



*Szafi Dietetikai Team*

# SZAFI DIÉTA

ú j r a t ö l t v e

# Kedves Diétázók!

Újragondoltuk a sokak által ismert „sorsfordító” 2020-as Szafi Free vegán étrendet, amit a világjárvány kellős közepén több ezren csináltak végig a #szafiközösség tagjaiként, egymást motiválva, segítve.

Azóta sok új termékkel bővült a Szafi termékcsalád és számos új receptötlet, mintaétrend vált elérhetővé a számotokra. Szerettük volna a „valami régi, valami új” elvét követve egy kicsit felfrissíteni az étrendet és meginvitálni benneteket egy újabb tavaszi diéta-kihívásra.

Az alapelveket megtartottuk (zsírszegény, lassan felszívódó szénhidrátban gazdag növényi alapú étrend, ami a fogyást támogatja), azonban figyeltünk arra, hogy ne legyen túlzottan alacsony az energiatartalom (kalória) és beleépítettünk néhány változtatást.

## Miben lett más az étrend?

- kiegészül egy bélflóra-támogató Herbaferm kúrával, ami a napi rutin része lesz
- változatosabb az étrend eleje, kevésbé szigorú (– akinek persze megy a 7 tortilla nap, az továbbra is folytathatja)
- újabb receptötletek
- több meleg étel
- magasabb fehérjetartalom (növényi fehérje)

Az étrend – ahogy az eredetiben is – továbbra is kiegészíthető egy kevés állati eredetű termékkel annak, akinek ez hiányzik: csirkemell, vizes tonhal/tőkehal, csirkemell sonka, zsírszegény tejtermékek (light túró, light cottage cheese, zsírszegény natúr joghurt, zsírszegény/light sajt) kis mennyiségben beépíthetők a diétába.

## FONTOS!

Az életmódváltás előtt konzultálj szakemberrel, amennyiben valamilyen krónikus betegség vagy egyéb élettani állapot miatt speciális étrendi igényed van, illetve terhesség, szoptatás esetén. Az étrend nem személyre szabott! A Szafi étrend egy fogyást segítő mintaétrend, az egészséges táplálkozás és a #szafifree életmód alapelveit követve. Nőknek, általános fizikai aktivitás mellé javasolható.

Az ételek, alapanyagok csak mérsékelten cserélhetők, azonban vegyétek figyelembe, hogyha alapjaiban változtatjátok meg a recepteket, nem várható el ugyanaz az eredmény. Kérünk mindenkit, hogy ezt szem előtt tartva vágjon bele az étrendbe!

Sok örömet és sikerélményt kívánunk mindenkinek!





## Nézzük az alapokat:

A reggeli és esti bélflóra támogató rutin az étrend és az életmódváltás része kell, hogy legyen. Éppen ezért a Szafi diétát kiegészítettük egy Herbaferm kúrával.

### REGGELI RUTIN

**Herbaferm cseppek + 1 db Prefer kapszula  
2 dl tiszta vízben, éhgyomorra fogyasztva!**

**Herbaferm adagolása:** fokozatosan építjük fel a kúrát.

A cseppek adagolása akkor helyes, amennyiben a vízben még nem érezzük a gyógynövények illatát és ízét. Ez nagyon fontos, ugyanis csak így tudja kifejteni a hatását! Néhány naponta pár cseppel emeljük a dózist, míg végül a 4. hét elejére elérünk 15 cseppig. Magunknak kell tehát beállítani, hogy mi az a mennyiség, amit még nem érzünk ki a vízből és ezt fokozatosan emelni.

#### Íme egy példa:

1. hét: Az első nap 2-3 csepp, majd néhány nap múlva 5-6 csepp.
2. hét: 8 csepp
3. hét: 12 csepp
4. hét: 15 csepp

#### Prefer adagolása:

Reggel és este a Herbaferm cseppek mellé 1 db kapszula. (1 üveg = 14 db = 1 hét)  
- általános egészségmegőrzés, életmód/étrend változtatás esetén 1-2 hétig



**IRÁNY  
A WEBSHOP!**



Lefekvés előtt Herbaferm cseppek 2 dl tiszta vízben (adagolás: mint reggel)  
+ 1 db Prefer\*kapszula (\*ameddig szükséges)



## Mi a Herbaferm?

A Herbaferm cseppek gyógynövények természetes fermentációjával készülnek.

