



V.Á.L.T.S. mintaétrend

3 napos, zöldségmatekos kiegyensúlyozott ideális AIP menü

1. nap

Reggeli

Vegyes zöldsaláta (fejes, madár, rukkola, lollo, római, tölgylevelű, stb.)	2 ököl
Sárgarépahasábok	1 ököl
Karalábekockák	1 ököl
Főtt batáta	0,5-1 marék
Szardíniakonzerv olívaolajban (az olaját önts le, és helyettesítsd 1 ek frissel)	1-2 db (1-2 tenyérnyi)

Tízórai (opcionális)

Áfonyás zöldségturmix* 	1 adag
--	--------

Ebéd

AIP spenót*	1 ököl
Céklasaláta*	1 ököl
Karfiolrizs*	1 ököl
Sült batáta	1-2 marék
Levesben főtt hús	1-2 tenyér

Uzsonna (opcionális)

Kelkáposzta chips*	Néhány falat
Főzőbanán (plantain) chips	Néhány falat

Vacsora

Kelbimbó*	1 ököl
Párolt sárgarépa	1 ököl
Párolt karalábé	1 ököl
Főzőbanán (plantain) chips	1,5-2,5 marék
Sült aquadella (apróhal)*	1-2 tenyér

Utóvacsora (opcionális)

Sült sütőtök	0,5 ököl
Olíwabogyó	5-6 db

2. nap

Reggeli

Vegyes zöldsaláta (fejes, madár, rukkola, lollo, római, tölgylevelű, stb.)	2 ököl
Retek	1 ököl
Főtt fehér répa	1 ököl
Sült batáta	0,5-1 marék
Sült aquadella (apróhal)*	1-2 tenyér

Tízórai (opcionális)

Körte	1 db
Kókuszchipsz	Néhány falat

Ebéd

Pirított kelkáposzta* 	2 ököl
Céklasaláta*	1 ököl
Édesburgonya brassói*	1-2 marék
Fokhagymás marhaszelet kockázva*	1-2 tenyérnyi szelet

Uzsonna (opcionális)

Sült főzőbanán	Pár falat
Házisonka (szabadtartású)	Pár falat

Vacsora

Pirított kelkáposzta*	1 ököl
Répapuding*	1 ököl
Karfiolrizs*	1 ököl
Sült főzőbanán	1,5- 2,5 marék
Sült csirkemáj*	1-2 tenyér

Utóvacsora (opcionális)

Főzőbanán (plantain) chips	Néhány falat
Avokádó	Néhány falat

Az itt található információk kizárólag tájékoztató jellegűek. Nem szolgálnak arra, hogy diagnosztizáljanak vagy kezeljenek bármilyen betegséget vagy állapotot. Az anyag jogosulatlan, azaz a jogosult engedélye nélküli használata, terjesztése, nyilvánosságra hozatala, többszörözése és bármely egyéb, engedély nélküli felhasználása illetve azzal való bármely visszaélés szerzői jogot, védjegyjogot és/vagy egyéb jogszabályokat sérthet illetve polgárjogi szankciókat vonhat maga után.





*-gal jelölt ételek receptjét itt találod:

3. nap

Reggeli

Vegyes zöldsaláta (fejes, madár, rukkola, lollo, római, tölgylevélű, stb.)	2 ököl
Répapuding*	1 ököl
Pírtott hagyma	1 ököl
Sült batátakarikák	0,5-1 marék
Sült csirkemájból készült májkrém*	1-2 tenyérnyi

Tízórai (opcionális)

Bogyós gyümölcs	1 ököl
Kókusztej	0,5 dl
Kollagén	1-2 ek

Ebéd

Kelbimbó*	1 ököl
Sült sárgarépa*	1 ököl
Sült fehérrepa*	1 ököl
Batátapüré	1-2 marék
Fokhagymás marhaszelet*	1-2 tenyérnyi szelet

Uzsonna (opcionális)

Héjában sült lila batáta*	Max. fél marék
Kókuszkrém	1-2 ek

Vacsora

Párolt fodros kel	1 ököl
Sült sárgarépa*	1 ököl
Sült fehérrepa*	1 ököl
Sült manioka*	1,5-2,5 marék
Fokhagymás marhasült*	1-2 tenyérnyi szelet

Utóvacsora (opcionális)

Főzőbanán (plantain) chips	Pár falat
Fokhagymás marhasült maradéka*	Pár falat

Az étkezések közt teaként fogyassz csontleves alaplé.

