



# Wellness Receptkönyv

**Az egészséges és ízletes ételek világa**

Szerző: Matt Pohl,

Az Igelösa Táplálkozástudományi Kutatóközpont főszakácsa



32

recept

az igelösai  
kutatóközpont  
konyhájából

## **A Wellness by Oriflame fejlesztőinek étkezési alapelvei.**

Mi tisztában vagyunk azzal, hogy milyen fontos odafigyelni arra, hogy egészségesen étkezzünk, ha egy hosszabb és boldogabb életet szeretnénk élni. A Svédország déli részén található, világhírű tudósokat foglalkoztató Igelösa Táplálkozástudományi Kutatóközponttal folytatott több évnyi együttműködés után, büszkén mutatjuk be Önnek a receptgyűjteményt, melynek megalkotója nem más, mint az igelösai központ saját séfje - Matt Pohl.

A mi filozófiánk egyszerű: egy egészségesebb étrend meg tudja változtatni az Ön életét - és egyben ízletes is lehet!

BY ORIFLAME  
**Wellness**<sup>TM</sup>

## Wellness Receptkönyv

**Üdvözlöm Önt az egészséges és ízletes ételek világában!**

- Matt Pohl, az igelösai kutatóközpont séfje



**Matthew Pohl**

# Wellness by Oriflame termékcsalád

Ízesített  
italporok

Ízesített  
levesporok

Wellness-szeletek

Növényi alapú  
instant italporok



## Tartalomjegyzék

© 2013 Igelosa Life Science AB  
www.igelosa.com

Kiadó: Oriflame Sweden AB  
Cím: Box 1095, 101 39 Stockholm  
Tel.: 08-58632300  
Fotográfus: Fredrik Birkler; iStockphoto,  
Stig-Åke Jönsson, Matthew Pohl,  
Ådne Steen  
Nyomda: Conint-Print Kft.

Külön köszönet illeti Hans-Gabriel-t, Alice Trolle-t., és a  
Wachtmeister Orvosi Kutatási Alapítványt.

Copyright © 2013 Igelosa Life Science AB. Minden jog fenntartva,  
beleértve a sokszorosítást, a kiadvány bővített változata kiadásának  
jogait is. A kiadó írásbeli hozzájárulása nélkül sem a teljes kiadvány,  
sem annak egy része semmilyen formában (fotókópia, mikrofilm,  
internet vagy más hordozó) nem sokszorosítható. Az Oriflame  
Sweden AB semmilyen felelőséget nem vállal a kiadványban szereplő  
esetleges hibákért és az ebből esetlegesen bekövetkező anyagi vagy  
személyi kárért.

JÓ REGGELT!	6-11
TÁPLÁLÓ HÉTKÖZNAPI LAKOMÁK	12-37
EGÉSZSÉGES ÉTELEK AZ EGÉSZ CSALÁDNAK	38-49
ÉDESEN, EGÉSZSÉGESEN	50-58



## JÓ REGGELT!

Kezdje frissen a napot!

### A tökéletes reggeli

Az egészséges életmódhoz hozzátartozik, hogy a napot ínycsiklandó és tápláló reggelivel kezdjük. Sokan gyakran kihagyják a reggelit, ettől napközben többet esznek, fáradtak és ingerültek lehetnek. Fontos odafigyelni, hogy a napot ízletes, alacsony Glikémiás index-szel rendelkező ételeket tartalmazó reggelivel kezdjük.

### A Glikémiás Index (GI):

A GI egy mutató, amely megmutatja, hogyan befolyásolja az adott étel a vércukorszintünket. Ha egy ételnek a GI-je 100, ugyanolyan hatást vált ki, mintha 50 g glükózt ettünk volna meg. Ezekről az ételektől egy gyors "energialöketet" kapunk, ám elfogyasztásuk után nem sokkal fáradtnak és még éhesebbnek érezhetjük magunkat.

Magas GI-vel (70 felett) rendelkező ételek például a cukorkák, fehér kenyér, fehér rizs és a hasábburgonya.

Alacsony GI-vel (55 alatt) rendelkeznek a zöldségek, teljes kiőrlésű gabonák és a gyümölcsök. Ezek az ételek hosszabban tartó teltségérzetet adnak és kisebb vércukorszint-növekedést okoznak, így fogyasztásukkal könnyebben kontrollálhatjuk az éhségérzetünket.

*"Minden reggel optimális összetételű, alacsony Glikémiás index-szel rendelkező ételeket fogyasztok, így egész nap csúcscsúcsmódban vagyok és csökken az éhségérzetem is."*

### A reggeli étkezések szabályai

Ígelősában olyan egyszerű szabályok alapján készül minden nap a reggeli, amelyeket Ön is könnyen betarthat:

- használjon teljes kiőrlésű gabonákat (pl. zab, hajdina vagy barnarizs) kása elkészítéséhez
- hozzáadott cukorral ízesített gabonapelyhek helyett házilag készített müzlit fogyasszon
- zsírszegény pulyka- vagy csirkehúst vagy tofut egyen a zsírosabb bacon szalonna vagy szalámi helyett
- az ízesített, cukrozott joghurtok helyett natúr joghurtot fogyasszon, amelyet antioxidánsokban gazdag bogyós gyümölcsökkel ízesíthet
- a szendvicsebe mindig tegyen néhány szelet uborkát, salátát vagy paradicsomot
- narancslé helyett egyen meg inkább egy egész narancsot, hogy "kihasználja" a gyümölcs összes jótékony hatását
- fogyókúra alatt ne fogyasszon többet 1 szelet (30 g) teljes kiőrlésű kenyérnél

Ezekon kívül, kezdheti a napot egy frissítő Oriflame Ízesített italporból készült shake-kel is (különleges recepteket a könyv végén talál).

## Igelosa múzli

*Vendégeink kedvence. Főként azért készítjük magunk, mert az üzletekben kapható termékekben rengeteg felesleges hozzáadott cukor található. Múzlit készíteni könnyű, gyorsan kész és Ön határozhatja meg, hogy mi kerül bele. Mi meg szoktuk pirítani, hogy jó ropogós legyen, de Ön dönthet úgy, hogy csak egyszerűen összekeveri a hozzávalókat.*

1 adag = 2 evőkanál

**Összetevők:**

200 g zab

200 g rozs

125 g napraforgómag

70 g darabolt dió

75 g lenmag

50 g zabkorpa

50 g darabolt mandula

50 g tök- vagy szezám-mag

200 ml víz

2 evőkanál méz

50 ml repceolaj

150 g aszalt sárgabarack  
(darabolva)

Melegítse elő sütőjét 175 °C-ra.

Egy nagy tálban keverje össze a különböző magokat (kivéve az aszalt sárgabarackot). Egy másik tálban keverje össze a vizet a mézzel és az olajjal. A mézes-olajos vizet keverje bele a magkeverékbe. Dolgozza össze jól a masszát. Ezt legkönnyebben tiszta kézzel tudja megtenni. Terítse szét a masszát két sütőtálcaán és 10 percig pirítsa a sütőben. Vegye ki a tálcát, keverje meg a magvakat és folytassa a pirítást, amíg a múzli száraz és ropogós nem lesz. Ez, sütőtől függően, kb. 30-40 percig is eltarthat. Miután elkészült és kihűlt, keverje a múzlihez a darabolt aszalt sárgabarackot.

**Tipp:** Amennyiben nem tud hozzájutni minden hozzávalóhoz a helyi üzletekben, helyettesítse az összetevőket olyan termékekkel, amelyek elérhetők az Ön számára. Egy dologra figyeljen: mindig egész magvakat használjon és az összetevők ne tartalmazzanak hozzáadott cukrot.







## Csokis-banános mámor

*Egy rendkívül tápláló finomság,  
amellyel édesen indul a napja*

1 adaghoz:  
1 adagoló kanálnyi (18 g)  
Csokoládé-ízű italpor  
150 ml zsírszegény (0,5%) tej  
½ banán  
3 mogyoró  
friss mentalevél és eperszeletek a  
díszítéshez

Tegye az összetevőket turmixgépbe,  
keverje össze, majd üvegpohárban  
tálalja.



## Narancsos derű

*Frissítő reggeli vitaminbomba*

1 adaghoz:  
1 adagoló kanálnyi (18 g)  
Vanília-ízű italpor  
100 ml frissen facsart narancslé  
50 ml sárgarépalé

Keverje össze a hozzávalókat  
turmixgépben. Előhűtött  
üvegpohárban tálalja, néhány  
szelet narancssal díszítve.



## Wellness ízesített italporok

Az Ízesített italporokat Ígelősa-ban  
fejlesztették ki azzal a céllal, hogy ezek-  
ben a termékekben a tápanyag-összetétel  
teljes körű és kiegyensúlyozott legyen.

Az Ízesített italporok három fehérje  
forrást tartalmaznak, 100%-ban olyan  
természetes összetevőkből készülnek,  
amelyek lassan szívódnak fel, így biztosítva  
az italporok alacsony GI értékét.

## Joghurtos-gyümölcsös álom

*Krémes és édes*

Keverje össze az ízesített italport a natúr joghurttal, majd adja hozzá a  
bogyós gyümölcsöket.