A benne található mikrobák segítségével az emésztőrendszer természetes egyensúlyba kerül, megszűnnek a kellemetlen emésztési zavarok. A bélflóra kiegyensúlyozása révén erősödik az immunrendszer, így ellenállóbbak lehetünk a betegségekkel szemben. Az egészséges bélflóra felépítésével a civilizációs ártalmak és ebből fakadó krónikus betegségek nagy része kivédhető, vagy visszafordítható lesz.

## Hogyan támogatja a Herbaferm a diétát?

A Herbaferm cseppek a „jó” bélflórát támogatva, építve segítenek a diéta elején tapasztalt sóvárgás és rosszkedv leküzdésében, ezáltal tovább fennmaradhat a motiváció. A cseppek szedése során könnyebb lesz mértéket tartani és átlendülni a kezdeti változások okozta nehézségeken.

**Egy szóval, jobban lehet bírni a diétát, éhezés, sóvárgás nélkül!**

**Ezen kívül a cseppek eredményeként:**

- visszaáll az emésztés egyensúlya
- javul a rostemésztés
- erősödik a bél immunitás



# 1-2. nap

## **REGGEL: Hosszú növényi tejes ital 1 szem medjool datolyával**

Ki mit szeret reggel inni. Aki nem kávézik, az nyugodtan választhat a többi opció közül.

- 2,5-3 dl növényi tejjel készített kávé / kakaó / karobos ital / matcha latte / karamellás ital / angol „tejes” tea
- + 1 szem medjool datolya (a kávéhoz ne használjunk édesítőt, a datolyával helyettesítsük az édes ízt)

A növényi tej alacsony kcal tartalmú legyen (kb. 20 kcal/100 g) – pl. kókusztej, mandulatej, vagy ha mást szeretnénk inni (pl. zabtej), akkor azt vizezzük fel.

## **Szafi Free instant kakaó vagy Szafi Free instant fahéjas-karobos ital Szafi Free matcha latte Szafi Free karamellás ital --> 10 g pudingpor + 3 dl kókusztej!**

## **REGGEL / DÉLELŐTT: Szafi Free zöld smoothie**

- 1 db nagy grapefruit (leve és húsa) – kb. 200 g
- 1 db nagy banán – kb. 120 g
- nagy marék bábispénót – 20-25 g
- 25 g Szafi Free smoothie protein por (Szafi Free Barna rizscsíra-fehérjepor protein smoothie)
- 3-4 dl víz

Lassan kortyolgatva fogyasszuk el!

**RECEPTÉRT  
KATTINTS  
A NÉVRE!**

## **EBÉD ÉS VACSORA: Összesen 3 db Szafi Free tésztasalátával töltött tortilla**

- tortilla 100 g lisztkeverékből (választható receptek lejjeb)
- téasztaláta 60 g Szafi Free száraztésztából (fusilli/orsó) zöldleveles salátával, paradicsommal, uborkával \* recept lejjebb!
- 70 g Szafi Free/Szafi Reform salátaöntet (tzatziki vagy tartár mártás)
- 10-15 g Szafi Free sörélesztő pehely
- 40 g Szafi Free borsófehérje granulátum forró vízbe áztatva, majd leszűrve (tetszőlegesen fűszerezhető, mint a húсок)

## **UZSONNA:**

- 4-5 db Szafi Free vagy Reform ripsz/pászka és egy nagy bögre tea (ízesítés nélkül)
- Aki puffadásra hajlamos/érzékeny a rostokra, az Szafi Free ripsz/pászkát válasszon!

## Tippek, tudnivalók:

### Hogyan építsd fel az étrended, hogy tartható legyen?

- A napi étkezéseket (smoothie, tortilla, ripsz) úgy osszuk el, ahogy jólesik, amivel nem érezzük éhesnek magunkat, ami igazodik a napi ritmusunkhoz és ízlésünkhöz!!
- A ripszeket el lehet osztani a nap folyamán, vagyis meg lehet enni akár két részletben is, lehet belőle enni délelőtt, ha éhes vagy, esetleg vacsora utánra lehet hagyni 1-2 db-ot, ha szükséges.
- Tortillából optimális esetben 2 db-ot együnk ebédre, 1-et vacsorára.
- Akinek úgy jobban esik, ehet 1-et délelőtt, 1-et ebédre és 1-et vacsorára. Ne éheztesük magunkat, akkor együnk, amikor megéhezünk!
- Aki sósat szeret reggelizni, az egyen 1 db tortillát reggelire, a smoothie mehet délután vagy délelőtt is.

