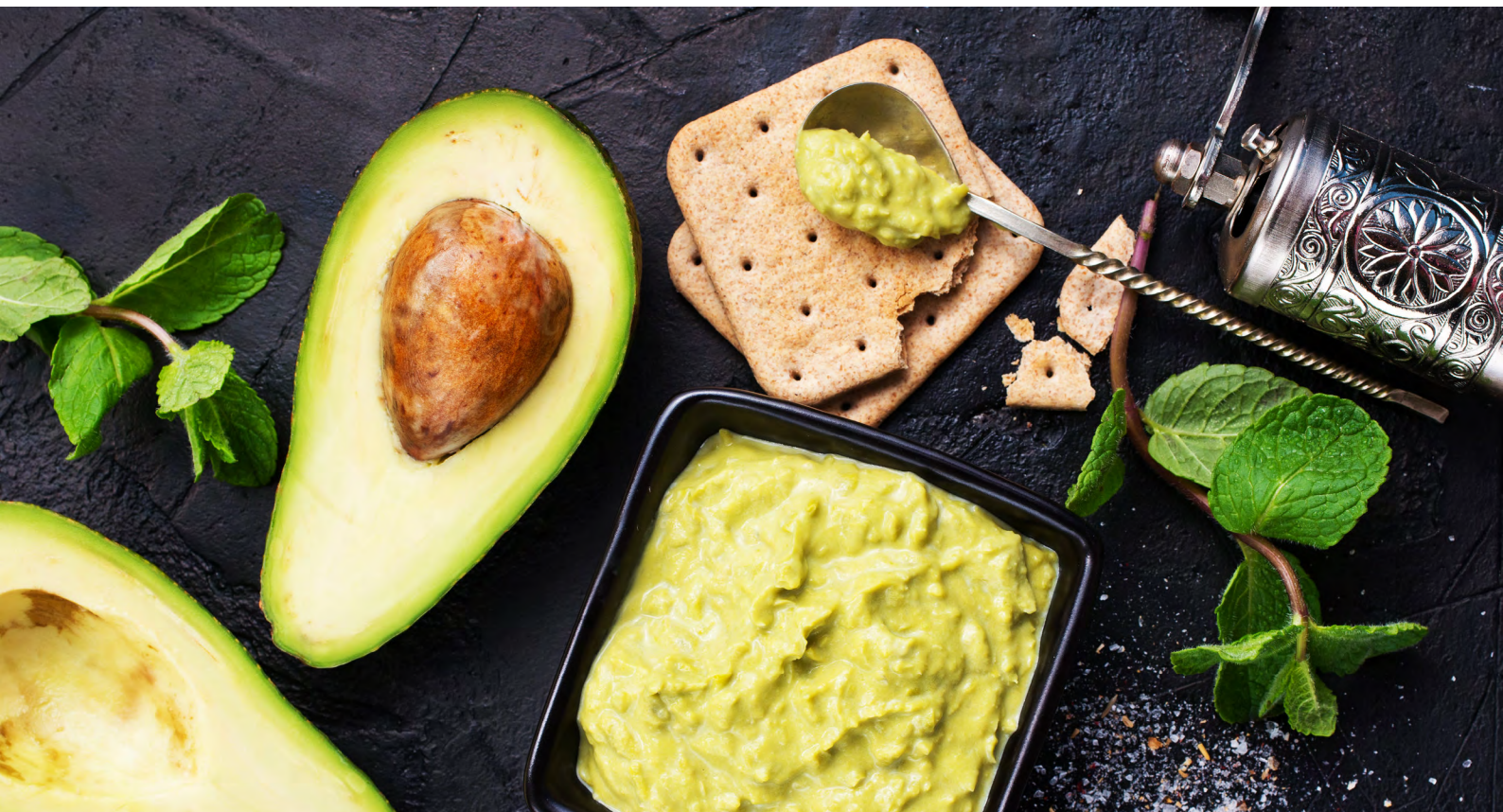
GUACAMOLE

HOZZÁVALÓK:

2 db puha avokádó
1 szelet lilahagyma
1 kisebb gerezd fokhagyma
só, fűszersó
csipetnyi chili pehely
½ lime leve
pici víz, ha szükséges

ELKÉSZÍTÉS:

A hozzávalókat krémesre turmixoljuk.



ZÖLDSÉGES KÖLESLEVES

HOZZÁVALÓK:

1db vöröshagyma
2 db nagyobb sárgarépa
1 db fehérrépa
2 ek. kókuszolaj
2 db adalékanyag leveskocka
50 g köles
170 g zöldborsó
1 csokor petrezselyemzöld

ELKÉSZÍTÉS:

A sárgarépát és a fehérrépát karikákra vágjuk, kevés vízen és az olajon elkezdjük párolni. A fél puhára főtt zöldségeket felöntjük vízzel és hozzáadjuk a félbevágott vöröshagymát, leveskockát, és az átmosott kölest.

Fedő alatt addig főzzük, amíg a köles elkezd megpuhulni, majd hozzáadjuk a zöldborsót is és további 5 percig együtt főzzük. A legvégén hozzáadjuk az apróra vágott petrezselyemzöldet is.