1 adaghoz:  
1 adagoló kanálnyi (18 g)  
Eper-ízű italpor  
150 ml natúr joghurt  
30 g friss vagy fagyasztott erdei  
gyümölcs



# Tápláló hétköznapi lakomák

Különleges receptek - hétköznapi

## Táplálkozzon színesen

A nyers, sült vagy párolt zöldségek, melyek a szívrózsaszínben pompáznak olyan sokoldalúak, hogy erőfeszítés nélkül beilleszthetők minden étrendbe. A zöldségek és gyümölcsök tartalmazzák mindazokat a vitaminokat, tápanyagokat és antioxidánsokat, amelyek nélkülözhetetlenek az egészséges és aktív élethez. Mivel alacsony a kalóriatartalmuk és telve vannak tápanyagokkal és ízekkel, ezek az ételek azok, amelyek segítségével energikusnak, jóllakottnak és elégedettnek érezheti magát egész nap.

*Rengeteg zöldség és gyümölcs közül választhat. A következő receptekben megmutatjuk Önnek, milyen könnyű ezeket beépíteni az étrendjébe.*

- Kék/Lila
- Zöld
- Fehér
- Sárga/Narancssárga
- Piros

Táplálkozzon színesen minden nap és legyen egészséges és fitt.



## Tápláló saláták

Igelösa-ban minden étkezés egy legalább tíz összetevőből álló salátával kezdődik, amely alacsony kalóriatartalmú, de tápanyagokban gazdag.

Amennyiben a saláta gazdagon tartalmaz olajos magvakat vagy gabonát is, már egy tápláló főételről beszélhetünk. A zöldségeket érdemes nagyobb darabokban hagyni, így tovább kell őket rágni és elkerülhető a túl gyors evés. Ez a probléma sok embernél fordul elő, különösen a stresszesebb időszakokban.

*Különböző, élénk színű zöldségeket, ropogósan friss salátákat, sötét leveles zöldségeket, kevés gyümölcsöt, antioxidánsokban gazdag bogyókat és és főtt gabona magvakat felhasználva gyorsan és könnyen elkészíthető egy olyan ízletes és tápanyagdús saláta, amely minden étvágyat kielégít. A saláta részeként, a babfélék és hüvelyes zöldségek egészséges fehérje források lehetnek. Az összetevőket válogassa ki szabadon, az Ön ízlése szerint, vagy használja az általunk javasolt recepteket – a lehetőségek tárháza végtelen.*

*Tipp: Adjon a salátához egy evőkanálnyi tök-, napraforgó-, szezám- vagy lenmagot, vagy darabolt diót. Ettől az étel ropogósabb, „teltebb” lesz.*

*De egy evőkanálnyi Igelösa múzli (8. oldal) is tökéletes kiegészítője lehet egy egészséges salátának. A salátákhoz használt müzliből készítéskor hagyja ki a mézet és a sárgabarackot. Helyette adja hozzá kedvenc fűszerét, pl. fokhagymát, rozsmaringot, csilit vagy gyömbért.*



## A teljes saláta összetevői

- Különböző zöld saláták
- Különböző színű zöldségek
- Csonthéjasok/olajos magvak
- Gabonafélék

Amikor a gabonafélék főzéséről beszélünk, leggyakrabban a fehér rizs jut eszünkbe. Azonban, a rizsen kívül, számtalan egyéb gabonaféle is elkészíthető. Ezek némelyike még új lehet az Ön számára, és eltérő bánásmódot igényelhet. Ezen az oldalon segítünk Önnek eligazodni és elindulni a felfedezés útján. A főzni kívánt gabonaféléket minden esetben a gabonamagvak mennyiségéhez mérten legalább háromszoros mennyiségű vízben főzze. Mi az „al-dente”-re főzést javasoljuk, ami annyit jelent, hogy a gabonamagvak nincsenek teljesen puhára főzve. Ha Ön a puhábbra főtt magvakat részesíti előnyben, főzze őket egy kicsit tovább. Néhány gabonaféle fitát savat tartalmaz, amely megakadályozza az összes vitamin és ásványi anyag felszívódását. Egy éjszakán át tartó áztatás segít a sav lebontásában és lehetővé teszi a hasznos elemek felszívódását.

*Tipp: Egyszerre nagyobb mennyiségű gabonamagot főzzön, így juthat belőle későbbre is. Használja a főzési útmutatót, majd főzés után szűrőben azonnal hűtse le hideg vízzel a magvakat. Hűtőben egy-két napig, mélyhűtőben tovább tárolhatók az elkészített magvak.*

## Főzési útmutató

Gabonaféle	Főzési idő (kb.)	Megjegyzés
<b>Árpa</b>	20-25 perc	Főzés előtt áztassa egy éjszakán át. Kiváló levesekhez és ragukhoz
<b>Zab</b>	25-30 perc	Főzés előtt áztassa egy éjszakán át. Kiváló főételek részeként, kásaként és sütéshez.
<b>Búza</b>	35-40 perc	Főzés előtt áztassa egy éjszakán át. Kiváló rizs helyettesítő főételekben vagy saláták hozzávalójaként.
<b>Tönköly- búza</b>	35-40 perc	Főzés előtt áztassa egy éjszakán át. Fehérjében és rostokban gazdag, már-már elfeledett gabona. Kiváló vegetáriánus ételekhez.
<b>Barna/ Fekete/ Vörös rizs</b>	35-40 perc	Kiválóan helyettesítik a fehér rizst minden ételben. Kerülje a félkész termékeket, mivel ezeknél a vitamin- és ásványi anyag tartalom jelentősen csökken.
<b>Quinoa minden változata</b>	8-10 perc	Dél-amerikai gabonaféle. Gyorsan elkészíthető, kiváló saláták és zöldséges ételek összetevőjeként. Tápanyag-tartalom szempont-jából „szuper gabona”. A magvak kis méretének köszönhetően számos ételhez hozzáadható.
<b>Köles (főtt)</b>	8-10 perc	Nem kifejezetten gabona-, inkább fűfélé, amely gyorsan elkészül és pl. kiváló kuskusz helyettesítő. (A kuskusz tulajdonképpen tésztaféle).
<b>Hajdina</b>	12-13 perc	A tökéletes izhatásért először 2 percig forralja, öntse le a vizet és forralja új vízben, míg meg nem puhul.





## Hajdina és brokkoli saláta

*Az ízben leginkább a dióhoz hasonlítható hajdina gluténmentes és magas a fehérje tartalma, így kiváló összetevője lehet minden ételnek. A zöldségkeverék alá helyezett hajdina magába szívja a zöldségek levét.*

A brokkolit lobogó forró vízben 2 percig főzzük, majd öntsük le róla a vizet és hűlésig merítsük jéghideg vízbe. Egy nagyobb keverőtálban keverjük össze minden hozzávalót, kivéve a hajdinát és jól rázzuk össze. Tálaláskor a tányérra először a hajdinát terítsük szét, majd erre tegyük a marinált zöldségkeveréket.

4 adaghoz:  
200 g brokkoli  
300 g hajdina vagy egyéb gabonaféle, főzve és lehűtve  
75 g lila- vagy mogoróhagyma, vékonyan szeletelve  
2 evőkanál ecet vagy citromlé  
1 gerezd fokhagyma aprítva  
1 nagy paradicsom, szeletelve  
1 sárga paprika, szeletelve  
2 evőkanál petrezselyem, apróra vágva  
1 evőkanál mazsola  
1 evőkanál szeletelt mandula  
1 teáskanál só  
½ teáskanál fekete bors

### Blansírozás: élénk szín, ropogós íz

Ez a recept egy különleges főzési-technikát alkalmaz: a blansírozást. A blansírozás részleges főzést jelent, amely során az ételt, ebben az esetben a brokkolit, rövid ideig lobogó sós vízben főzzük, majd a főzési folyamatot jéghideg vízbe történő alámerítéssel hirtelen megállítjuk. Ezt a műveletet más zöldségekkel is el lehet végezni, pl. karfiollal, sárgaréppával vagy spárgával. A keményebb zöldségeket kissé tovább kell főzni, ellenőrzésként óvatosan harapjon bele egy darabba. A blansírozás által a zöldségek puhábbak, a színük pedig élénkebb lesz.



1. Forralja fel a vizet



2. Főzze puhára, de mégis ropogósra a zöldséget



3. Tegye a zöldséget jéghideg vízbe



## Nyári zabsaláta

*Ebben a könnyű és színes salátában tészta helyett egész zabszemeket használunk. Mivel állni kell hagyni, javasoljuk, hogy készítse el reggel és napközben fogyassza el.*

Keverje össze az összetevőket, kivéve a spenótot és a magvakat, majd tegye hűtőbe legalább egy órára, hogy az ízek összeérjenek. A spenótot tálalás előtt keverje bele, majd a tetejét szórja meg a magvakkal.

- 4 adaghoz:
- 300 g zab vagy egyéb gabonaféle, főzve és lehűtve
  - 1 sárga paprika, szeletelve
  - 200 g paradicsom, szeletelve
  - 1 sárgarépa, reszelve
  - 1 póréhagyma, apróra vágva
  - 2 evőkanál petrezselyem, apróra vágva
  - 1 gerezd fokhagyma, apróra vágva
  - 1 teáskanál só
  - ½ teáskanál fekete bors
  - 1 citrom leve
  - 2 evőkanál kapribogyó
  - 100 g spenót, jól megmosva
  - 2 evőkanál napraforgó- vagy tökmag

## Cékla és spenót saláta

*A szerény cékla szépségét és a természetes édeskés, földes ízét egészben történő sütés által hozzuk a felszínre. Ne hagyja, hogy a cékla sütésének gondolata megijessze és eltántorítsa Önt – semmivel sem nehezebb, mint a burgonya sütés!*

Melegítse fel a sütőjét 200 °C-ra. Mossa és törölje meg a céklát és süsse, amíg puha nem lesz, mérettől függően kb. 45-55 percig. Miután eléggé kihűlt, hámozza meg és vágja fel szeletekbe. Egy nagyobb keverőtálba tegye a narancs héját, az ecetet és az olajat. Adja hozzájuk a többi összetevőt, majd a lefedett tálat többször fejjel lefelé fordítva keverje össze. Tálalja azonnal, mielőtt a spenót megfonnyad.