### Hozzávalók 3 db tortillához:

Kétféleképpen is készíthető, Szafi Free hajdinás palacsinta lisztből (ebben az esetben nem kell nyújtani sem), vagy Szafi Free csökkentett rosttartalmú gluténmentes vegán kenyér lisztkeverék

**Palacsinta lisztes RECEPT** (az oldalon lejjebb található a recept, ha egyszerre 3-at szeretnénk sütni)

**Nyújtható tortilla recept Szafi Free csökkentett rosttartalmú vegán kenyér lisztkeverékből:**

- 100 g Szafi Free csökkentett rosttartalmú gluténmentes vegán kenyér lisztkeverék
- 65 g víz
- 7 g frissen facsart citromlé
- 1 csipet só

### Tippek, ha nincs idő főzni:

- **A tortilla készen is kapható a Szafi Shopokban!** (Tzatziki szószos tortilla tekercs)  
Ez esetben 1 db tortilla az ebéd, 1 db a vacsora.
- **A tortilla lapok helyettesíthetők 7 db (fél csomag) Szafi Free ripsz/pászkával.**  
Egész napi tortilla adag = 7 db ripsz



# 3-4. nap

**REGGEL:** ugyanaz, mint az előző két nap - növényi tejes kávé vagy más tejes ital + 1 szem medjool datolya

## **DÉLELŐTT: Szafi Free áfonyás smoothie**

- 150 g áfonya (friss vagy fagyasztott)
- 1 nagy banán – kb. 120 g
- 30 g avokádó
- 25 g Szafi Free smoothie protein por (Szafi Free Barna rizscsíra-fehérjepor protein smoothie)
- 3-4 dl víz

## **EBÉD ÉS VACSORA: Mustáros quinoa salátával töltött tortilla**

**Tortilla:** 3 db, ugyanúgy, mint az előző napokban, 100 g lisztkeverékből

A tortilla lapok helyettesíthetők 7 db (fél csomag) Szafi Free ripsz/pászkával a quinoa saláta mellé.

### **Töltelék:**

- 60 g Szafi Free quinoa
- 40 g Szafi Free borsófehérje granulátum (forró vízbe áztatva és tetszőlegesen fűszerezve)
- apróra vágott koktélpáradicsom, uborka, ízlés szerint picit lilahagyma vagy újhagyma, zöldségelek (rukkola/bébispenót/madársaláta...)
- mustárral és fűszerekkel (oregánó, bazsalikom)
- Szafi Free sörélesztő pehellyel összeforgatva

**Tipp:** mustár helyett lehet használni balzsamecetet/fehérborecetet is

## **UZZONNA: Ripsz, tea**

- 5 db Szafi Free vagy Szafi Reform ripsz/pászka + nagy bögre tea

# 5-6. nap

## **REGGEL: Növényi tejes ital + datolya**

### **DÉLELŐTT:**

- 1 pohár kesudió vagy kókuszjoghurt (150-160 g)
- 60 g Szafi Free 3 gabonás gyümölcsös müzli
- 100 g erdei gyümölcs

## **EBÉD ÉS VACSORA: „Rizshús” – zöldséges egytálétel**

### **1 napi adag:**

- 125 g Szafi Free fűszeres zabkört
- 60 g Szafi Free borsófehérje granulátum
- 1 csomag (kb. 500 g-os) fagyasztott zöldségkeverék (olajmentes!) – bármilyen, kivéve ami kukoricából, borsóból áll (mexikói, francia saláta) – pl. brokkoli, karfiol, zöldbab, cukkini, gomba (lehet friss zöldségeket is, ez esetben vízben pároljuk)
- 10-15 g Szafi Free sörélesztő pehely
- zöldsaláta (balzsamecet mehet rá) vagy savanyúság

### **Elkészítés:**

Főzzük ki a zabkörtet a csomagoláson található útmutató szerint. A borsófehérjét kb. 2 dl forró vízzel öntsük le, fűszerezzük ízlés szerint (mintha húst fűszereznénk) és fedjük le 5-10 percre. A zöldségeket főzzük puhára, majd mindent keverjük össze, keverjük bele a sörélesztő pelyhet is.

Salátával és/vagy savanyúsággal tálaljuk.

