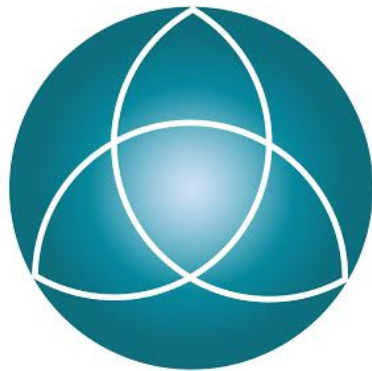


5
EGYSZERŰ
RECEPT

WWW.HOLISZTIKUSFITNESZ.HU



holisztikus
fitness

1. TEP SIS CSIRKE 3 HOZZÁVALÓVAL

- 1 FEJ VÖRÖSHAGYMA
- 2 ÖKLÖMNYI KRUMPLI
- 150 GR CSIRKEMELL FILÉ
- ÍNYENCEKNEK: MARÉKNYI RESZELT SOVÁNY SAJT

A HAGYMÁT KARIKÁKRA VÁGVA A TEP SI ALJÁBA HELYEZZÜK, RÁHELYEZVE A HÁMOZOTT, KARIKÁS, NYERS KRUMPLIT, MAJD A FÜSZERES CSIRKEMELL CSÍKOKAT. VÍZZEL MEGLOCSOLVA 30-40 PERCIG A SÜTŐBEN SÜTJÜK.



2. DIÉTÁS RÁNTOTT HÚS LUSTÁKNAK:

- 15 DKG FILÉZETT, VÉKONY SZELETEKRE VÁGOTT CSIRKEMELL
- PANÍROZÁSHOZ: RIZSLISZT, TOJÁSFEHÉRJE, ZABKORPA VAGY DARÁLT ZABPEHELY

A BEPANÍROZOTT, KORÁBBAN BEFŰSZEREZETT CSIRKEMELLETT KEVÉS KÓKUSZ OLAJON KISÜTJÜK, MAJD FÉL ADAG PÁROLT RIZZSEL (30 GR) VAGY NYERS ZÖLDSÉGGEL FOGYASZTJUK..

WWW.HOLISZTIKUSFITNESZ.HU



3. FITNESS BOLOGNAI CSIRKE:

- DARÁLT CSIRKE/PULYKA
- HAGYMA, GOMBA
- CUKORMENTES PARADICSOMLÉ
- FEHÉRBORS

A HAGYMÁT KEVÉS KÓKUSZOLAJON
PIRÍTJUK, MAJD MINIMÁLIS SÓT ÉS
TERMÉSZETES ÉDESÍTŐT HASZNÁLVA
ÚGY KÉSZÍTJÜK, MINT A
HAGYOMÁNYOS BOLOGNAIT,
KIS ADAG DURUM TÉSztÁVAL
TÁLALJUK. HA SAJT, AKKOR SOVÁNY
SAJT LEGYEN!

WWW.HOLISZTIKUSFITNESZ.HU



4. RAKOTT KARFIOL:

- PULYKA/CSIRKE DARÁLT HÚS
- KARFIOL
- RIZS ÉS PÁROLT ZSÖLDSÉG
- VEGETA, BORS, SZERECSENDIÓ

MEGPÁROLJUK A ZÖLDSÉGET ÉS
MEGFŐZZÜK A RIZST, KÖZBEN A
HAGYMÁT MEGPIRÍTOM, RÁ JÖN
A RIZS, A RIZSRE A HÚST, A HÚSRA
A KARFIOLT HELYEZZÜK, A
FÜSZEREZÉS UTÁN SOVÁNY TÚRÓVAL
KEVERT SOVÁNY (RESZELT) SAJTOT
TESZÜNK VÉKONYAN A TETEJÉRE ÉS
ÖSSZESÜTJÜK.



5. CITROMPÁCOS CSIRKE:

- 15-20 DKG CSIRKE/PULYKA MELL
- BARNA RIZS
- 1 CITROM

A HÚST HOSSZÁBAN BEVAGDOSVA
KICSAVART CITROM LEVÉBE
ÁZTATJUK, 1 ÓRÁN ÁT HAGYJUK
ÁLLNI. MAJD KEVÉS OLAJJAL
ÁTKENJÜK, MEGSÓZZUK-BORSOZZUK,
ÉS GRILLEZZÜK. 25-30 DKG RIZZSEL
VAGY ZÖLDSÉGKÖRETTTEL
FOGYASZTJUK.



+1. ZABPELYHES FITNESS SÜTI:

- NAGYSZEMŰ ZABPEHELY
- FEHÉRJE POR, LEHETŐLEG KAZEIN
(2 KANÁL = 60 GR)
- 4 TOJÁS
- 150 GR NATÚR JOGHURT
- KÓKUSZRESZELÉK, CUKROZATLAN
KAKAÓPOR
- ASZALT GYÜMÖLCSÖK
(OPCIONÁLIS)
- NYÍRFACUKOR VAGY STEVIA
- NARANCSHÉJ / NARANCSAROMA

MINDENT ÖSSZEKEVERÜNK, MAJD
KIS KEKSZFORMÁKAT KÉSZÍTÜNK
KÉZZEL ÉS 150-180 FOKON, KB. 15
PERCIG SÜTJÜK. HA MÁR PUHA,
KITESSZÜK SZÁRADNI.



MÉG TÖBB TIPP, INFÓ,
EDZÉSTERV, KOMPLEX
PROGRAM, SZEMÉLYRE
SZABOTT
ÁTALAKÍTÁS, TERMÉKEK A
HONLAPON:

www.holisztikusfitnesz.hu

KÉRDÉSEIDDEL FORDULJ
HOZZÁM:
HOLISZTIKUSFITNESZ -
KUKAC - GMAIL.COM

Hámori Blanka