- 4 adaghoz:
- 500 g cékla
  - 1 narancs, cikkekre vágva és a héja lereszelve
  - 1 evőkanál ecet vagy citromlé
  - 75 g édeskömény vagy kínai kel, vékonyra felszeletelve
  - 1 evőkanál repce- vagy olívaolaj
  - 3 retek, vékonyra szeletelve
  - ½ póréhagyma, vékonyra szeletelve
  - 100 g spenót, megmosva
  - ½ teáskanál só





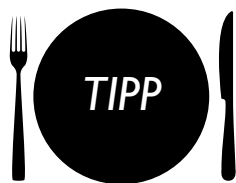


4 adaghoz:  
300 g főtt csicseriborsó  
½ uborka, szeletelve  
75 g lilahagyma vékonyan felszeletelve  
200 g paradicsom szeletelve  
75 g olíva  
1-1 evőkanálnyi apróra vágott: menta, bazsalikom és petrezselyem  
½ teáskanál őrölt kömény  
½ teáskanál só  
frissen őrölt fekete bors  
1 citrom leve és héja  
1 evőkanál olívaolaj  
100 g spenót, megmosva

## Görög csicseriborsó saláta

*Ez a frissítő saláta, amely gazdagon tartalmaz ízletes zöldségeket, nagyszerű módja annak, hogy egy kis csicseriborsót csempésszen az étrendjébe. A csicseriborsó gazdag fehérjében és rostokban, valamint számos vitamin és tápanyag kiváló forrása. Amennyiben nincs túl sok ideje elkészíteni a salátát, nyugodtan használjon csicseriborsó konzervet.*

Keverje össze az összetevőket, kivéve a spenótot. Hagyja állni (marinálja) 15 percig. Spenótágyon tálalja.



*Nagyszerűen kombinálható a Rizzsel és zöldséggel töltött padlizsánnal a 44. oldalról.*



*A fokhagyma és rozsmaring nagyszerűen kiegészíti a cékla ízét ebben a salátában/ köretben.*

## Mediterrán Cékla saláta

4 adaghoz:  
500 g cékla  
2 gerezd fokhagyma, apróra darabolva  
2 levél friss rozsmaring  
1 evőkanál olívaolaj  
½ teáskanál só  
frissen őrölt fekete bors

Melegítse fel a sütőjét 200 °C-ra. Mossa és törölje meg a céklát és süsse, amíg puha nem lesz, mérettől függően kb. 45-55 percig. Miután eléggé kihűlt, hámozza meg és vágja fel szeletekbe. Egy keverőtálban adja a céklához a többi összetevőt, majd a lefedett tálat többször fejjel lefelé fordítva keverje össze. Hagyja állni legalább 15 percig.



*Egy tökéletes nyár-eleji saláta amikor mindkét összetevő bőségesen elérhető.*

## Spenótos – eper saláta

4 adaghoz:  
100 g spenót, megmosva  
100 g eper, megmosva és darabolva  
30 g dió, apróra darabolva  
50 g lilahagyma, vékonyan szeletelve  
1 evőkanál balzsamecet  
1 teáskanál olívaolaj  
frissen őrölt fekete bors

Keverje össze az ecetet és olajat egy keverőtálban, majd adja hozzá a többi összetevőt és a lefedett tálat többször fejjel lefelé fordítva keverje össze.



Összetevők:

Saláta (lehet bármilyen zöldsaláta vagy akár spenót)	Cékla (főzve vagy sültve)
Paradicsom	Fűszerek (petrezselyem, bazsalikom, koriander, tömjén vagy menta)
Uborka	Brokkoli
Sárgarépa	Karfiol
Hagyma	Édeskömény
Póréhagyma	Zeller vagy zeller-gyökér
Mogyoróhagyma	Borsó
Piros vagy zöld vagy sárga paprika	Zöldbab
Retek	
Csíra	

## 10 összetevős Igelösa saláta

*Minden ebédnél és vacsoránál az igelösei kutatóközpont vendégei egy tál salátával kezdik az étkezést. Az összetevők az évszakokhoz igazodva változnak, de az alapelv mindig ugyanaz: legalább 10 különböző zöldségnek kell a salátában lennie. Ezzel Ön is biztos lehet abban, hogy a szervezete megkapja azt, amire szüksége van: a nélkülözhetetlen tápanyagokat és antioxidánsokat. Az alábbi nem is egy recept, inkább egy példa az összetevők sokféleségére. Ön választja ki mit szeret és Ön készíti el a kedvenc 10 összetevőjéből álló salátát.*



Mossa meg a zöldsalátát és vágja fel falatnyi darabokra. Hámozza és mossa meg kedvenc zöldségeit, majd vágja őket darabokra. Mindent keverjen jól össze. Tálalás előtt öntse le egy kevéske citromlével és olívaolajjal.

## Tipppek a mindennapos zöldségfogyasztáshoz

- Kezdje az étkezéseket friss salátával.
- A tányérnak legalább a fele legyen zöldségekkel töltve.
- Adjon hozzá minél több zöldséget a levesekhez, ragukhoz.
- A friss zöldségek a legjobbak, de mindig legyen otthon fagyasztott zöldség is. A fagyasztott zöldségeket az érési főszezonban szedik és gyorsan fagyasztják, így a tápanyagok nagy része megmarad.
- Grillezés közben, a hús mellé tegyen néhány szelet, kevés olajjal leöntött és fűszerezett cukkinit, gombát vagy spárgát köretnek.
- Nassoláshoz tálaljon vékonyan szeletelt zöldségeket egészséges mártogatósokkal cukorkák és chips helyett.
- Helyettesítse a burgonyát egyéb gyökerekkel, mint például a sárgarépa, a paszternák, az édesburgonya, vagy a karórépa.

*Minden héten, vásárlás közben vegyen meg egy, az Ön számára új zöldséget, és próbálja ki. Sohasem tudhatja, mikor talál rá egy újabb kedvencre.*



## Ínycsiklandó burgonya-helyettesítők

Sok országban a burgonya a leggyakoribb köret. Sokoldalú és olcsó, így sok nemzet konyhájában megtalálható. A burgonya esetében a héja tartalmazza a szükséges tápanyagokat, ám a héját legtöbbször eldobjuk, így csak azt a részt fogyasztjuk, amely könnyen cukorrá alakítható.

Mivel mindenki szereti a burgonyát, azt javasoljuk, hogy próbáljon meg más zöldségeket a burgonyához hasonló módon elkészíteni. A következő útmutatóval szeretnénk megmutatni hogyan tudja könnyen helyettesíteni a burgonyát más zöldségekkel.

*Ahelyett, hogy ugyanazt a zöldséget készítené nap mint nap, dobja fel az étrendjét különböző színű és izgalmas ízű zöldségek használatával. Burgonya helyett bátran használhatja az alábbiakat:*

- Sárgarépa
- Paszternák
- Édesburgonya
- Petrezselyemgyökér
- Zellergyökér
- Svéd/sárga karórépa
- Fehérrépa

## Könnyű és gyors burgonya-helyettesítő receptek

### Sült zöldség (4 adag):

Melegítse fel a sütőt a sütőtepsivel együtt. Keverjen össze 600 g már meghámozott, feldarabolt zöldséget 1 teáskanál olívaolajjal, ½ teáskanál sóval és frissen őrölt fekete borssal. Egyenletesen tegye bele az előmelegített sütőtálba és süsse 10 percig. Forgassa meg a zöldségeket és süsse tovább még 10 percig.

### Krémes zöldségsaláta (4 adag):

Hámozza meg kedvenc zöldségét és kockázza fel kb 2x2 cm-es darabokra. Főzze addig, amíg puha nem lesz, kb. 8-10 perc, majd hűtse le. Keverje össze az öntettel, amelyet 200 ml joghurtból, 1 evőkanál ecetből, ½ vékonyra szeletelt hagymából, 2 evőkanál finomra vágott petrezselyemből, ½ teáskanál köménymagból és ½ teáskanál sóból előzőleg elkészített.

### Zöldségpüré (4 adag):

Hámozzon meg és daraboljon fel 600 g zöldséget. Főzze forró vízben, amíg teljesen puha nem lesz, kb. 20 percig, majd öntse le a vizet. Botmixerrel vagy kézi pürésítővel törje össze a zöldséget. Ízesítse sóval, borssal és frissen őrölt szerecsendióval.