Áfonyás zöldturmix 1 csésze áfonya 0,5 dl kókusztej (+víz, hogy iható állagú legyen) 1 csésze nyers spenót 2 ek kollagén	Az összes hozzávalót tedd turmixgépbe és alaposan turmixold szét.
AIP spenót fél kg nyers spenótlevél kb. fél dl kókuszkrém 2 gerezd fokhagyma 1-2 kicsi batáta só ízlés szerint	A megmosott spenótot fedő alatt néhány perc alatt párold puhára. Nem szükséges lecsöpögtetni, így elég víz marad rajta a pároláshoz. A végén 2 gerezd fokhagymát adj hozzá, annak kicsi párolás is elég. Közben a batátát héjában megfőzd meg, majd hámozd meg. A párolt spenótról önts le a vizet, majd add hozzá a kókuszkrémet, a batátát és a sőt és végül turmixold krémesre.
Céklasaláta	https://medkozpont.hu/receptek/cekla-salata/
Karfiolriz	https://medkozpont.hu/receptek/aip-recept-gyomberes-fokhagymas-karfiolriz/
Kelkáposzta chips kelkáposzta kókuszolaj só fűszerek (fokhagyma, majoranna, borsikafű)	A kelkáposztalevelek mosd meg alaposan, szárítsd meg, vágd kisebb (akár falatnyi) darabokra. Egy zárható edényben rázd össze kókuszolajjal és sóval (ízlés szerint fűszerezheted), majd előmelegített sütőben 130-150 fokon süsd, amíg aranybarna nem lesz. Aszalógépen is kiszáráthatod.
Csontleves (alaplé)	https://medkozpont.hu/receptek/csontleves-alaple/
Sült aquadella (apróhal) mirelit aquadella zsír só kurkuma	Olvasd ki a mirelit aquadellát, öblítsd le, itasd le. Sűtheted bő zsírban serpenyőben, amíg roppanós nem lesz. Vagy kevés zsírral és sóval dörzsöld át őket és lapos tepsiben magas fokozaton süsd ropogósra. Ha 1-2 hal pukkan, akkor már kész van. Ízlés szerint sózd! Kurkumával is meghintheted.
Pírtott kelkáposzta kelkáposzta zsír só fokhagyma (opcionális) fűszerek (majoranna, borsikafű)	A kelkáposztát mosd meg alaposan, majd vágd kisebb darabokra. Serpenyőben vagy wokban kevés zsíron fedő alatt párold pár percig, aztán nagy lángon pirítsd zsírára. Akkor van kész, amikor már itt-ott pirulnak a leveleket. Sózd ízlés szerint. Fűszerezheted fokhagymával, majoránnával, borsikafűvel.
Édesburgonya brassói	https://medkozpont.hu/receptek/edesburgonya-brassoi/

Az itt található információk kizárólag tájékoztató jellegűek. Nem szolgálnak arra, hogy diagnosztizáljanak vagy kezeljenek bármilyen betegséget vagy állapotot. Az anyag jogosulatlan, azaz a jogosult engedélye nélküli használata, terjesztése, nyilvánosságra hozatala, többszörözése és bármely egyéb, engedély nélküli felhasználása illetve azzal való bármely visszaélés szerzői jogot, védjegyjogot és/vagy egyéb jogszabályokat sérthet illetve polgárjogi szankciókat vonhat maga után.