Meguntad a Blnce reggeliket és vacsorát? Nehogy feladd! Válogass szakértőink és márka nagyköveteink kedvenc reggeli és vacsora ötleteiből

REGGELIK

FAHÉJAS GYÜMÖLCSRIZS 2 személyre

120 g barnarizs átmosva

3,5 dl kókusztej

csipet só

csipet őrölt fahéj

1 ek. mazsola

4 db datolya kisebb kockákra vágva

vaníliapor

1 db alma reszelve

1 db gránátalma - elhagyható vagy más piros gyümölcsre cserélhető

1 ek blnce protein

ELKÉSZÍTÉS:

A barnarizst és a tejjel elkevert proteint, sót, fűszereket, aszaltványokat először magas, majd alacsony lángon addig főzzük, amíg felveszi az összes folyadékot. Ezután hagyjuk 15 percig pihenni, majd gyümölcsöket a tetejére halmozva fogyasztjuk.

GYÜMÖLCSÖS MÜZLISZELET 4 főre

110 g zabpehely

50 g teljes kiőrlésű búza vagy zabpehely liszt

30 g mogyoróféle durvára vágva

50 g mandula / dió durvára vágva

30 g blnce lenmag crunchy

vanília

150 g datolyaszirup

50 g aszalt vörös áfonya átmosva

Melegítsük elő a sütőt 180 fokra. Keverjük össze a száraz hozzávalókat és öntsük le a kissé felmelegített datolyasziruppal. Vizes kézzel egyengessük el egy sütőpapírral bélelt tepsiben, majd süssük 15- 20 percig, amíg aranybarnára sül. Vegyük ki a sütőből és pihentessük míg szobahőmérsékletűre nem hűl, majd egy éles késsel szeleteljük fel. Személyenként 2 db gyümölcsöt fogyasztunk mellé.



PEKÁN DIÓS ZABKÁSA SZILVALEKVÁRRAL, TÖNKÖLY CRUNCHYVAL 4 főre

1 csésze apró zabpehely
3 csésze növényi tej
csipet só
4 ek. blnce Protein
vanília
1/2-1tk. Negyedannyi Stevia-eririt

Tálaláskor:

8ek. cukormentes szilvalekvár
4ek. blnce tönköly crunchy
50g pekándió száraz serpenyőben pirítva, kihűtve, durvára vágva
(ha nincs pekándiónk, sima dió is szuper, vagy bármilyen más olajos mag)

ELKÉSZÍTÉS:

A zabpehelyet először magasabb, majd forrás után alacsony lángon fedő alatt megfőzzük a növényi tejben a többi hozzávalóval. Akkor jó, ha már megpuhultak a szemek.



VACSORÁK

ALMÁS CÉKLA SALÁTA (2 főre)

2 alma

2 kisebb kemény cékla

½ citrom leve

2tk. hidegen sajtolt olaj (dió/len/napraforgó/olíva,stb.)

Az almákat és a céklákat vastag lyukú reszelőn lereszeljük. ½ citrom levével meglocsoljuk és összekeverjük a hidegen sajtolt olajjal együtt.

SAJTOS ZÖLDSÉGNYÁRS BAZSALIKOMPESZTÓVAL (3-4 főre)

1 db cukkini

1 fej lila hagyma

1/2 db kaliforniai paprika

6 db koktélpáparadicsom

15 dkg növényi sajt

A pesztóhoz:

1 marék friss bazsalikomlevél

1 gerezd fokhagyma

1 ek olívaolaj

só

ELKÉSZÍTÉS:

A hagymát megpucoljuk, a többi zöldséget megmossuk, majd a koktélpáparadicsom kivételével mindegyiket egyforma darabokra vágjuk, majd így teszünk a sajttal is.

A bazsalikomleveleket egy mozsárba tesszük, hozzáadjuk a fokhagymát, az olívaolajat, és pépesre zúzzuk.

A zöldségeket és a sajtot egyenlően elosztva, ízlés szerinti sorrendben a nyársakra húzzuk, majd az elektromos grillbe helyezve vagy tepsibe téve, 35 percig sütjük

Kövess minket social média oldalainkon!

ÉDESBURGONYA KRÉMLEVES (4 főre)

2-3 közepes édesburgonya tisztítva és kockázva

1 egész póréhagyma felkarikázva

2 ek. olívaolaj

1-1,5 liter zöldségalaplé

2 dl növényi tejszín

fűszerek: kevés gyömbér, koriander, bazsalikom, kardamom ízlés szerint

vegán sajt

Olíva olajon futassuk meg a póréhagymát, majd adjuk hozzá a felkockázott édesburgonyát és öntsük fel a zöldségalaplével. Az édesburgonya puhulásáig főzzük, botmixerrel pürésítsük majd keverjük hozzá a tejszínt és forraljuk össze. Ízesítsük kevés gyömbérrel, koriander és bazsalikom is mehet bele. A kardamomtól különleges ízt kapunk, ízlés szerint tegyük bele. Vegán sajttal a tetején tálaljuk.





Kövess minket social media oldalainkon!



facebook



instagram