- 4 adaghoz:  
1 cukkini  
1 padlizsán  
1 vöröshagyma  
1 sárga paprika  
2 gerezd fokhagyma, finomra vágva  
2 teáskanál lenmag- vagy olívaolaj  
½ teáskanál szárított kakukkfű  
½ teáskanál szárított oregánó  
1 konzerv (400 g) hámozott paradicsom  
1 teáskanál só  
½ teáskanál fekete bors

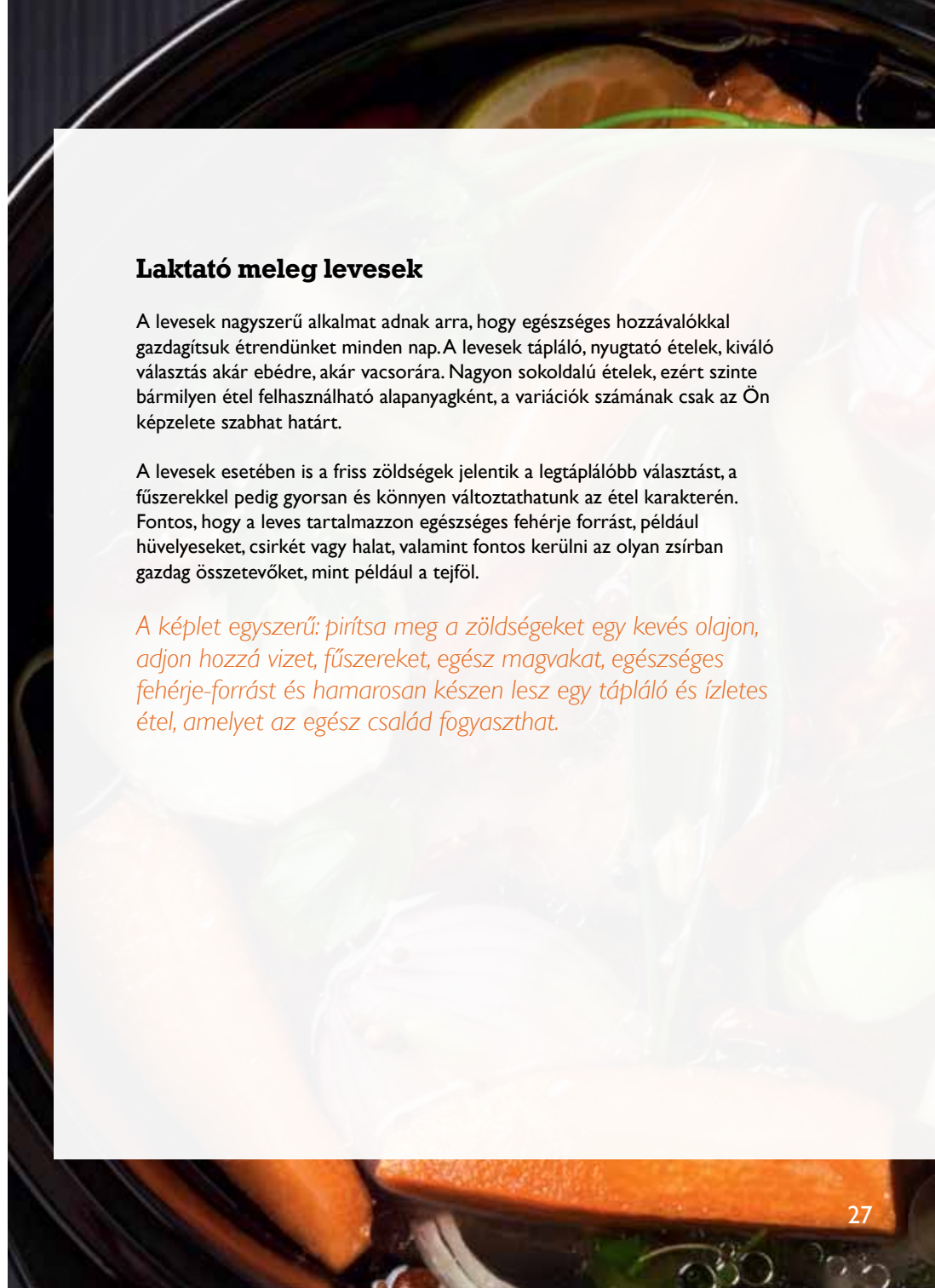
## Ratatouille

*Ez a klasszikus francia zöldségragu egyszerű példája annak, hogyan kell sok zöldséget egy ételben felhasználni. Egyszerű köret lazachoz, csirkéhez vagy kiváló tölteléke lehet a zöldséges lasagne-nak.*

Vágja össze a cukkinit, padlizsánt és a paprikát kb. 2 x 2cm-es kockákra. Vastag aljú sütőtálban forrósítsa fel az olajat, majd adja hozzá a zöldségeket és főzze, amíg nem kezdenek el barnulni, kb. 10-12 percig. Adja hozzá a kakukkfűvet, oregánót és főzze még 1 percig mielőtt hozzá adná a többi összetevőt. Lassú tűzön főzze, amíg ragu jellege nem lesz az ételnek, kb. 15 percig.



*Istenien kombinálható a Füstölt lazaccal paradicsomos-kapribogyós mártásban a 48. oldalról*



## Laktató meleg levesek

A levesek nagyszerű alkalmat adnak arra, hogy egészséges hozzávalókkal gazdagítsuk étrendünket minden nap. A levesek tápláló, nyugtató ételek, kiváló választás akár ebédre, akár vacsorára. Nagyon sokoldalú ételek, ezért szinte bármilyen étel felhasználható alapanyagként, a variációk számának csak az Ön képzelete szabhat határt.

A levesek esetében is a friss zöldségek jelentik a legtáplálóbb választást, a fűszerekkel pedig gyorsan és könnyen változtathatunk az étel karakterén. Fontos, hogy a leves tartalmazzon egészséges fehérje forrást, például hüvelyeseket, csirkét vagy halat, valamint fontos kerülni az olyan zsírban gazdag összetevőket, mint például a tejföl.

*A képlet egyszerű: pirítsa meg a zöldségeket egy kevés olajon, adjon hozzá vizet, fűszereket, egész magvakat, egészséges fehérje-forrást és hamarosan készen lesz egy tápláló és ízletes étel, amelyet az egész család fogyaszthat.*





## Ízesített levesporok

Az ízesített levesporok nagyszerű választást jelentenek, ha egy könnyed nassolnivalóra vágyik, vagy étkezések között csillapítaná éhségét. Természetesen, az ízesített levesporokat is dúsíthatjuk egészséges összetevőkkel, hogy a levesünk még laktatóbb és teljesebb étel legyen. Használja a képzelőerejét, de ne feledje, hogy az újabb összetevők kalóriákat is hozzátesznek az ételhez, ezért mértékkel használja a kalóriában gazdagabb összetevőket, mint például a magvak vagy joghurt.

## Zöldülő spárgaleves

*A spárga ízesítésű levespor nagyszerű étel önmagában is, de tavaszi zöldségek hozzáadásával egy még frissebb, még teljesebb ételt készíthetünk belőle.*

1 adaghoz:

**1 adagoló kanálnyi (28 g) Spárga-ízesítésű levespor**

**220 ml víz**

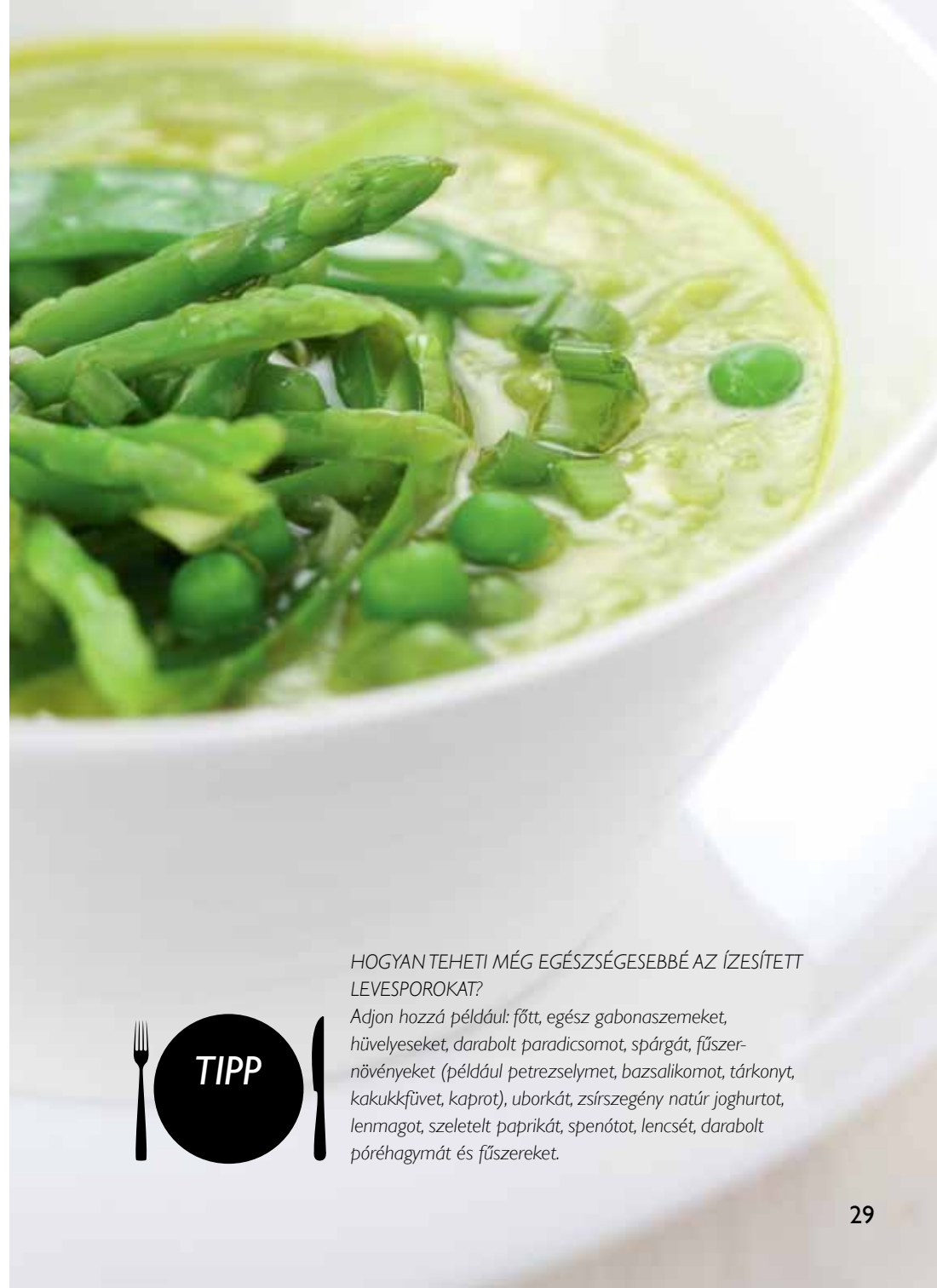
**2 szár spárga, hosszanti irányban kettévágva**

**25 g cukorborsó**

**2 evőkanál fagyasztott zöldborsó**

**2 evőkanál főtt árpa vagy a kedvenc gabonája (egész szemek)**

A vizet és levesport folyamatos keverés mellett forralja fel. Vigyázzon, hogy ne csomósodjon be. A forrásban lévő leveshez adja hozzá a spárgát és a cukorborsót és egy percig főzze. A forró levest öntse rá a fagyasztott zöldborsóra és a gabonára, hogy felmelegítse őket a tálaláshoz.



