

28 NAPOS V.Á.L.T.S.® KIHÍVÁS

KÉSZÜLJ FEL!



www.medkozpont.hu - Kokavecz Katalin - © Copyright - Minden jog fenntartva.
A képek és illusztrációk inspirációként szolgálnak.

Not using Beacon yet?

Főzőmaraton

Ha sikeresen megvásároltad a minta bevásárló listán szereplő termékeket, akkor a hétvégére érdemes lesz betervezni egy nagybani-főzőnapot.

Nálam ez az egyik sikertitok!)



Ha eddig még nem tetted meg, mindenképpen érdemes a gyógyító csontleves elkészítésével kezdened a főzést, hiszen ez sok időt igényel, és egész héten szükséged lesz rá.

[A receptet itt találod:](#)

<https://medkozpont.hu/receptek/csontleves-alaple/>

www.medkozpont.hu - Kokavecz Katalin - © Copyright - Minden jog fenntartva.
A képek és illusztrációk inspirációként szolgálnak.

Főzőmaraton

2. lépés



KEZDD A HÚSOK ÉS BELSŐSÉGEK FELDOLGOZÁSÁVAL!

Szeleteld fel őket, tisztítsd meg a zsíros részekről, mosd meg őket, tedd be a hűtőbe/mélyhűtőbe.

www.medkozpont.hu - Kokavecz Katalin - © Copyright - Minden jog fenntartva.
A képek és illusztrációk inspirációként szolgálnak.

Főzőmaraton

3. lépés



JÖHETNEK A ZÖLDSÉGEK ELŐKÉSZÍTÉSE

Ha megvásároltad a bevásárló listán található zöldségeket, akkor azokat majd érdemes frissen, az étel készítésénél hámozni, vágni, tisztítani.

Tárold őket úgy, hogy frissek maradjanak.

Érdemes megnézned az alábbi videót a konyhai edényekről, tároló dobozokról, egyéb konyhai eszközökről.

[Toxinmentes konyha](#)

www.medkozpont.hu - Kokavecz Katalin - © Copyright - Minden jog fenntartva.
A képek és illusztrációk inspirációként szolgálnak.

Főzőmaraton

4. lépés



ÉTELTÁROLÓK BESZERZÉSE, ELŐKÉSZÍTÉSE

Nagyban megsegíti a kihívás előkészületeit, ha rendelkezel különféle méretű ételhordó dobozokkal, üvegekkel. Ebben tudod az adagokat porciózni, és nincs más dolgod, mint elővenni a hűtőből és felhasználni, elfogyasztani.

www.medkozpont.hu - Kokavecz Katalin - © Copyright - Minden jog fenntartva.
A képek és illusztrációk inspirációként szolgálnak.

Főzőmaraton

4. lépés



KAMRA FELTÖLTÉS

Töltsd fel a kamrát a nem romló élelmiszerekkel, fűszerekkel, amiket megtalálász az ajándék letölthető bevásárló listán.

www.medkozpont.hu - Kokavecz Katalin - © Copyright - Minden jog fenntartva.
A képek és illusztrációk inspirációként szolgálnak.

28 NAPOS V.Á.L.T.S. ® KIHÍVÁS

Gyere a Zárt Facebook csoportba, és csináljuk együtt!

Csatlakozom!

