

med központ
AIP Ünnepi
MENÜ

AIP Ünnepi Menüsor

RECEPTEKKEL

made with
Beacon

Tartalom

1. AIP Ünnepek

2. Rólam

3. Bevezetés

4. Előétel

5. Leves

6. Főétel

7. Szósz/Öntet

8. Köret

9. Saláta

10. Desszert

11. Ital

AIP Ünnepek

Örülök, hogy letöltötted ezt az e-bookot!

Ezzel a menüsorral inspirálni szeretnék arra, hogy az ünnepi készülődést békés, nyugodt és szeretetteljes hangulatban töltsd el!

Legyen áldott, békés, és ízletes az ünneped! :)

Az Autoimmun Protokoll (AIP) első látásna egy nagyon szigorú étkezési tervnek tűnik, de ha jobban megnézed a M.E.D. [Autoimmun Programban](#) szereplő bevásárló listákat, akkor hamar rájöhetsz, hogy valójában mennyi minden közül választhatsz! Ezen a protokollon valódi, tiszta, tápanyagdús alapanyagokból válogatjuk össze a receptek hozzávalóit, és így tápláljuk testünket sejt szinten, a tökéletes egyensúly elnyeréséért!

Ünnepi készülődés az AIP jegyében

Az első kérdés amit az ünnepekhez közelítve hallok az [Autoimmun Programunk](#) tagjaitól, hogy vajon milyen ételeket készítsenek, mi kerüljön az ünnepi asztalra?

Ebben a készülődésben szereték segíteni Neked ezzel a könyvvel!

A következő oldalakon ízletes recepteket találhatsz, amelyekből egy finom és egészséges ünnepi menüt állíthatsz össze, és bátran fogyaszthatsz az ünnepi asztalnál. Garantáltan ízleni fog vendégeidnek, rokonaidnak, barátaidnak is!

Kellemes Készülődést és Boldog Ünnepeket Kívánok!

Kokavec N Katalin

Rólam

Amikor 6 évvel ezelőtt belekezdtem az Autoimmun Protokollos egészség-utazásba, nagyon hálás lettem volna egy ilyen előre összeállított ünnepi menüsornak! Napokat töltöttem AIP-kompatibilis receptek vadászásával, és az ünnepek közeledtével ez a kutakodás csak fokozódott.

Ezt a menüsört azért állítottam össze, hogy megkönnyítsem neked az ünnepi készülődést!

Az ünnepi készülődésnek a stresszmentes feltöltődés jegyében kell(ene) zajlania. Amikor belekezdtem az AIP protokollba, nekem sem erről szóltak sem a hétköznapiak, sem az ünnepek. Időbe telt, amíg a recept-vadászat átfordult rutinná nálam a konyhában, és ami azelőtt nehéz volt (recepteket találni, és kitalálni hogy mit is egyek...), az mára már egyszerű rutinná vált.

Ezt az utat szeretném most lerövidíteni neked!

Szóljon az ünnepi készülődés valóban a feltöltődésről!

Kellemes Ünnepeket Kívánok!

Kokavecz N Katalin



Kokavecz Katalin vagyok.

A célom, hogy segítsek abban, hogy jobban érezd magadat a bőrödben! Mindezt úgy, hogy visszaállítod az egyensúlyt a szervezetedben a valódi okoktól kezdve, belülről kifelé haladva. Természetes megoldásokkal, amelyeknek az egészséges étkezés, életmód és életszemlélet képezik az alapját.

Engem a **saját krízisem** hozott el erre a helyre, ahol most vagyok – az egészségben, az életben, és úgy általában.

6 évvel ezelőtt egy Hashimoto nevezetű autoimmun betegséget diagnosztizáltak nálam. Azóta sikerült **visszafordítanom azokat a misztikus tüneteket**, ami ezzel járt. **Az életem egy olyan átalakuláson ment keresztül**, aminek az alapját tudatos döntések képezik az étkezés és életmód területén, és a célom, hogy ebből minél többet átadjak NEKED!



Bevezetés

Ez az ünnepi menü egy előételből, levesből, főételből, a hozzá tartozó köretből és salátából áll, és ha még lesz hely, lecsúsztat egy egészséges desszert is mindezek mellé!

Felöntve jó kedvvel, áldással, és egy kellemes gyógyító fűszeres-illatos itallal.

ÁLDOTT ÜNNEPEKET!