### HOGYAN TEHETI MÉG EGÉSZSÉGESEBBÉ AZ ÍZESÍTETT LEVESPOROKAT?

Adjon hozzá például: főtt, egész gabonaszemeket, hüvelyeseket, darabolt paradicsomot, spárgát, fűszer-növényeket (például petrezselymet, bazsalikomot, tárkonyt, kakukkfűvet, kaprot), uborkát, zsírszegény natúr joghurtot, lenmagot, szeletelt paprikát, spenótot, lencsét, darabolt póréhagymát és fűszereket.



## Zöldséges fehérbab leves

*A krémes fehérbab teszi laktatóvá ezt az egyébként nagyon könnyű zöldség-levest.*

Forrósítsa fel az olajat egy levestálban, majd adja hozzá a hagymát, sárgarépat, zellert, paprikát és fokhagymát. Főzze kb. 10 percig, amíg az összetevők puhák nem lesznek. Adja hozzá a vizet, sót, borsot és babot és párolja még 20 percig. Tálalás előtt adja hozzá a friss fűszereket és az ecetet.

4 adaghoz:

- 2 evőkanál repceolaj
- 2 hagyma, vékonyan szeletelve
- 2 sárgarépa, tisztítva és feldarabolva
- 3 szár zeller, darabolva
- 1 piros paprika, szeletelve
- 2 gerezd fokhagyma, darabolva
- 1 liter víz
- 2 konzerv (400 g) fehérbab, leszűrve
- 1 teáskanál só
- ½ teáskanál fekete bors
- 1 evőkanál friss kakukkfű, apróra vágva
- 2 evőkanál petrezselyem, szeletelve
- 1 evőkanál borecet vagy citromlé



*Istenien kombinálható a Spenótos-epres salátával a 21. oldalról*







## **Szuper-egyszerű és egészséges salátaöntetek és mártások**

Sokan kérik tőlünk, hogy ajánljunk egészséges és könnyű szósz- és salátaöntet-recepteket. A legtöbb ember vajjal, majonézzel, vagy tejszínnel készíti az önteteket, de ha egészségesebb hozzávalókkal szeretné ezt megvalósítani, akkor elbizonytalanodik. Mi Igelősa-ban tudjuk, hogy a jó mártások kulcsfontosságúak az egészséges ételek ízletessé tételéhez.

*Számos olyan egészséges összetevő áll rendelkezésünkre, amellyel kitűnő szósz-alapot készíthetünk. Friss gyümölcsök és zöldségek a szuper-friss salsa szószokhoz, valamint zsírszegény joghurt, amellyel a magas zsírtartalmú tejfölt és majonézt helyettesíthetjük.*

*A következő receptek bemutatják, hogyan készíthetünk könnyen és gyorsan ízletes szószokat bármilyen ételhez, a salátáktól és a párolt zöldségektől egészen a csirke- és halételekig.*



## Guacamole

*Az avokádó az Omega-3 zsírsav és a szívbarát, telítetlen zsírok vegetáriánus forrása. Ez a mártás kiválóan passzol zöldségekhez, de akár vaj helyett egy szelet kenyérrrel is fogyaszthatja. Hozzáadhat paradicsomot, hagymát, csilit, friss koriandert vagy egyéb fűszereket, vagy elkészítheti a legegyszerűbb változatot az alábbi recept alapján.*

Vágja félbe az avokádókat, távolítsa el a magot és kanál segítségével vágja ki a gyümölcshúst egy tálba. Egy villával pürésítse. Adja hozzá a citrom levét és a fűszereket és keverje jól össze.  
(1 adag = 2 evőkanálnyi)

**2 avokádó**  
**½ citrom leve**  
**1 gerezd fokhagyma, darabolva**  
**ízlés szerint só és bors**

## Salsa

*Kiválóan használható főtt, egész szemű gabonák ízesítésére vagy hallal, csirkével tálalva. Ha a csípőset kedveli, bolondítsa meg egy csipetnyi csilivel.*

Keverje össze az összetevőket, majd hagyja állni egy órát.  
(1 adag = 2 evőkanálnyi)

**2 paradicsom, darabolva**  
**¼ vöröshagyma, darabolva**  
**1 gerezd fokhagyma, apróra vágva**  
**1 evőkanál friss koriander**  
**fél citrom leve**  
**¼ teáskanál só**  
**¼ teáskanál fekete bors**  
**½ jalapeno vagy csili paprika, kimagozva, apróra vágva (opcionális)**





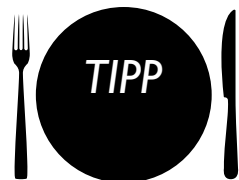


## Tzatziki

*Kiváló saláta- vagy grillezett hús öntet*

Egy szűrő segítségével nyomja ki az uborkából a felesleges vizet, majd egy kis tálban jól keverje össze az összetevőket.

**100 ml natúr joghurt**  
**½ uborka, meghámozva, lereszelve**  
**1 gerezd fokhagyma, apróra vágva**  
**1 evőkanál petrezselyem, apróra vágva**  
**Ízlés szerint só és bors**



*Istenien kombinálható a Csicscriborsós-zöldséges curry-vel a 43. oldalról*

## Krémes citromos-kapros öntet

*Ezt az egyszerű öntetet többnyire zsíros tejföllel készítik, ám pillanatok alatt egészségesebbé tehető natúr joghurt használatával. Így ugyanazt a krémes ízt kapja, de a kalóriatartalom csupán a töredéke lesz az eredetinek.*

**100 ml zsírszegény natúr joghurt**  
**2 evőkanál kapor vagy egyéb friss fűszer, apróra vágva**  
**egy citrom leve és héja**  
**Ízlés szerint só és bors**

Keverje össze a hozzávalókat és tálalja.





## EGÉSZSÉGES ÉTELEK AZ EGÉSZ CSALÁDNAK

Együtt a család -  
receptek jó hangulatú családi étkezésekhez

### Étkek minden családtag örömére!

A mai világban, amikor minden családtag elfoglalt az iskolai, munkahelyi vagy szabadidős tevékenységével, az étkezések talán az egyetlen alkalmak arra, hogy a család együtt legyen. Ilyenkor, a nap végén mindenkinek egy egészséges, kiegyensúlyozott ételre van szüksége.

Egy egészséges családi vacsora kis adag egészséges fehérjéből, teljes kiőrlésű gabonából és nagy adag zöldségből áll. Ha húsról van szó, időnként nyugodtan fogyaszthat vörös húsokat, de törekedjen inkább a hal vagy csirkehús fogyasztására. Az egészségesebb ételek becsempészése a család mindennapjaiba sokkal könnyebb, mint gondolnánk. Ahelyett, hogy teljesen új ételleket tennénk gyermekeink elé, amelyeket egyáltalán nem ismernek, adjunk egészséges hozzávalókat a már megszokott és kedvelt ételekhez. Például levesek esetén helyettesítsük a hús egy részét vagy akár a teljes mennyiséget babbal vagy lencsével. Vagy vonjuk be a családtagokat az ételek elkészítésébe: ha mindenki magának készíti el a pizza feltétet, nagyobb kedvvel fogja elfogyasztani azt.

*A közös étkezések ne csak a az evésről szóljanak, legyenek ezek azok a pillanatok amikor a családtagok megosztják egymással az élményeiket, terveiket.*



## Tavaszi zöldséges frittata

Az olaszos frittata a rántotta és omlett közé tehető tojás alapú étel. Az egészséges zöldségekkel elkészített frittata kitűnő étel ebédre, vacsorára, de akár egy kirándulásra is magával viheti. Tálalja friss salátával és egészséges öntettel, hogy teljes legyen az étel.

Melegítse elő a sütőt 175 °C-ra. A serpenyőbe tegyen egy kevés olajat, majd tegye bele a zöldségeket. Egy másik tálban alaposan keverje össze a tojásokat, a tejet, sót és borsot, majd öntse rá a zöldségekre. Süssse kb. 60 percig.



