

## SZAFI REFORM

### *Csökkentett szénhidrát-, magas fehérje tartalmú női fogyókúrás étrend*

## **laktóz- (opcionális), glutén-, hozzáadott cukormentes**

#### **Tippek:**

- Akinek bármilyen okból kifolyólag kevés lenne ez a mennyiség, igyon pluszban egy Szafis fehérje shake-et növényi itallal, édesítővel készítve (gyümölcs nélkül) és/vagy néhány szelet Szafi Reform Szénhidrátcsökkentett Ripsz / Pászkát.

#### Fehérje shake elkészítési lehetőségek:

Szafi Free Barna rizscsíra-fehérjepor protein shake por + növényi ital + édesítés ízlés szerint: Szafi Reform Négyeseres erősségű édesítő (negyedannyi 1:4), Szafi Reform Vaníliás ízű eritrit (eritritol)

Szafi Free NATÚR barna rizscsíra-fehérjeporból + növényi ital + Szafi Reform Zsírszegény holland kakaópor vagy Szafi Reform Gluténmentes karobpor + édesítés ízlés szerint: Szafi Reform Négyeseres erősségű édesítő (negyedannyi 1:4), Szafi Reform Vaníliás ízű eritrit (eritritol), fahéj ízlés szerint

A zsemle/kenyér helyettesíthető Szafi Reform Szénhidrátcsökkentett Ripsz / Pászka-val (1 db zsemle helyett 2-3 db ripsz)

#### **További tudnivalók:**

- Ha valaki nem laktózérzékeny, nem szükséges laktózmentes tejtermékeket választania.
- Legalább heti 3-4x50 percet sportoljunk az étrend mellett!
- Naponta igyunk meg 2,5-3 liter folyadékot (vizet, natúr teát!)

### **1-3. nap**

#### **Reggeli: Szafi Reform szendvics**

- 1 db Szafi Reform zsemle Szafi Reform Csökkentett Szénhidrát-tartalmú paleo kenyér és péksütemény lisztkeverékből

Hozzávalók és elkészítés 3 db zsemléhez: <https://www.ehezesmentes-karcsusag-szafival-blog.hu/2017/04/szafi-fitt-paleo-pihe-puha-zsemle.html>

- választható „kence”
  - humusz vagy sajtkrém (30 g, kb. 1 evőkanál)
- választható feltét:
  - 50 g alacsony zsírtartalmú sonka (zsírtartalom max. 2 g/100 g) füstölt lazac szeletek vagy 1 db natúr lazac konzerv

- 1 db főtt tojás vagy rántotta 1 tojás + 2 fehérjéből
- 1 db vizes tonhal konzerv (50 g)
- fél gombóc light mozzarella + paradicsom, bazsalikom

A szendvicsbe és/vagy a szendvics mellé:

- 1-2 db salátalevél
- legalább 150 g nyers zöldség, legalább 2-féle

Reggel a kávé alacsony kalória és szénhidrát tartalmú növényi itallal, vagy maximum 1,5% zsírtartalmú tejjel iható.

(cukormentes kókusztej, mandulatej)

#### Tízórai:

- 1 db alma
- 2 db Szafi Reform Szénhidrátcsökkentett Ripsz / Pászka

#### Ebéd: Bakonyi csirke Szafi Reform nokedlivel, csemegeuborkával

##### (1 adaghoz)

- 125 g csirkemell filé
- 100 g csiperkegomba (vagy amennyi tetszik)
- 1 kávéskanál (2 g) Szafi Reform kókusz- vagy avokádóolaj
- pirospaprika, só, bors (Szafi Reform Paleo Füstölt őrölt paprika, Szafi Reform Himalaya kristálysó, rózsaszín, finomszemcsés, Szafi Reform Paleo Feketebors őrölt) ízlés szerint
- 1 evőkanál apróra vágott vöröshagyma
- 1 marék aprított paradicsom és paprika

A habaráshoz:

- 1 evőkanál laktózmentes tejföl (12-15% zsírtartalmú) vagy laktózmentes natúr joghurt (így zsírszegényebb)
- 1 teáskanál (3 g) Szafi Reform tápióka keményítő
  - helyettesíthető Szafi Reform magyaros krémes paprikás szósz alappal vagy Szafi Reform vadas szósz alappal (ebben az esetben kevesebb fűszert használjunk, mert ezek eleve sóval, fűszerekkel készültek)

Elkészítés (egyszerűen): Az olajon megfuttatjuk a hagymát, megszórjuk pirospaprikával, hozzáadjuk az apróra vágott paprikát, paradicsomot és ha kell, kevés vizet, majd összeforraljuk. Hozzáadjuk a csíkokra vágott csirkemellet, fehéredésig pirítjuk, majd hozzáadjuk a gombát, ezzel is pirítjuk 1-2 percig. Kevés vizet aláöntve fedő alatt puhára pároljuk. A főzőlevet kiöntjük egy kis tálba, hozzákeverjük a tejfölt és elkeverjük benne a tápiókát, majd a csirkéhez visszaöntve behabarjuk vele az ételt. Ízesítsük ízlés szerint sóval, borssal, esetleg fokhagymával.