### **UZSONNA:**

- 1 db banán
- 4 db Szafi Free ripsz/pászka



# 7-8. nap

## **REGGEL: Humuszos szendvics, zöldségek**

- 1 db Szafi Free zsemle / bagett + humusz + zöldségek.

Az egész napra készült humuszt osszuk el a reggeli, uzsonna és vacsora között.

\* recept lejjebb

- Válogassunk színesen a zöldségek között: uborka, paradicsom, paprika, retek, újhagyma, zellerszár... (min. 150 g / étkezés)

## **DÉLELŐTT: Gyümölcsös protein smoothie**

- 1 db banán

- 2 db narancs

- 25 g Szafi Free smoothie protein por (Szafi Free Barna rizscsíra-fehérjepor protein smoothie)

- 3-4 dl víz

## **EBÉD: Rakott cukkini**

**2 adag (2 napra):**

- 500 g cukkini

- 150 g Szafi Free húsmentes zabfasírt alap

- 50 g Szafi Free borsófehérje granulátum

- 500 g forró víz

- Szafi Reform fűszervaj vagy saláta fűszerkeverék (ízlés szerint más fűszer is választható) + nagyon pici só

### **Elkészítés:**

Keverjük össze a borsófehérje granulátumot a zabfasírt alappal (adhatunk hozzá ízlés szerint pluszban fűszereket, pl. füstölt pirospaprika, fokhagyma, majoranna, bors...), majd öntsük le a forró vízzel, keverjük össze és fedjük le.

Közben karikázzuk fel a cukkinit és kezdjük el sorban lerakni egy hőálló tálba.

Enyhén sózzuk, szórjuk meg a fűszerkeverékkel, majd jöhet a zabfasírtos töltelék.

Sorakoztassunk még egy sor cukkinit, enyhén fűszerezzük

## **UZSONNA: Humusz, hajdinatallér**

- 2 db Szafi Free hajdinatallér + humusz + zöldség csíkok + tea

## **VACSORA: humuszos szendvics, zöldségek (min. 150 g)**

- 1 db Szafi Free zsemle/bagett + humusz + zöldségek

## Tippek:

- A vacsora és az uzsonna megcserélhető!
- Az egész napi bagett (2 db) kiváltható 1 csomag Szafi Free hajdinatallérral!

### Szendvics alap 2 napra (4 db zsemle vagy bagett):

- 185 g világos puha liszt
- 2,5 g só
- 25 g almaecet
- 225 g langyos víz

Először keverjük el egy edényben a vizet, a sót és az almaecetet, majd öntsük hozzá a lisztet és keverjük, gyúrjuk csomómentesre. Formázzunk 4 db bagettet, vagy zsemlét, tegyük sütőpapírral bélelt tepsire és süssük 220 fokos előmelegített sütőben 22 percig.

### Humusz 2 napra (4 étkezésre):

- 1 kisméretű konzerv csicseriborsó – nettó tömeg kb. 265 g
- 50 g tahini
- frissen facsart citromlé (fél citrom leve, de lehet több is ízlés szerint)
- 2 gerezd fokhagyma, vagy 1 teáskanál Szafi Reform fokhagyma granulátum
- só, bors ízlés szerint
- fűszerezés lehet: currys vagy céklás
  - Szafi Reform curry madras vagy
  - főtt cékla hozzáadásával
- és annyi, víz, amennyivel krémes állagúra tudjuk turmixolni

# 9-10. nap

## **REGGEL: Növényi tejes ital magában**

### **REGGELI: Almás-fahéjas palacsinta**

- 75 g reszelt alma
- 50 g Szafi Free tekerhető hajdinás palacsinta liszt
- 50 g víz
- 10 g frissen facsart citromlé
- egy csipet édesítő (ízlés szerint, ki is hagyható)
- fahéj

**Tetejére:** 10 g mogyoróvaj, 50 g áfonya

Kavarjuk össze a palacsintatésztát, adjuk a reszelt almához a vizet, citromlevet, édesítőt, pici fahéjat, a végén a palacsinta lisztet.

Melegítsünk fel egy tapadásmentes serpenyőt közepes hőmérsékletre, fújjuk le olajspray-vel.

Egy evőkanál segítségével adagoljuk a tésztát és süssünk kisebb korongokat (amerikai palacsinta méret).

Tálaljuk mogyoróvajjal csurgatva, áfonyával megszórva.