Nagyszerűen kombinálható a Krémes citromos-kapros öntettel a 37. oldalról

8 adaghoz:  
**1 cukkini darabolva**  
**125 g zöldborsó**  
**½ kg koktélpáparadicsom, félbevágva**  
**1 brokkoli, rózsákra szedve**  
**1 csomag spárga, 2 cm hosszú darabokra vágva**  
**1 sárgarépa, megtisztítva és vékony darabokra vágva**  
**1 póréhagyma, vékony darabokra vágva**  
**500 ml zsírszegény- vagy szója tej**  
**8 tojás**  
**2 kávéskanál só**  
**1 kávéskanál bors**



Ennek az ételnek a különleges ízét az előre megsütött zöldségek adják. A receptben szerepelő zöldségek ízlés szerint bármilyen más zöldséggel helyettesíthetők. Egy kevéske parmezán sajt tálalás előtt a lasagne tetejére szórva nagyszerű ízt ad az ételnek anélkül, hogy túl sok kalóriát adna hozzá.

## Zöldséges lasagne

8 adaghoz:  
**1 cukkini**  
**2 sárgarépa, megtisztítva, 2 cm-es darabokra vágva**  
**2 piros kaliforniai paprika**  
**200 g gomba, negyedelve**  
**2 fej vöröshagyma, 2 cm-es darabokra vágva**  
**4 gerezd fokhagyma, apróra vágva**  
**2 evőkanál repceolaj**  
**1 evőkanál só**  
**2 teáskanál fekete bors**  
**500 ml túró vagy zsírszegény lágy sajt**  
**2 tojás**  
**2 kávéskanál szárított oregano**  
**1 konzerv (400 ml) hámozott paradicsom**  
**12 lap teljes kiőrlésű lasagne tészta**  
**30 g parmezán vagy más fajta kemény sajt**

Melegítse fel a sütőt 225 °C-ra úgy, hogy a sütőtál is benne van. Keverje össze a zöldségeket a fokhagymával, 1 teáskanál sóval, borssal és olajjal. Terítse szét a zöldségeket az előmelegített sütőtálban és süssse kb. 10-15 percig, amíg a zöldségek megpirulnak és megpuhulnak. Ezután keverje össze a zöldségeket a hámozott paradicsommal. Amíg a zöldségek sülnék, keverje alaposan össze a túrót, tojást, oregánót a maradék sóval, borssal. Vegye le a sütő hőmérsékletét 175 °C-ra. A sütőtálba rétegezze a zöldséget, majd 4 lap lasagne tészta, majd a túros keverék 1/3-át. Ezt ismételve meg addig, amíg minden összetevője el nem fogy. Takarja le a lasagne-t alumíniumfóliával és süssse 45 percig. Amikor elkészült a lasagne, szórja meg a parmezánnal és süssse további 15 percig, amíg a sajt meg nem pirul.





## A gyerekek kedvenc pizzája!

*Kevés változtatással minden étel lehet egészséges, még a pizza is! Feltétként használhat friss vagy maradék sült vagy grillezett zöldséget. Szabályok nincsenek, egészséges feltétekkel is elkészítheti álmai pizzáját!*

Melegítse fel a süttöt 225 °C-ra úgy, hogy a sütőtál is benne van.

A padlizsán oldalait vágja le, majd a maradékot vágja négy, 1 cm vastag darabba és mindkét oldalát kenje be olajjal. Tegye be a sütőbe és süsse 5 percig. Fordítsa meg és tegyen minden szeletre 1 evőkanál paradicsommártást és feltétet, majd szórja meg mindet 1 evőkanál parmezánnal.

Süsse még 4-5 percig, amíg a sajt el nem olvad.

**Gyors paradicsommártás:** forrósítson fel 1 evőkanál repcemag olajat és pirítson meg 1 gerezd fokhagymát és ½, apróra vágott vöröshagymát. Adjon hozzá 1 konzerv (400 ml) hámozott paradicsomot, ½ teáskanál szárított oregánót, egy csipetnyi sót, borsot és főzze 5 percig. Nagyszerűen ízesíthet vele tésztákat, pizzát, vagy akár sült húsokat.

4 adaghoz:

**1 nagyobb padlizsán**  
**½ teáskanál repceolaj**  
**4 evőkanál paradicsommártás (receptet lsd. lent)**  
**4 evőkanál reszelt parmezán vagy más fajta kemény sajt**  
**egészséges feltétek ízlés szerint: sült vagy vékonyra szeletelt zöldségek**



## Csicseriborsós-zöldséges curry

*Ez az egytálétel biztosan a család kedvence lesz! A könnyű csicseriborsós-zöldséges curry-t a kókusztej zamata teszi különlegessé. Egy kanálnyi tzatzikivel tálalja.*

4 adaghoz:

**2 kisebb padlizsán, félbevágva, a közepe kivájva**  
**1 teáskanál repce- vagy olívaolaj**  
**1 vöröshagyma, szeletelve**  
**1 kaliforniai paprika, felvágva**  
**2 gerezd fokhagyma, apróra darabolva**  
**100 g gomba, felvágva**  
**100 g zöldborsó**  
**100 g paradicsom, feldarabolva**  
**300 g főtt barna rizs**  
**½ teáskanál só**  
**¼ teáskanál fekete bors**  
**1 evőkanál petrezselyem, szeletelve**  
**4 evőkanál parmezán sajt, reszelve**



Nagyszerűen kombinálható a Tzatzikivel a 36. oldalról





- 4 adaghoz:  
 2 kisebb padlizsán, félbevágva,  
 a közepe kivájva  
 1 teáskanál repce- vagy  
 olívaolaj  
 1 vöröshagyma, szeletelve  
 1 kaliforniai paprika, felvágva  
 2 gerezd fokhagyma, apróra  
 darabolva  
 100 g gomba, felvágva  
 100 g zöldborsó  
 100 g paradicsom, feldarabolva  
 300 g főtt barna rizs  
 ½ teáskanál só  
 ¼ teáskanál fekete bors  
 1 evőkanál petrezselyem, szeletelve  
 4 evőkanál parmezán sajt, reszelve

## Rizzsel és zöldséggel töltött padlizsán

*Töltött zöldségek fogyasztásával ön azonnal megduplázhhatja a zöldség-bevitelét. A padlizsán mellett a kaliforniai paprika, cukkini, paradicsom és a hagyma szintén nagyszerűen tölthető.*

Melegítse fel a sütőt 200 °C-ra. Forrósítsa fel az olajat és pirítsa meg a hagymát, paprikát, fokhagymát és gombát, amíg meg nem puhul és meg nem pirul. A többi összetevőt is keverje össze és a masszát ossza 4 egyenlő részre, majd töltsen meg a padlizsánt. Süsse amíg a padlizsán meg nem puhul, kb. 15 percig. Mindegyik negyedre tegyen 1 evőkanál parmezánt és süsse tovább amíg a sajt meg nem olvad és szép barna nem lesz, még kb. 2-3 percig.



## Svéd káposztafelfújt

*Ezt a tradicionális svéd ételt sertéshússal készítik, amelyet most zsírszegényebb csirkemellel helyettesítünk. Így megszabadulunk a felesleges zsiroktól és kalóriáktól.*

Melegítse fel a sütőt 175 °C-ra. Forrósítsa fel 1 evőkanál olajat egy nagyobb serpenyőben, adja hozzá a káposztát és főzze kb. 10 percig, amíg puha nem lesz. Adja hozzá a mézet, vizet, ½ teáskanál sót és főzze tovább amíg teljesen meg nem puhul. A maradék olajat egy kisebb serpenyőbe tegye, majd miután felforrósodott, pirítsa rajta a hagymát kb. 6-8 percig. Keverje össze jól a hagymát a csirkével, a főtt tönkölybúzával, sóval, borssal, tojással és vízzel. A sütőtál aljára rétegezze a párolt káposzta felét, tegye rá a csirkés keveréket, majd a tetejére tegye a maradék káposztát. Süsse 45 percig, amíg a csirke át nem sül teljesen. Szervírozza svéd vörösfonya dzsemmel.

**Barna szósz:** Pirítsa meg 1 teáskanálnyi repceolajban egy fej apróra vágott vöröshagymát magas lángon, kb. 10-15 percig. Hintsen rá ½ teáskanálnyi sót és egy csipet őrölt feketeborsot. Adjon hozzá 1 teáskanálnyi szójaszószt, 300 ml vizet, és forralja fel. Turmixgépben keverje teljesen simára.

- 4 adaghoz:  
**1 kg káposzta,**  
**vékonyan szeletelve**  
**1 kávéskanál méz**  
**2 kávéskanál repceolaj**  
**100 ml víz**  
 ½ kávéskanál só  
**300 g csirkemell**  
 ½ vöröshagyma, 1 cm-es  
**darabokra vágva**  
**100 g tönkölybúza, főtt**  
**1 kávéskanál só**  
 ½ kávéskanál fekete bors  
**1 tojás**

## Egészséges zsír- és fehérje források

Sokan úgy gondolják, hogy minden zsír rossz és kerülni kell őket. De az igazság az, hogy szükségünk van zsírokra, de egészséges zsírokra és csak módjával fogyasszuk őket. A zsírok egészséges forrásai a halak, olívaolaj, egyes magvak és az avokádó.

Amellett, hogy ügyelünk arra, hogy beépítsük az egészséges zsírforrásokat az étrendünkbe, fontos, hogy csökkentsük a telített zsírok bevitelét is és kerüljük a transzszírokat tartalmazó ételeket. A telített zsírok azok, amelyek szobahőmérsékleten is szilárdak maradnak. Ilyen zsírokat magas zsírtartalmú tejtermékek: a vaj, a sajt, a tejszín, illetve a vörös húások és a húskészítmények tartalmaznak. Ezért javasolt a marha- vagy sertéshús helyettesítése csirke- vagy pulykahússal és tengeri hal fogyasztása, hetente legalább két alkalommal.