A nokedlihez:

- 70 g Szafi Reform gluténmentes, csökkentett szénhidrát-tartalmú galuska és házi tészta lisztkeverék
- 1 g Szafi Reform himalaya só
- 2 db M-es tojás (104 g)
- 25 g víz

A teljes receptet és az elkészítést itt találod: <http://www.ehezesmentes-karcsusag-szafival-blog.hu/2017/06/szafi-fitt-paleo-nokedli.html>

A tálaláshoz:

- csemegeuborka vagy csalamádé

#### Uzsonna: epres túrókrém

- 125 g laktózmentes túró (vagy krémes túró/zsírszegény túró)

- Szafi Reform Vaníliás ízű eritrit (ízlés szerint)
- reszelt citromhéj (ízlés szerint)
- Szafi Reform Paleo Fahéj őrölt (ízlés szerint)
- 100 g fagyasztott eper felolvasztva
- 10 g mandula a tetejére szórva

Keverjük ki a túrót az édesítővel, ízesítsük fahéjjal, citromhéjjal, majd keverjük hozzá a kiolvasztott epret. Mandulával megszórva tálaljuk.

### **Vacsora: proteines kakaó**

- 250 ml cukormentes kókusztej
- 20 g Szafi Free Barna rizscsíra-fehérjepor NATÚR- ízesítetlen
- 3-4 g (1 teáskanál) Szafi Reform Zsírszegény holland kakaópor (10-12% kakaóvaj tartalom)
- 7-10 g (1-1,5 teáskanál) Szafi Reform Négyeseres erősségű édesítő (negyedannyi 1:4)
- 1 g Szafi Reform Paleo Fahéj őrölt (kihagyható, helyette lehet használni Szafi Reform Vaníliás ízű eritritet is, ebben az esetben egy picit kevesebb édesítővel)

## **4-6. nap**

### **Reggeli: fehérjés zabkása gyümölcsökkel, kesudióval**

- 1 adag Szafi Free Barna rizscsíra fehérjés zabkása alap cukormentes mandulaitallal készítve (recept a csomagoláson)
- 1 nagy marék erdei gyümölcs (fagyasztott, kiolvasztva vagy friss áfonya – szezonálisan ami elérhető)
- 15 g Szafi Reform Kesudiós draszté kakaós bevonattal, édesítőszerrel

### **Tízórai:**

- 1 pohár laktózmentes natúr joghurt
- 1 db Szafi Reform Szénhidrátcsökkentett Ripsz / Pászka
- zöldség csíkok, falatkák: szárzeller, retek, uborka, vagy amit szeretsz

### **Ebéd: tonhalsírt brokkoli pürével /zöldségkörettel**

8-9 db fasírtokhoz (attól függően mekkorára formázod). A fasírtok egyik fele ebédre, másik fele vacsorára készül.

- 3 db light olívaolajos konzerv (de működik úgy is, ha összekeversz 1 olívásat, 2 natúrát)
- 1 db tojás (M-L méret)
- 80 g Szafi Free Húsmentes zabfasírt alap
- 1-1 csipet szárított metéltóhagyma és petrezselyem (más, tetszőleges zöldfűszer is használható)
- annyi víz, hogy ne legyen száraz és kellőképpen összeálljon (kb. 50 ml)

A hozzávalókat egy villával alaposan keverjük össze, majd tegyük a hűtőbe fél órára. Ezután formázzunk a kezünkkel korongokat és tegyük őket sütőpapírral bélelt tepsire. Olajspray-vel lefújva süssük 180 fokos sütőben 25 percig (20 perc + 5 perc pirítás magasabb hőfokon, vagy ha van, grill/pizzasütő funkció). A sütési idő sütőnként eltérő lehet!

Addig készítjük el a köretet:

1.napra:

- 400 g brokkoli
- 1 kis szem burgonya (kb. 60 g-os)
- 1 nagy evőkanál Szafi Free sörélesztőpehely
- Szafi Reform Paleo Étélízesítő (levesekhez, szószokhoz)
- Szafi Reform Himalaya kristályszó, rózsaszín, finomszemcsés

Főzzük meg vízben a brokkolit és a krumplit étélízesítővel és sóval, majd szűrjük le. Turmixoljuk le sörélesztőpehellyel és ha kell, sózzuk meg.

2-3. napra:

- 200 g brokkoli
- 200 g kelbimbó
- 100 g sárgarépa

Serpenyőben:

Vékonyan kiolajozott serpenyőben (vagy olajspray-vel kifújva), kevés vizet aláöntve, tetszőleges fűszerekkel pároljuk meg a zöldségeket.

Sütőben:

200 fokra előmelegített sütőben, olajspray-vel lefújva, tetszőleges fűszerekkel süssük addig a zöldségeket, amíg kapnak egy kis aranybarna színt. Sütés közben 1-2x érdemes átforgatni.

Fűszerezés:

Ízesíthető Szafi Reform Paleo Étélízesítővel, Szafi Reform Paleo Grillzöldség fűszerkeverékkel, vagy más tetszőleges Szafi Reform paleo fűszerekkel, fűszerkeverékkel.