Előétel

BACONBA TEKERT SÜTŐTÖK KOCKÁK

Hozzávalók

- 1 közepes sütőtök felkockázva
- 1 csomag bacon szalonna (házi, mindenmentes)
 - A páchoz:
 - 1 evőkanál olívaolaj
 - 1/2 teáskanál természetes só
 - 1 teáskanál fahéj
 - 1 evőkanál apróra vágott zsálya

Elkészítés

1. Egy nagy tálban, keverd össze a sütőtök kockákat az olívaolajjal, sóval és a fahéjjal
2. Pácold a mixet 1 órán keresztül a hűtőben
3. Készítsd elő a bacon szalonnát mialatt a sütőtök kockák pácolódnak
4. Vágd ketté a bacon szeleteket, hogy két rövidebb csíkot kapjál (ami nagyjából körbe fogja érni egy kockát)
5. Tekerd a bacon szalonna csíkokat a bepácolt sütőtök kockák köré
6. Helyezd egyenként tepsibe őket (nem szükséges sütőpapír és elő-zsírozás sem, hiszen a baconból fog kisülni elég zsír)
7. Szórd meg a tetejüket az aprított zsályával
8. 180 fokon süsd 30 percig vagy ameddig a bacon ropósra pirul, a sütőtök kocka pedig puha lesz

Forrás: <https://www.pinterest.com/pin/369576713156154250/>



Leves

ZELLER-PÓRÉ PÜRÉLEVES

Hozzávalók

- 4 szelet bacon szalonna (házi, mindenmentes)
- 2 szál póréhagyma, vékony karikákra szeletelve
- 3 gerezd zúzott fokhagyma
- friss gyömbér reszelve (egy kb. 2 centis darab)
- 1 liter házi csontlé
- 90 dkg zeller gyökér hámozva, felkockázva
- 1 evőkanál almaecet (bio)
- 1/2 teáskanál természetes só
- pár szál petrezselyem zöld

Elkészítés

1. Pirítsd ropogósra a bacon szalonnát, tedd félre, a zsírt hagyd benne az edényben
2. Add hozzá a póré karikákat, kevergetve pirítsd néhány percre. Add hozzá a fokhagymát és a gyömbért, hevítsd össze majd add hozzá a többi összetevőt, forrald fel majd fedő alatt alacsony hőfokon párold addig amíg a zeller megpuhul.
3. Mialatt fő a leves, a ropogós bacon szalonnát morzsold össze
4. A megfőtt levest pürésítsd össze turmixgépben vagy merülő kézi-mixerrel
5. Tálald a morzsolt ropogós szalonnával és petrezselyemmel

Forrás:

<https://www.pinterest.com/pin/36957671315615442>



Főétel

BÁRÁNSÜLT

Hozzávalók

- 2 kg bárány comb - filézve
- 1 csomag friss rozmaring
- 2 teáskanál természetes kőszó
- 8 gerezd fokhagyma
- 1 dl avokádó olaj

Elkészítés

1. A rozmaringot és fokhagymát turmixold össze az avokádó olajjal és tedd félre
2. Melegítsd elő a sütőt 230 fokra
3. Mialatt melegszik a sütő, dörzsöld be a bárány combot a fűszeres olajjal
4. Helyezd a húst egy sütőpapírral bélelt tepsire és süsd 230 fokon 30 percig, majd csökkentsd a hőmérsékletet 180 fokra
5. Süsd így további 45 percig, (használhatsz egy hús hőmérőt, hogy ellenőrizd a hús belsejében is a sütési hőmérsékletet).
6. Ha szükséges, süsd további 15-30 percig
7. Vedd ki a sültet a sütőből, boríts a sültre egy nagy, mély, tűzálló tálat és lefedve pihentesd 10 percig
8. Éles késsel szeleteld fel és tálald fekete-szedes szósszal (ld. következő recept)

Forrás:

<https://www.pinterest.com/pin/36957671315615462>

Szószt/Öntet

FEKETE SZEDER SZÓSZ

Hozzávalók

- 45 dkg fekete szeder (ha fagyasztott, akkor kiolvastva)
- 1 nagy fej lilahagyma, apróra darabolva
- 1/2 teáskanál frissen reszelt gyömbér
- 1/4 teáskanál fahéj
- 1/4 teáskanál természetes kőszó
- 2 evőkanál balzsamecet vagy almaecet
- 2 teáskanál avokádó olaj

Elkészítés

1. Pirítsd meg a lila hagymát alacsony hőfokon az avokádó olajon
2. Add hozzá az összes többi hozzávalót és kevergetve forrald fel
3. Csökkentsd a hőmérsékletet és gyöngyöztesd 20-30 percig, végig kevergetve, ezzel is elősegítve hogy a gyümölcs lekvár állagúvá váljon
4. Tálald melegen a hús mellé

Forrás:

<https://www.pinterest.com/pin/8444318022216565/>

<https://www.pinterest.com/pin/369576713156154624/>



Köret

SÜLT TÉLI ZÖLDSÉGEK KARAMELLIZÁLT GRAPEFRUIT ÖNTETTEL

Hozzávalók

- 2 evőkanál kókuszolaj
- 2 nagy fej cékla
- 90 dkg nagyra darabolt répa
- természetes kőszó ízlés szerint
- 1 grapefruit frissen facsart leve
- 1/2-1 teáskanál méz (csak karácsonykor:)

Elkészítés

1. Melegítsd elő a sütőt 180 fokra és egy tűzálló sütő edényben olvaszd fel a 2 evőkanál kókuszolajat
2. A megtisztított, feldarabolt zöldségeket forgasd meg az olvasztott kókuszolajban, és szórd meg sóval az egészet
3. Süsd a zöldségeket egy órán keresztül, félidőben átforgatva őket
4. Öntsd a grapefruit levét, a mézet és egy kis vizet egy serpenyőbe, és forrald addig, amíg a fele a folyadéknak elpárolog. (kb. 5 perc)
5. Tálald a sült zöldségeket és locsold meg őket a karamellizált grapefruit öntettel

Forrás: <https://www.pinterest.com/pin/369576713156154772/>



Saláta

SZIVÁRVÁNY SALÁTA

Összetevők

- 2 csésze fodros kel szeletelve
- 2 csésze lilakáposzta szeletelve
- 2 csésze reszelt nyers répa

Öntethez:

- 2 evőkanál oliva olaj
- 1 evőkanál almaecet
- 1/2 teáskanál lime frissen facsart leve
- természetes kőszó ízlés szerint

A díszítéshez:

- Lime cikkek
- 2 evőkanál apróra vágott snidling vagy zöldhagyma zöldje

Elkészítés

1. Szeleteld vékonyra a fodros kelt és a lilakáposztát
2. Reszeld le a répát
3. Keverd össze a hozzávalókat egy nagy tálban
4. Add hozzá az öntetet
5. Díszítsd fel a salátát

Forrás: <https://www.pinterest.com/pin/369576713156154880/>

Desszert

MÁLNÁS KÓKUSZOS PANNA-COTTA

Összetevők

- 5 dl magas zsírtartalmú kókusz tejszín (házi vagy mindenmentes)
- egy citrom frissen facsart leve
- 2 teáskanál zselatin
- 30 dkg málna (fagyasztott olvasztott is jó)

Öntethez: 15 dkg málna és 2 evőkanál méz (csak karácsonykor:)

Elkészítés

1. Keverd össze a zselatint a frissen facsart citromlével
2. Egy kis lábosban melegíts fel egy keveset a kókusz tejszínből és add hozzá a zselatinos mixet, keverd addig amíg feloldódik a zselatin
3. Öntsd az egészet egy turmix gépbe, add hozzá a többi összetevőt és turmixold addig amíg egy sima masszát kapsz
4. Öntsd kis szilikon formákba és legalább 4 órán keresztül hűtsd őket.
5. A szósz elkészítése: Forrald fel az összetevőket és kevergesd egy villával. Ahogy felforrt, keverd át újra, majd szűrd át egy fém szűrőn, hogy sima öntetet kapj
6. Borítsd ki a panna cottát a szilikon formákból, és tálald a piros szósszal meglocsolva
7. Tipp: soha ne hagyd ki a szószot!:)

Forrás: <https://www.pinterest.com/pin/369576713151738239/>





Ital

FŰSZERES-CITRUS-KURKUMA ITAL

Összetevők

- 1/4 teáskanál kurkuma
- frissen reszelt citromhéj (bio)
- frissen reszelt narancshéj (bio)
- 5 szem szegfűszeg
- 1 fahéj rúd
- 1 szelet gyömbér

Eklészítés

1. Helyezd az összetevőket egy kis lábosba
2. Forrald össze őket szűrt vízzel
3. Szűrd át az italt egy fém szűrővel egy bögrébe
4. Fogyaszd egészséggel!:)

Forrás:

<https://www.pinterest.com/pin/369576713156155002/>



Még több gyógyító praktikát kifőztünk Neked!

Fordítsd vissza autoimmun betegségedet!

Vedd vissza az irányítást az egészségeddel
kapcsolatban,
célozd meg betegségéd valódi okait és 7 hét alatt
fordítsd vissza autoimmun betegségéd tüneteit,
mindezt teljesen természetes módszerekkel!

JELENTKEZZ AZ AUTOIMMUN PROGRAMRA!

made with
Beacon