Fokhagymás marhaszelet sütnivaló marhahús (hátszín, vesepecsenye, fehér- és feketepecsenye, comb, stb.) fokhagyma vöröshagyma só rozsmaring zsír alaplé	A marhahúst dörzsöld be sóval és szétnyomott fokhagymával. Ha van rá idő, akkor letakarva tedd hűtőbe, hadd pácolódjon fél napig. A pácolás után egy kevés zsíron pirítsd meg a hús mindkét oldalát (kb. 5-5 perc). Helyezd lefedhető sütőedénybe, tegyél mellé 1-2 megpucolt, félbevágott vöröshagymát és néhány gerezd fokhagymát. Önts rá annyi alaplevet, hogy félig elfedje, majd lefedve süsd kb. 3 órán át 180 fokon. A végén levett fedővel pirítsd pár percig a sütőben maximális hőfokon.
Répapuding sárgarépa só zöldfűszerek Great Lakes zselatin	A répát sóval, zöldfűszerrel párold meg. Még melegen adj hozzá zselatint és turmixold át annyi főzővízzel, hogy püré állagú legyen. Tedd hűtőbe, amíg meg nem dermed.
Sült csirkemáj és májkrém 25 dg csirkemáj 1 közepes fej vöröshagyma 1 ek zsír só fűszerek (borsikafű, kakukkfű, majoránna, rozsmaring)	A vöröshagymát szeleteld fel, majd dinszteld meg a zsíron. Dobd rá a megmosott, leitatott csirkemájat, majd süsd kb. 15 percig. 7-8 perc után fordítsd meg őket. Csak a végén sózd! Ha levet eresztett, ne önts le, a májkrémhez az egészet levestől, hagymástól turmixold szét. Ízlés szerint ízesítsd sóval, borsikafűvel, kakukkfűvel, majoránnával, rozsmaringgal. Sült batátakarikákra kenve szuper reggeli, vacsora vagy kísértkezés lehet belőle.
Kelbimbó	Mosd meg alaposan a kelbimbót, szükség szerint vágd le a szárát és az elsárgult leveleket. Bő vízben főzd kb. 20 percig. Önts le a főzővizet, majd kevés zsiradékon pirítsd meg. Nem baj, ha néhol picit odakap, nagyon finom lesz tőle. Ízlés szerint sózd. Petrezselyemmel, zsályával vagy pici citromlével meglocsolva tálald.
Balsamos sült répa	https://medkozpont.hu/receptek/balsamos-sult-repa/
Sült sárgarépa és fehérrépa sárgarépa fehérrépa zsír/kókuszszír só gyömbérpor kurkuma petrezselyem	A megtisztított és karikákra vagy hasábokra vágott sárga- és fehérrépat dörzsöld át állati zsírral (mangalica, kacsa, stb.) vagy kókuszszírral, sóval, gyömbérporral és kurkumával. Előmelegített, 200 fokos sütőben 30-40 percig süsd a répadarabok méretétől függően. Friss petrezselyemmel megszórva tálald.

Héjában sült lila batáta	A lila édesburgonyát mosd meg alaposan, majd sütőben 200 fokon süsd kb. ¾ órán át. A sütési idő a méretétől is függ, nagyobbaknak több idő kellhet. Hústúvel ellenőrizheted, hogy jól átsült-e. Ha könnyedén beleszalad, akkor már biztos kész van. Hagyd kihűlni, majd hámozd meg. Villával vagy krumplinyomóval törd össze. 1 csésze püréhez keverj 1 ek kókuszkrémet. A tetejére is tehetsz belőle.
Sült manióka	A maniókát hámozd meg, darabold fel. Enyhén sós vízben főzd fél órán át. Önts le a főzővizet és picit hűtsd le a főtt maniókát, majd vágd kis a fás közepét. Állati zsíron (mangalica, kacsa, stb.) vagy kókuszszíron pirítsd meg mint a krumplit. Ízlés szerint sózd meg.

Az itt található információk kizárólag tájékoztató jellegűek. Nem szolgálnak arra, hogy diagnosztizáljanak vagy kezeljenek bármilyen betegséget vagy állapotot. Az anyag jogosulatlan, azaz a jogosult engedélye nélküli használata, terjesztése, nyilvánosságra hozatala, többszörözése és bármely egyéb, engedély nélküli felhasználása illetve azzal való bármely visszaélés szerzői jogot, védjegyjogot és/vagy egyéb jogszabályokat sérthet illetve polgárjogi szankciókat vonhat maga után.