Természetesen aki szeretné, ehét mindhárom nap brokkoli pürét, vagy váltogathatjuk a párolt brokkolit, sütőben sült kelbimbót. (Egy kevés olajspray-t lehet használni).

**Uzsonna:**

1 db alma

**Vacsora:**

Az ebédről maradt tonhalfasírtok másik fele light majonézes káposztasalátával.

Light majonézes káposztasaláta:

- 2-3 marék saláta keverék, amiben reszelt fehér káposzta és sárgarépa is van
- 2 evőkanál laktózmentes natúr joghurt
- 10 g light majonéz
- ízlés szerint őrölt bors, egy csipet Szafi Reform Négyszeres erősségű édesítő (negyedannyi 1:4), citromlé is adható hozzá

Keverjük ki a joghurtban a majonézt, pici borsot, egy csipet édesítőt és pár csepp citromlevet (kihagyható). Hígítsuk fel 1-2 evőkanál vízzel, majd forgassuk bele a salátát. Ha van rá mód, pihentessük hűtőben.

## 7-9. nap

**Reggeli:**

2 db túrós-gyümölcsös palacsinta Szafi Reform gluténmentes palacsinta lisztkeverékből

**Tízórai:**

1 db túrós-gyümölcsös palacsinta Szafi Reform gluténmentes palacsinta lisztkeverékből

Szafi Reform palacsinta recept: <http://www.ehezesmentes-karcsusag-szafival-blog.hu/2017/03/szafi-fitt-szenhidratsokkentett-glutenmentes-paleo-palacsinta-tejmentes-szojamentes.html>

Töltelék összesen reggelire és tízóraitra:

- 125 g laktózmentes túró (vagy krémes túró/zsírszegény túró) 100 g erdei gyümölccsel összekeverve, ízesítésnek Szafi Reform Négyszeres erősségű édesítő (negyedannyi 1:4), Szafi Reform Paleo Fahéj őrölt, citromlé

## **Ebéd: almás-sajtos csirke zöldborsós zabkörettel**

1 adaghoz:

- 125 g csirkemell
- fél db alma
- só (Szafi Reform Himalaya kristályszó, rózsaszín, finomszemcsés) őrölt bors (Szafi Reform Paleo Feketebors őrölt), őrölt szerecsendió
- 15 g reszelt laktózmentes sajt / reszelt light sajt
- 60 g Szafi Free gluténmentes natúr zabtöret vagy Szafi Free Fűszeres gluténmentes zabkört
- 50 g zöldborsó (fagyasztott)
- fűszerezés ízlés szerint használható a körethez pl. petrezselyem, Szafi Reform Paleo Étélízesítő (levesekhez, szószokhoz)

Az almát mossuk meg, vágjuk vékony szeletekre. A csirkemellet vágjuk szeletekre, enyhén klopfoljuk, szórjuk meg sóval, borssal, szerecsendióval, tegyük sütőpapírral bélelt tepsire, fektessünk rá néhány szelet almát, szórjuk meg a sajttal. Ha maradt alma, azt tegyük mellé. Alufóliával lefedve, 180 fokra előmelegített sütőben 30 percig süssük, majd vegyük le a fóliát és pirítsuk amíg aranybarna lesz a sajt.

A zabtöretet főzzük ki a csomagoláson található útmutató szerint, majd a pihentetés után keverjük össze a vízben puhára főzött zöldborsóval.

### **Uzsonna:**

- 2 db Szafi Reform Szénhidrátcsökkentett Ripsz / Pászka
- 1 evőkanál humusz
- paradicsom, uborka, paprika, vagy más tetszőleges zöldség

### **Vacsora: almás-sajtos csirke salátával vagy párolt zöldségekkel**

- 125 g csirkemell
- fél db alma
- só (Szafi Reform Himalaya kristályszó, rózsaszín, finomszemcsés) őrölt bors (Szafi Reform Paleo Feketebors őrölt), őrölt szerecsendió
- 15 g reszelt laktózmentes sajt / reszelt light sajt

(Ugyanaz, mint az ebédnél)

A köret egy nagy adag saláta (öntetként használhatunk natúr joghurtot, balzsamecet, mustárt, citromlevet) vagy ha melege vágyunk, főzzünk/pároljunk mellé alacsony szénhidrát tartalmú zöldségeket, pl. brokkolit, kelbimbót, spenótot, spárgát, karfiolt, cukkinit, gombát, káposztaféléket.

## **10-12. nap**

### **Reggeli**

- 2 db Szafi Reform pizzás croissant

Recept: <https://www.ehezesmentes-karcsusag-szafival-blog.hu/2017/04/szafi-fitt-paelo-pizzas-croissant.html>

Egy napra összesen 4 db croissant kell, így 3 napra érdemes 1,5-szeres adagot készíteni a fenti receptből!

Készíthető Szafi Reform ketchuppal!

Készíthető barbecue fűszer helyett Szafi Reform Paleo olaszos (pizza) fűszerkeverékkel is!