A vajat kiválóan helyettesíti a repce- vagy olívaolaj, a magas zsírtartalmú tejszínt vagy tejfölt pedig a csökkentett zsírtartalmú változatokkal lehet helyettesíteni. Az olívaolaj nagyszerű salátaöntet is lehet a zsíros majonéz helyett. Csupán apróbb változtatások szükségesek ahhoz, hogy továbbra is élvezhesse kedvenc ételeit, lelkiismeret-furdalás nélkül.

## Fűszerezzünk!

Sokan úgy tanulták, hogy – ha főzésről van szó – a zsír egyenlő az ízzel, ezért használnak vajat, tejszínt, sajtot, bacon szalonnát vagy akár mind a négyet az ételek többségében. De az ízesítésre van egy egészségesebb megoldás: a fűszerek. Rengeteg fűszer és fűszernövény áll rendelkezésünkre és ezek kombinálásával minden étel bármikor megújítható. Az ételek többségének ugyanaz az alapja, bárhol járunk is a világban; a fűszerezés az, ami egy étel olaszos, ázsiai vagy akár svéd jellegét megadja. A fűszerek felerősítik az ételek ízét, ezért kevesebb só kell használnunk, és mégsem veszítünk az étel ízéből. Nézzon körül az üzletek fűszeres polcain – egy új világ tárulhat Ön elé!

## Fehérje

Rengeteg étel van amelyek ízletesek és egészséges fehérje-források is egyben. Ide tartoznak például a babfélék, diófélék, egyes magvak, zsírszegény tejtermékek, szárnyas húások és halak. Az ízesített levesporok nagyszerű fehérje-források, hiszen 3 különböző fehérje-forrást tartalmaznak. Így Ön egész nap jóllakottnak érezheti magát.

Étel	100 g fehérje tartalma (gramm)
Szójabab (nyers)	36
Tökmag	25
Zöld/vörös lencse (nyers)	26
Csirke mell	23
Marha bélszínjára	22
Mandula	21
Hal (lazac)	20
Csicseriborsó (nyers)	19
Tojás	13
Túró (2% zsírtartalmú)	12
Joghurt, zsírszegény	6
Vegyes gomba (grillezett)	4

Forrás: [www.nutritiondata.com](http://www.nutritiondata.com)

## Egy kis gondolkodni való

Mindenki tisztában van azzal, hogy több növényi alapú és kevesebb állati eredetű étel fogyasztása ajánlott. De tudta Ön, hogy ez, az egészsége mellett a környezet számára is előnyös?

A modern állattartás adja az üvegházhatás kialakulásáért felelős káros gázok kibocsátásának majdnem 1/5-ét. Senki nem tehet meg mindent, de mindenki tehet valamit.

*Ha mind a 3 millió Oriflame Szépségtanácsadó hetente csak két alkalommal helyettesítené a húseleket vegetáriánus ételekkel, egy év alatt 815 000 autó kibocsátásának megfelelő mennyiségű káros gázt tudnának semlegesíteni!*





4 adaghoz:  
 25 g póréhagyma,  
 megmosva, felszeletelve  
 2 evőkanál kapribogyó  
 1 teáskanál citromlé  
 1 gerezd fokhagyma,  
 felaprítva  
 2 evőkanál petrezse-  
 lyem, felaprítva  
 ½ teáskanál só  
 ½ teáskanál bors  
 4 szelet lazac,  
 100 g/szelet

## Sült lazac paradicsomos-kapribogyós salsával

*Az olajos halak, mint pl. a lazac, a hering és a makréla, nagy mennyiségben tartalmaznak Omega-3 zsírsavakat, amelyek csökkentik a szív megbetegedéseinek kockázatát.*

Melegítse elő a sütőt 200 °C-ra. Az első 7 hozzávalót keverje össze és tegye be a hűtőbe, hogy összeérjenek, miközben a hal megsül. Tegye a lazac-szeleteket tepsibe és süssse őket nagyjából 10 percig, amíg enyhén meg nem pirulnak. Szervírozza paradicsomos-kapribogyós salsával (salsa recept a 35. oldalon) és teljes kiőrlésű gabona-köréttel és zöldségekkel.

**Tipp:** Mikor kész a hal? Szúrja egy kés hegyét a hal közepébe 10 másodpercig, majd érintse oda az arcához. Ha a kés hegye meleg, a hal megsült, ha hideg vagy langyos, süssse még a halat pár percig.

## Halas meglepetés

*A fóliában történő főzésnek két nagyon fontos előnye van: a hal nem szárad ki és a hússal együtt, egyszerre elkészíthető a zöldségköret is. A gyermekeket is bele lehet vonni az előkészületekbe: készítsék el ők a saját kis meglepetés-csomagjukat. Az étel tálalása és „kicsomagolása” is izgalmasabbá teszi az étkezést. Adjon hozzá főtt gabonát és salátát és máris készen van egy menyei, egészséges ebéd.*

4 adaghoz:  
 4 szelet filézett hal  
 (kb. 100 g szeletenként)  
 1 db édeskömény, feldarabolva  
 1 cukkini, feldarabolva  
 1 fej vöröshagyma, vékonyra vágva  
 1 kaliforniai paprika, felszeletelve  
 100 g gomba, felvágva  
 200 g koktélpáradicsom,  
 félbevágva  
 1 citrom, vékonyan felszeletelve  
 2 evőkanál kapor, apróra vágva  
 ½ teáskanál só  
 frissen őrölt fekete bors  
 4 nagy darab alumínium fólia

Melegítse fel a sütőt 200 °C-ra. Terítse ki a fóliát, majd hajtson vissza 1-2 cm-t a széleiből, hogy biztosan minden benmaradjon. Ossa el a zöldségeket 4 egyenlő részre és tegye mindegyik adagot egy-egy fólia közepére. Sózza, borsozza. A zöldségkupacok tetejére tegyen 1-1 szelet halfilét, néhány citromkarikát és a tetejére kevéske kaprot. Minden adaghoz öntsön hozzá 1 evőkanál vizet, majd hajtja fel a fólia széleit és jól zárja össze a meglepetés-csomagokat. Tegye a sütőbe kb. 12-15 percre, ha vékonyabb halszeleteket használt, illetve 18-22 percre, ha a halszeletek vastagabbak. Az étel akkor kész, amikor a hal jól átfőtt.



1. Tegye a zöldségeket a fólia közepére.



2. Tegye a halat, citromot és fűszereket a zöldségek tetejére.



3. Hajtza fel a fóliát és jól zárja össze a csomagokat.

## ÉDESEN, EGÉSZSÉGESEN

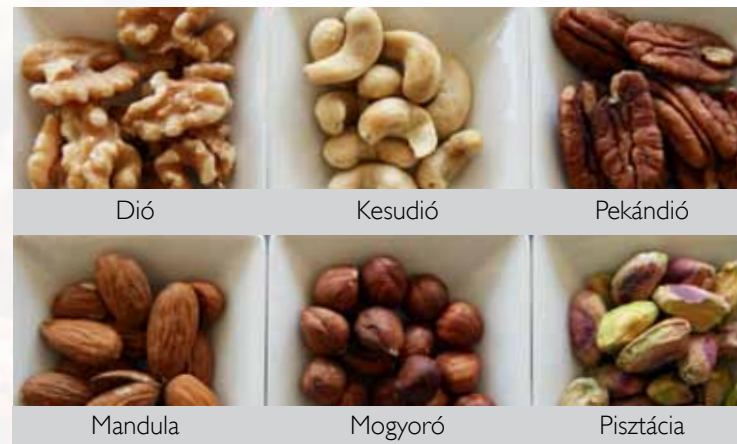
### Nassolnivalók reggelre vagy délutánra – egy kis egészséges csavarral

Két főétkezés közötti nassolás segíthet egyenletesen tartani a vércukorszintet, így Ön is energikusabb, éberebb lesz, jobban tudja kontrollálni az éhséget és könnyebben mond „nem”-et a csábításnak.

Egy adag ízesített italpor, kevés gyümölcs vagy néhány szem olajos mag egyszerű nassolnivalók: könnyen, gyorsan lehet őket elkészíteni és pompás ízük van. Sokan csak akkor veszik észre, hogy mennyire édes szájúak, amikor megpróbálják abbahagyni a cukor fogyasztását. Az ízesített italporokkal könnyebb átvészelni az édesség utáni vágyakozással teli időszakokat.

Az édesség utáni vágyakozás akarva-akaratlanul előjön mindenkinél, ezért hasznos megtanulni, hogyan tudunk olyan egészséges desszerteket készíteni, amelyeket büntudat nélkül ehetünk, amikor ránk tör az édesség-vágy.

*Svédországban naponta kétszer, egyszer a reggeli órákban és egyszer a délután folyamán, az emberek szünetet tartanak és a családdal, kollégákkal vagy barátokkal összejönnek és együtt elfogyasztanak egy kávé. A kávé, vagy tea, mellé általában nassolnivalót is fogyasztanak, többnyire apró teasüteményeket.*



A sózatlan, olajos magvak kifejezetten finom és laktató kiegészítői lehetnek egy shake-szünetnek. De magas kalória- és zsírtartalmuk miatt figyelni kell az elfogyasztott mennyiségeket.

Az alábbi mennyiségek (db) jelzik az egyszerre elfogyasztható adagokat:

Dió: 5	Mogyoró: 5
Mandula: 15	Pisztácia: 20
Kesudió: 10	Pekándió: 8

Az olajos magvak azért ajánlottak fogyasztásra, mert segítenek kordában tartani az éhséget és gazdagon tartalmazznak rostot, fehérjét és egészséges zsírokat. Ünnepekkor házilag piritott magvakkal is kedveskedhet magának. Süsse a magvakat 175 °C-ra felmelegített sütőben 10 percig, amíg el nem kezdenek illatozni. Miután kivette a sütőből, azonnal keverje össze őket egy teáskanál szójaszósszal vagy kedvenc fűszerkeverékével. Nagyszerű nassolnivaló a következő baráti összejövetelre, csak vigyázzon az adagokkal!