- 50 g alacsony zsírtartalmú sonkával (zsírtartalom max. 2 g/100 g)
- rukkola, paradicsom

(Megkenhetjük kevés sajtkrémmel is).

## Tízórai

- 1 db alma
- 1 db narancs

## Ebéd: lencsefőzelék virslivel

1 adaghoz:

- fél konzerv lencse (kb. 200-250 g töltőanyaggal együtt) – száraz lencséből készítve 60 g
- 1 kávéskanál Szafi Reform kókuszolaj vagy avokádóolaj
- 1 marék apróra vágott sárgarépa, fehérrépa
- 1 kis gerezd fokhagyma
- 1 babérlevél
- 1 kávéskanál Szafi Reform Paleo Füstölt őrölt paprika
- 1 pici csipet só
- 1 teáskanál mustár
- 1 evőkanál laktózmentes natúr joghurt (ha tejföllel jobban szeretnéd, válassz zsírszegényebb verziót 12-15%-osat)

Az olajon futtassuk meg az aprított zöldségeket, adjuk hozzá a zúzott fokhagymát is, szórjuk meg fűszerpaprikával. Gyors mozdulatokkal keverjük össze, adjunk hozzá egy kevés vizet, hogy ne égjen oda, majd öntsük rá a lencsét. Kevés vizet hozzáöntve, egy csipet sóval és babérlevéllel főzzük, amíg a zöldségek megpuhulnak. (Amennyiben száraz lencsét használunk, azt áztassuk be 12 órára és úgy főzzük meg. Ezzel a módszerrel kissé lassabb a folyamat). Ezután vegyük ki a babérlevelet szedjük ki egy szedőkanállal a főzelékből, adjuk hozzá a mustárt és a joghurtot és turmixoljuk össze. Ezt visszaöntve sűrítjük be „önmagával” a főzeléket.

1 db magas hústartalmú (min. 80%-os) virslivel tálaljuk.

Ehetünk mellé 1 db Szafi Reform pizzás croissantot is.

## Uzsonna

1 vagy 2 db Szafi Reform pizzás croissant sonkával, rukkolával, paradicsommal (mint a reggelineél).

Ha ettünk 1-et az ebéd mellé, akkor itt együnk még egy mini szendvicset a másiktól. Ha az ebédnél kimaradt a pékáru, akkor itt megehetjük mind a kettőt.

## Vacsora: proteines kakaó

- 250 ml cukormentes kókusztej
- 25 g Szafi Free Barna rizscsíra-fehérjepor NATÚR- ízesítetlen
- 3-4 g (1 teáskanál) Szafi Reform Zsírszegény holland kakaópor (10-12% kakaóvaj tartalom)
- 7-10 g (1-1,5 teáskanál) Szafi Reform Négyeszeres erősségű édesítő (negyedannyi 1:4)
- 1 g Szafi Reform Paleo Fahéj őrölt
- (kihagyható, helyette lehet használni Szafi Reform Vaníliás ízű eritritet is, ebben az esetben egy picit kevesebb édesítővel)

## 13-15. nap

### Reggeli

- 1 adag Szafi Free Barna rizscsíra fehérjés főzés nélküli kása

recept: <https://www.ehezesmentes-karcsusag-szafival-blog.hu/2018/04/szafi-free-fozes-nelkuli-feherjes-kasa.html>

- tetejére 100 g erdei gyümölcs és 15 g Szafi Reform Kesudiós draszté kakaós bevonattal, édesítőszerrel

## Tízórai

- 2 db Szafi Reform Szénhidrátcsökkentett Ripsz / Pászka
- körözött (fűszeres túró)
- nyers zöldségek (min. 100 g)

Körözött (fűszeres túró) 3 napra:

- 1 doboz (250 g) laktózmentes túró (vagy krémes túró/zsírszegény túró)

Ízesítés lehetőségek – válogass kiváló minőségű fűszereink közül, az ízlésednek megfelelően! Hiszen ahány ház, annyi szokás és annyi körözött. Íme néhány tipp:

- Szafi Reform Paleo Füstölt őrölt paprika
- Szafi Reform Paleo Feketebors őrölt
- Szafi Reform Paleo Vöröshagyma granulátum
- Szafi Reform Paleo fokhagyma granulátum
- Szafi Reform Paleo Római kömény őrölt
- Szafi Reform Paleo Fűszervaj fűszerkeverék
- Szafi Reform Paleo Kolbász fűszerkeverék
- Szafi Reform Paleo fasírt fűszerkeverék
- Szafi Reform Paleo Magyaros fűszerkeverék
- snidling
- lilahagyma

## Ebéd: leves&szendvics

Vöröslencse krémleves 3 napra:

- 150 g száraz vöröslencse
- 1 teáskanál Szafi Reform kókusz- vagy avokádóolaj
- 1 lapos evőkanál Szafi Reform Paleo Curry Madras indiai fűszerkeverék
- 1 marék aprított sárgarépa és paradicsom vagy 1 evőkanál Szafi Reform Paleo Étélízesítő (levesekhez, szószokhoz) és 1 evőkanál sűrített paradicsom (éppen mi van otthon)
- 1-2 gerezd fokhagyma vagy 1 kávéskanál Szafi Reform Paleo fokhagyma granulátum

Az olajon futtassuk meg a zúzott fokhagymát és a zöldségeket. Szórjuk meg a curryvel, adjunk hozzá 1-2 evőkanálnyi vizet, hogy ne égjen meg és gyors mozdulatokkal forgassuk át. Szórjuk bele a folyó víz alatt átmosott lencsét és ezzel együtt kevergessük 1-2 percig. Végül öntsük fel kb. 2-3x-es mennyiségű vízzel, ízlés szerint adjunk hozzá étélízesítőt és fedő alatt főzzük puhára, időnként megkevergetve. A vöröslencse magától szétfő - kb. 20 perc alatt- turmixolni sem kell. Amennyiben elfőtte a levét, pótoljuk. (Sok vizet szív magába!)

Ha csak sűrített paradicsomunk és étélízesítőnk van, akkor csak a fokhagymát, majd ezután adjuk hozzá a paradicsompürét, lencsét, curry fűszert, végül vízzel felöntve az étélízesítőt.

A levesre szórjunk 10 g tökmagot, amit előzőleg száraz serpenyőben kissé meg is piríthatunk.

Szendvics alap 3 napra:

<https://www.ehezesmentes-karcsusag-szafival-blog.hu/2017/04/szafi-fitt-paleo-pihe-puha-zsemle.html>

Töltsük meg sonkával és light mozzarellaival, salátalevével, fogyasszuk mellé legalább 1 marék nyers zöldséget.

## Uzsonna

1 db alma és 1 db Szafi Reform Szénhidrátcsökkentett Ripsz / Pászka

## Vacsora

- 2 db tojás (rántotta vagy megfőzve)
- 2 db Szafi Reform Szénhidrátcsökkentett Ripsz / Pászka
- zöldségek (min. 150 g)

Tipp: A fenti mennyiségeket kreatívan elkészíthetjük ízlés szerint.

Például a zöldségeket süthetjük a rántottába is (pl. gomba, cukkini, kaliforniai paprika, hagyma), vagy készíthetünk tojásos lecsót a megadott tojás mennyiségével (olaj nélkül, vízben vagy maximum olajspray-vel pároljuk a zöldségeket). Egy nagyméretű kaliforniai vagy kápia paprikát ha kettévágunk, beleüthetjük a tojást és sütőben így megsüthetjük.

## 16-18. nap

### Reggeli: smoothie

- 1 db banán
- 1 db grapefruit vagy kb. 150 g áfonya/erdei gyümölcs keverék/eper/meggy
- 25 g Szafi Free Barna rizscsíra-fehérjepor protein smoothie por (jó helyette a Szafi Free Barna rizscsíra-fehérjepor NATÚR- ízesítetlen is, a különbség annyi, hogy a smoothie proteinben természetes gyümölcsaromák és maca por is található)
- ízlés szerint turmixolhatunk hozzá 1 marék bébispenótot is

Vízzel (3-4 dl) higítsuk és lassan kortyolgatva fogyasszuk el.

### Tízórai:

2 db Szafi Reform Szafi Reform csokoládé ízű muffin

Recept: <http://www.ehezesmentes-karcsusag-szafival-blog.hu/2016/05/csokis-glutenmentes-paleo-muffin.html>

Adjunk hozzá meggyet, szedret, vagy más tetszőleges bogyós gyümölcsöt is.

12 db-os szilikonos muffin formába adagoljuk! Összesen 12 db kell a 3 napra.

### Ebéd: rakott brokkoli

3 napra:

- 1 kg brokkoli
- 150 g Szafi Reform tarhonya
- 500 g darált pulykahús
- 1 teáskanál Szafi Reform kókusz- vagy avokádó olaj
- ½ db vöröshagyma
- fűszerek:
  - Szafi Reform Himalaya kristályszó, rózsaszín, finomszemcsés
  - Szafi Reform Paleo Feketebors őrölt
  - Szafi Reform Paleo Füstölt őrölt paprika
  - Szafi Reform Paleo Római kömény őrölt
  - Szafi Reform Paleo Majoranna morzsolt
  - Szafi Reform Paleo Oregano, morzsolt
  - Szafi Reform Paleo Bazsalikom morzsolt
- 2-3 dl laktózmentes natúr joghurt

Pírítjuk meg a húst az olajon a hagymával, fűszerezzük bőségesen. A brokkolit főzzük félpuhára vízben. A tarhonyát főzzük ki a csomagoláson található útmutató szerint. Keverjük össze a tarhonyát a hússal és rétegezzük a brokkolival (ha túl nagyok lennének a brokkoli rózsák, vágjuk őket kisebb darabokra). Öntsük nyakon a joghurttal és 180 fokos sütőben 30-40 perc alatt süssük össze.

Tálalhatjuk savanyúsággal, vagy salátával.