**Tipp:** A következő receptek egyszerű módját mutatják meg az ízesített italporok felhasználásának. Tegye a desszerteket ajándékdobozba, amikor meghívja barátait vacsorára, vagy szolgálja fel őket a következő Oriflame találkozón.



A Wellness csokis-narancsos trüffel nagyszerűen illik a Revitalizáló hatású instant italporhoz.



## Wellness csokis-narancsos trüffel

*A narancs héja különös frissességet ad ennek az ínycsiklandó nassolnivalónak.*

Kb. 20 trüffelhez:

**100 g 70%-os étcsokoládé**  
**150 ml zsírszegény tej**  
**5 adagoló kanálnyi (90 g) Csokoládé-ízestésű italpor**  
**1 narancs reszelt héja**  
**1 evőkanál Csokoládé-ízestésű italpor**

Közepes lángon olvassa fel és keverje el a csokoládét a tejben (kb. 5 perc), majd tegye félre és hagyja hűlni 5 percig. Adja hozzá az ízesített italport (90 g-ot) és a reszelt narancshéjat, majd jól keverje össze a masszát. Tegye hűtőbe, és várja meg, míg teljesen lehűl. Készítsen a masszából golyókat és hempergesse meg őket a maradék Csokoládé-ízestésű italporban.

**TIPP:** A kedvenc egészséges összetevőjét is hozzáadhatja a Wellness trüffelekhez. A dióbél, goji bogyó vagy a Csokoládé-ízestésű italpor csak néhány a lehetséges variációk közül. Próbálja ki a kókuszreszeléket, szezám- vagy lenmagot, vagy adjon egy kis csilit vagy őrölt kardamom port a masszához.

## Wellness vaníliás-diós csoki trüffel

Kb. 20 trüffelhez:

**100 g 70%-os étcsokoládé**  
**150 ml zsírszegény tej**  
**5 adagoló kanálnyi (90 g) Vanília-ízestésű italpor**  
**50 ml + 1 evőkanál vágott dióbél**

*A dió nagyszerűen illik ehhez a gazdag és ínycsiklandó trüffelhez, de nyugodtan helyettesíthető mandulával, tök- vagy szezám-maggal is.*

Közepes lángon olvassa fel és keverje el a csokoládét a tejben (kb. 5 perc), majd tegye félre és hagyja hűlni 5 percig. Adja hozzá az ízesített italport és az 50 ml dióbelet, majd jól keverje össze. Tegye hűtőbe és várja meg míg teljesen lehűl. Készítsen a masszából golyókat és hempergesse meg a maradék dióban.

## Wellness eper-csokis trüffel

Kb. 20 trüffelhez:

**100 g 70%-os étcsokoládé**  
**150 ml zsírszegény tej**  
**5 adagoló kanálnyi (90 g) Eper-ízestésű italpor**  
**2 evőkanál vágott Goji bogyó**

*A Goji bogyó a szupergyümölcsök közé tartozik, de ha nem kapható az Ön közelében, helyettesítse más, egészséges hozzávalóval, például kókuszreszeléssel.*

Közepes lángon olvassa fel és keverje el a csokoládét a tejben (kb. 5 perc), majd tegye félre és hagyja hűlni 5 percig. Adja hozzá az ízesített italport, majd jól keverje össze a masszát. Tegye hűtőbe és várja meg míg teljesen lehűl. Készítsen a masszából golyókat és hempergesse meg a vágott goji bogyóban.



A Wellness vaníliás-diós csoki trüffel nagyszerűen illik a Revitalizáló instant italporhoz.

## Wellness csokoládés sütemény

A jó minőségű étcsokoládé és a tojás adja ennek az édességnek az alapját. A Csokoládé-ízésítésű italpor helyettesíti a lisztet: biztosítja a tészta sűrűségét, a kiváló ízt, és az egészséges összetevőket.

12 adaghoz:  
6 tojás  
150 g 70%-os  
étcsokoládé  
1 adagoló kanálnyi  
(18 g) Csokoládé-  
ízésítésű italpor  
1 csipetnyi só

Melegítse fel a sütőt 175 °C-ra. A csokoládét tegye egy műanyag edénybe és tegye mikrohullámú sütőbe 30 másodpercig, közepes fokozaton. Vegye ki, keverje meg a csokoládét, majd tegye vissza újból 30 másodpercre. Folytassa mindezt addig, amíg a csokoládé teljesen el nem olvad.

A tojásokat kézi mixerrel keverje kb. 5 percig, míg meg nem háromszorozódik a térfogatuk. Keverés közben lassan adja a tojásokhoz az olvasztott csokoládét, majd óvatosan adagolja a Csokoládé-ízésítésű italport, és végül adja hozzá a csipetnyi sót.

Olajozzon meg egy 24 cm átmérőjű, kerek sütőformát és öntse bele a tésztát. Süsse 12-14 percig. Tűpróbával ellenőrizze, hogy a sütemény mindenhol jól átsült-e.



## Wellness királynő torta

*Amikor Őfelsége Szilvia svéd királyné ellátogatott Igelösa-ba, különleges desszertet készítettünk az alkalom tiszteletére. Ekkor hoztuk létre az alábbi könnyű és elegáns torta receptet, amely Vanília-ízésítésű italporral és citrommal készült.*

Verje fel a tojásokat kézi mixerrel vagy habverővel, amíg olyan könnyű tojáshabot nem kap, amely térfogatában háromszorosa az eredetinek. Adja hozzá a Vanília-ízésítésű italport, a joghurtot, a citromlevet és a citromhéjat, majd keverje össze. Öntse 24 cm átmérőjű, kerek sütőformába, majd tegye bele a sütőbe. Süsse 180 °C-on 45-55 percig. Tűpróbával ellenőrizze, hogy a sütemény mindenhol jól átsült-e.

12 adaghoz:  
4 tojás  
1 adagoló kanálnyi (18 g)  
Vanília-ízésítésű italpor  
400 ml jogurt (10% zsírtartalmú)  
1 citrom vagy lime leve és héja



A tortát szezonális bogyós gyümölcsökkel tálaljuk: eltávolítjuk a magjukat és összekeverjük őket.





## Igelösa energizáló magvas szeletek

*Ideális nassolnivaló, amikor egy kis édességre vágyunk. Rengeteg egészséges összetevőt tartalmaz és percek alatt elkészíthető - gyors és édes finomság mindenki örömére!*

Kb. 40-50 szelethez:

125 g Igelösa Múzli (receptje a 8. oldalon található)

200 g asztalt szilva, felaprítva

65 g lenmag

65 g napraforgómag

55 g tökmag

30 g kókuszreszelék

65 g szezámag

50 g 70% étcsokoládé, reszelve

1 narancs héja, reszelve

4 tojásfehérje

Melegítse fel a sütőt 150 °C-ra. A hozzávalókat alaposan keverje össze robotgép segítségével. Sütőpapírral bélelje ki a tepsit és formáljon a keverékből egy kb. 36 cm x 20 cm-es téglalapot. Sütés előtt a téglalapot ossza fel nagyjából 4 x 4 cm-es négyzetekre. Süsse 15 percen keresztül, amíg meg nem pirul. Vegye ki a sütőből, hagyja kihűlni, és vágja fel négyzetekre.

## Wellness-szeletek és Növényi alapú instant italporok - büntetlen nassolás svéd módra!

Édes és egészséges nassolnivalóra vágyik, de nincs éppen ideje arra, hogy elkészítse az egyik desszert-receptünket? Semmi gond! A Wellness-szeletek és a Növényi alapú instant italporok ínycsiklandó párosítást alkotnak, bizonyítva, hogy az édességek egészségesek is lehetnek!



Svéd nassolnivaló  
A Wellness-szeletekhez  
igyon Revitalizáló hatású  
vagy Nyugtató hatású  
növényi alapú forró italt.



## Köszönjük!

Mi, a Wellness by Oriflame szakértői és munkatársai, az elmúlt évek során első kézből értesülhettünk arról, hogy a termékeink és javaslataink segítségével több ezer embernek sikerült egészségesebb életmódot kialakítania. Nagy örömet jelentett ezekben a sikertörténetekben, és köszönjük mindazoknak, akik megosztották velünk őket, mivel ők inspirálták ennek a receptkönyvnek a létrejöttét. Reméljük, hogy ez a könyv sok ember örömeire fog szolgálni és inspirálni fogja őket a konyhában.

Köszönet illeti továbbá az Igelösa Táplálkozástudományi Kutatóközpont munkatársait. Biztosak vagyunk benne, hogy az együttműködésünk révén még több új termék fog születni a jövőben, amelyek mind az egészséges életmód kialakítását segítik elő.

Végül nagyon köszönjük Matt Pohl-nak, mivel az Ő szaktudása, lelkesedése és professzionalizmusa nélkül ez a könyv nem jöhetett volna létre.

BY ORIFLAME  
**Wellness**<sup>TM</sup>



100%-ban  
természetes  
összetevők

BY ORIFLAME  
**Wellness**™

Oriflame Hungary Kozmetika Kft.  
Cím: 1138 Budapest, Váci út 140-142.  
Információs vonal: 06-1-450-3939  
[www.oriflame.hu](http://www.oriflame.hu)

Kód: 112661.1 HU