## Uzsonna

2 db Szafi Reform Szafi Reform csokoládé ízű muffin

## Vacsora: cukkini tócsni joghurttal és zöldségekkel

1 adaghoz:

- 150 g reszelt cukkini
- 1 db tojás (M-L méret)
- 40 g Szafi Reform gluténmentes, csökkentett szénhidrát-tartalmú galuska és házi tészta lisztkeverék
- pár csepp frissen facsart citromlé (kb. 5-7 g)
- só, fokhagyma, bors ízlés szerint
- Szafi Reform Kókuszolaj a sütéshez

Adjuk a tojást és a fűszereket a lereszelt cukkinihez, végül keverjük össze a liszttel. Kókuszolajjal kikent serpenyőben süssünk a tésztából lepényeket (alacsony-közepes lángon, hogy ne maradjon nyers).

1 pohár natúr joghurttal és zöldségekkel tálaljuk.

## 19-21. nap

### Reggeli: sajtos-sonkás palacsinta (megcserélhető a vacsorával!)

- 1 db tojás
- 50 g Szafi Reform Gluténmentes zabpehelyliszt
- 1 csipet Szafi Reform Himalaya kristálysó, rózsaszín, finomszemcsés
- 1 csipet Szafi Reform Paleo fokhagyma granulátum
- annyi víz, hogy kicsit sűrűn folyó palacsinta tésztát kapjunk

- töltelék: 40 g sonka, 20 g light reszelt sajt, 1 marék bébispenót

Melegítsünk fel egy olajspray-vel kifűjt serpenyőt (vagy kenjük meg Szafi Reform kókuszolajjal) a legmagasabb hőfoktól picit alacsonyabbra. Keverjük ki a palacsintatésztát és rögtön süssük ki. 1 db lepény lesz belőle. Mikor megfordítjuk, tegyük bele a sonkát és a sajtot, hagyjuk így megsülni, majd hajtsuk félbe.

Tálaljuk zöldségekkel (min. 100 g)

### Tízórai:

- 1 nagy körte (kb. 200 g)

### Ebéd: zöldséges könnyű bableves, túrós csusza

3 adag leveshez (3 napra):

- 200 g fagyasztott fejtett bab vagy 100 g szárazbab
- 1 teáskanál Szafi Reform kókusz- vagy avokádóolaj
- 1 db sárgarépa kockára vágva
- 1 db petrezselyemgyökér kockára vágva
- 1 evőkanál aprított vöröshagyma vagy 1-2 gerezd fokhagyma (vagy Szafi Reform Paleo Vöröshagyma granulátum)
- 1 maréknyi kockára vágott zeller (kihagyható)
- 1 kávéskanál Szafi Reform Paleo Füstölt őrölt paprika
- 1-2 db babérlevél
- egy kevés Szafi Reform Paleo Étélízesítő
- 2 evőkanál laktózmentes natúr joghurt
- 1 evőkanál Szafi Reform Gluténmentes zabpehelyliszt

Az olajon futtassuk meg a hagymát, majd tegyük bele a felkockázott zöldségeket és pár percig kevergetve pirítsuk. Szórjuk meg fűszerpaprikával és adjuk hozzá a babot is (ha nyersét használunk, előző este áztassuk be vízbe). Keverjük át, majd öntsük fel vízzel és babérlevéllel, sóval, ételízesítővel főzzük puhára. Végül szedjük ki egy merőkanállal a léből, keverjük hozzá a joghurtot és egy habverő segítségével keverjük simára benne a zablisztet. Ezt visszaöntve habarjuk be a levest.

Túrós csusza 1 adag:

- 60 g Szafi Reform Fodros kocka - Truciolotti szárasztészta
- 25 g kockázott szalonna
- 125 g laktózmentes túró / zsírszegény túró
- 2 evőkanál laktózmentes natúr joghurt / zsírszegény joghurt

Főzzük ki a tészta, pirítsuk meg a szalonnát, majd keverjük össze az egészet a túróval és a joghurttal. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk.

### **Uzsonna: protein shake**

- 250 ml cukormentes kókusztej/mandulatej
- 20 g Szafi Free Barna rizscsír- fehérjepor NATÚR- ízesítetlen
- 3-4 g (1 teáskanál) Szafi Reform Zsírszegény holland kakaópor (10-12% kakaóvaj tartalom)
- 7-10 g (1-1,5 teáskanál) Szafi Reform Négyeseres erősségű édesítő (negyedannyi 1:4)
- 1 g Szafi Reform Paleo Fahéj őrölt (kihagyható, helyette lehet használni Szafi Reform Vaníliás ízű eritritet is, ebben az esetben egy picit kevesebb édesítővel)

vagy

- 250 ml cukormentes kókusztej/mandulatej
- Szafi Free Barna rizscsír- fehérjepor protein shake
- 7-10 g (1-1,5 teáskanál) Szafi Reform Négyeseres erősségű édesítő (negyedannyi 1:4)
- 1 g Szafi Reform Paleo Fahéj őrölt (kihagyható, helyette lehet használni Szafi Reform Vaníliás ízű eritritet is, ebben az esetben egy picit kevesebb édesítővel)

### **Vacsora: szénhidrátcsökkentett retro melegszendvics (megcserélhető a reggelivel, vagy az uzsonnával is!)**

- 100 g kenyér (készen mérve) Szafi Reform Csökkentett Szénhidrát-tartalmú paleo kenyér és péksütemény lisztkeverékből készítve

Recept: <https://www.ehezesmentes-karcsusag-szafival-blog.hu/2017/04/csokkentett-szenhidrattartalmu-paleo-kenyer.html>

(A maradék szeletelve lefagyasztható!)

- 40 g sonka
- 20 light reszelt sajt
- vékonyan megkenhetjük light margarinnal
- tetejére mehet Szafi Reform ketchup (csemege)

Tálaljuk zöldségekkel (legalább 100 g)

## **22-24. nap**

### **Reggeli: Almás pite**

A recept alapján vágjuk 12 szeletre, ebből 2 szelet a reggeli. Igjunk mellé egy nagy bögre lattét vagy kakaót/teát.

Recept: <https://www.ehezesmentes-karcsusag-szafival-blog.hu/2017/05/tejmentes-glutenmentes-turos-pite.html>

Jó sok almával készítve, amihez használjunk Szafi Reform Paleo Almáspite fűszerkeveréket.

(A kókuszkrém helyettesíthető tejföllel).

#### **Tízórai:**

- 3 db Szafi Reform Szénhidrátcsökkentett Ripsz / Pászka sajtkrémmel megkenve
- 60 g sonka
- zöltségek (min. 100 g)

#### **Ebéd: Tárkonyos csirkeragu leves, almás pite (2 szelet)**

3 adag leveshez (3 napra):

- 500 g csirkemell filé
- 200 g gomba
- 200 g zöldborsó
- 1-2 szál sárgarépa
- 1 szál petrezselyemgyökér
- 1 maroknyi kockázott zeller
- ½ db vöröshagyma
- 1 teáskanál Szafi Reform kókusz- vagy avokádó olaj
- 50 ml 10%-os főzőtejszín vagy növényi főzőkrém
- Szafi Reform Paleo Tárkonyos ragu fűszerkeverék (pluszban adható még hozzá Szafi Reform Paleo Tárkonylevél)
- ízlés szerint citromlé

A hagymát futtassuk át az olajon, majd adjuk hozzá a kockára vágott csirkemellet és pirítsuk fehéredésig. Ekkor szórjuk meg a tárkonyos ragu fűszerkeverékkel, adjuk hozzá a felaprított zöltségeket és pár percig együtt pirítsuk. Öntsük fel vízzel és főzzük puhára. Végül citromlével, tejszínnel ízesítsük és forraljuk újra.

Desszertnek 2 szelet almás pitét együnk.

#### **Uzsonna:**

1 adag gyümölcsös Szafi Free protein shake vagy smoothie

Recept ötletek itt: <https://www.ehezesmentes-karcsusag-szafival-blog.hu/2018/03/szafi-free-barna-rizscsira-feherjepor-protein-shake-es-smoothie.html>

#### **Vacsora:**

- 3 db Szafi Reform Szénhidrátcsökkentett Ripsz / Pászka sajtkrémmel megkenve
- 60 g sonka
- zöltségek (min. 100 g)

## **25-27. nap**

#### **Reggeli:**

- 1 adag Szafi Free Barna rizscsira fehérjés zabkása a csomagoláson található útmutató szerint elkészítve

recept itt: <https://www.ehezesmentes-karcsusag-szafival-blog.hu/2018/04/szafi-free-barna-rizscsira-feherjes-zabkasa.html>

- 70 g áfonya
- egy nagy csipet Szafi Reform Kakaóbab töret vagy 1 teáskanál natúr mogoróvaj, esetleg fél db Szafi Reform csokiszelet, étcsokoládés desszertkrém, kókuszkrém vagy 1 db szalancukor

### Tízórai

- 2 db Szafi Reform Szénhidrátcsökkentett Ripsz / Pászka
- 1 evőkanál humusz
- fél db avokádó
- 1 nagy marék nyers zöldség
- 1 db narancs

### Ebéd: sült hal zöldséges quinoával

- 150 g zsírszegény halfilé: tőkehal/tonhal/afrikai harcsa/busa/pisztráng
- Szafi Reform Paleo Süthal fűszerkeverék
- olajspray
- citromlé
- 50 g Szafi Free Gluténmentes Quinoa
- 1 db kápia paprika, 100 g cukkini, 100 g padlizsán
- 1 teáskanál Szafi Reform kókusz- vagy avokádóolaj
- Szafi Reform Himalaya kristálysó, rózsaszín, finomszemcsés

A halat tegyük egy sütőpapírral bélelt tepsire, fűjjük le egy kevés olajspray-vel, locsoljuk meg citrommal és szórjuk meg a fűszerrel. 200 fokra előmelegített sütőben süssük készre (nem szabad sokáig, hogy ne száradjon ki).

A quinoát főzzük 2,5-3x-os mennyiségű, enyhén sós vízben puhára.

A zöldségeket vágjuk apróra, egy kevés olajon pároljuk puhára, ízesítsük sóval és keverjük össze a kész quinoával.

Meglocsolhatjuk 1 evőkanál natúr joghurttal.

Tálaláskor még egy marék friss zöldlevelű salátát is ajánlott az étel mellé fogyasztani!

### Uzsonna:

- 1 alma, 1 db fehérje szelet (cukormentes „zero bar”)

### Vacsora: parmezános csirkesaláta, hajdinatallér

- 3 napra csirkemell: Süssünk 300 g csirkemell filéből csíkokat kevés Szafi Reform kókusz- vagy avokádó olajon, Szafi Reform Paleo Sültcsirke fűszerkeverékkel vagy Szafi Reform Paleo Csirkekirály fűszerkeverékkel és ezt osszuk el.

Adott nap mindig frissen készítsünk hozzá salátát: jégsaláta, uborka, paradicsom, ízlés szerint lilahagyma

- öntet: 1-2 evőkanál natúr joghurtban elkevert pici csipet só, fokhagyma granulátum, ízlés szerint őrölt bors vagy zöldfűszer, édesítőszer
- szórás: 1 evőkanál reszelt parmezán
- mellé: 3 db Szafi Free hajdinatallér

## 28-30. nap

### Reggeli: joghurt-müzli-gyümölcs

- 1 pohár protein joghurt

- 50 g Szafi Free müzli (pl. Szafi Free 3 Gabonás gyümölcsös müzli)
- egy nagy marék bogyós gyümölcs
- 1 nagy csipet Szafi Reform Kakaóbab töret vagy 1 teáskanál natúr mogyoróvaj, esetleg más olajos mag (10 g mennyiségben)

### Tízórai:

- 2 db Szafi Free hajdinatallér
- 1-1 szelet sonkával
- sajtkrémmel megkenve
- 100 g nyers zöldség (pl. uborka)

### Ebéd: kenyérlángos, saláta

3 napra (1 nagy sütőtepsihez)

Fogyasszuk egy nagy tányér friss, nyers salátával!

Tészta:

- 300 g Szafi Reform Csökkentett Szénhidrát-tartalmú paleo kenyér és péksütemény lisztkeverék
- 9 db tojásfehérje, vagy 40 g tojásfehérje-por, vagy ennek megfelelő tojásfehérje-lé (itt kapható: [https://www.dietas-termekek-webshop.hu/porlasztva\\_szaritott\\_tojasfeherje\\_por\\_150\\_g\\_2823?keyword=toj%C3%A1sfehérje](https://www.dietas-termekek-webshop.hu/porlasztva_szaritott_tojasfeherje_por_150_g_2823?keyword=toj%C3%A1sfehérje))
- 4-5 g Szafi Reform himalaya só (Szafi Reform himalaya só ITT!)
- 30 g almaecet
- 150 g víz

Feltét:

- 1 csomag fekete erdei sonka (100 g)
- 1 pohár laktózmentes tejföl
- 60 g light reszelt sajt
- 1-2 db lilahagyma

Elkészítés:

Ha tojásfehérjeport használunk, azt előbb keverjük ki 300 ml vízben.

Mérjük ki egy edénybe a lisztkeverék kivételével a többi hozzávalót, keverjük el jó alaposan egy kézi habverővel (víz, tojásfehérje, só, almaecet) majd adjuk hozzá a lisztet is, és gyors mozdulatokkal dolgozzuk el a tésztát. Kissé lágy tésztát kell, hogy kapjunk, ami a pihentetési idő végére lesz megfelelő állagú. Pihentessük a tésztát 10 percig. Addig béleljünk ki sütőpapírral egy tepsi és kapcsoljuk be a sütőt 200 fokra. (alsó-felső program) Ha letelt a pihentetési idő, lisztezett felületen gyúrjuk át a tésztát és nyújtjuk ki a tepsi méretére. (Amikor a tepsibe átrakjuk a tésztát, a kezünkkel még bele tudjuk nyomkodni, formázni.)

Tegyük rá a feltétet: kenjük meg a tejföllel, szeleteljük rá a hagymát és a sonkát, végül szórjuk meg a sajttal. 200 fokon 40 perc alatt készül el. (Ha nem szeretnénk, hogy nagyon megpiruljon a sajt, rátehetjük a sütési idő vége felé is).

**Uzsonna:**

1 db Szafi Reform Étcsokoládés desszert rúd vagy kókuszrúd

### Vacsora: Nizza saláta hajdinatallérral

- 1 db light olívaolajos tonhal konzerv
- 1 db főtt tojás
- 60 g vörösbab (konzerv, lecsepegtetve)
- lilahagyma, paradicsom, kápia paprika/fehérpaprika, uborka, jégsaláta
- oregánó, bazsalikom vagy Szafi Reform Paleo olaszos (pizza) fűszerkeverék
- ízlés szerint olajbogyó (kb. 15 g) vagy 1 teáskanál extra szűz olívaolaj
- 3 db Szafi Free hajdinatallér

Keverjük össze a saláta hozzávalóit, majd morzsoljuk rá a tonhalat, tegyük rá a felszeletelt tojást és szórjuk meg olívabogyóval, fűszerekkel. Hajdinatallérral tálaljuk.