## **EBÉD ÉS VACSORA: Zabfasírt édesburgonya és zeller hasábokkal, saláta**

Ebédre a sült édesburgonya és zeller legyen a köret + saláta, vacsorára a fasírt mellé nagy adag saláta.

Salátaöntet lehet: mustár, balzsamecet

### **Fasírt 2 napra (4 étkezés):**

- 1 csomag Szafi Free borsófehérje granulátum leöntve 300 g forró vízzel
- 1 nagy cukkini reszelve
- 1 csomag Szafi Free zabfasírt por

Gyúrjuk össze a reszelt cukkinit a zabfasírt porral és a vízbe áztatott borsófehérje granulátummal (inkább kanállal, mint kézzel, nehogy a forró víz megégessen!).

Pihentessük hűtőben min. 30 percet, majd formázzunk fasírtokat, tegyük sütőpapírral bélelt tepsire, fújjuk le olajspray-vel és 180 fokon 25 percig, majd pizzasütő/grill funkción vagy magasabb hőmérsékleten 10 percet süssük.

## **Köret 2 napra:**

- 400 g édesburgonya
- 400 g zellergumó
- olajspray
- Szafi Reform sültburgonya fűszer

Vágjuk a zöldségeket hasábokra, forgassuk össze a fűszerrel, terítsük sütőpapírral bélelt tepsire, fújjuk le olajspray-vel és 200-220 fokos sütőben (alsó-felső sütés) vagy 180 fokos légkeveréses sütőben süssük míg szép aranybarna lesz (kb. 30 perc). Sütés közben egyszer forgassuk át.

## **UZSONNA: Limonádé és ripsz**

- 1 db Szafi Free ripsz vagy 2 db Szafi Free hajdinatallér

Limonádé 50 g Szafi Free gyümölcsvelőből és Szafi Reform négyszeres erősségű édesítőből, vízzel. Adható hozzá ízlés szerint citrom, lime, menta, bazsalikom.

## **Választható ízek:**

- Szafi Free mangó velő
- Szafi Free vegyes ribizli velő
- Szafi Free piros ribizli velő
- Szafi Free pirosbogyós rostos gyümölcsvelő





# 11-12. nap

## **REGGEL: Növényi tejes ital magában**

### **REGGELI: Zabkása**

- 50 g Szafi Free Barna rizscsíra fehérjés zabkása alap
- 2 dl kókusztejben főzve
- tetejére 100 g áfonya/eper/málna/vegyes erdei gyümölcs

## **EBÉD ÉS VACSORA: Cukkini tócsni/fasírt csicseriborsós quinoával, salátával**

### **2 napi adag (12 db tócsni vagy fasírthoz)**

- 160 g Szafi Free palacsinta lisztkeverék
- 200 g reszelt cukkini
- 20 g Szafi Free sörélesztőpehely
- 2 g só
- egy csipet őrölt fekete bors
- zúzott fokhagyma vagy fokhagyma granulátum
- 15 g 100%-os citromlé
- olajspray a sütéshez

Adjuk a reszelt cukkinihez a citromlevet, fokhagymát, sót, borsot, sörélesztő pelyhet, végül keverjük össze a liszttel. Kis pihentetés után egy evőkanállal kisebb lepényeket adagoljunk olajsprayvel kifűjt serpenyőbe vagy sütőpapírral bélelt tepsire és így süssük meg.

**Öntet:** 1-1 nagy evőkanál kókuszjoghurt (étkezésenként) fokhagyma porral, egy picike sóval és citromlével kikeverve vagy 50 g Szafi Free vegán mártás (tzatziki vagy tartár)

**További köret:** saláta!

### **2 napi köret:**

- 150 g Szafi Free quinoa
- 150 g csicseriborsó (főtt konzerv, lecsöpögtetett súly)
- 20 g Szafi Free sörélesztő pehely
- fűszerek: só, bors, bazsalikom, kakukkfű, rozmaring, ételízesítő (egyéb fűszerek ízlés szerint)

Főzzük meg a quinoát 2,5x-es mennyiségű vízben a fűszerekkel, majd keverjük hozzá a csicseriborsót és a sörélesztő pelyhet.

**Tipp:** ebédre együnk többet, kevesebb köretet

## **UZSONNA: karobos-datolyás fehérje shake**

- 2 szem datolya
- 2,5 dl kókusztej
- 25 g Szafi Free karobos protein shake por (Szafi Free barna rizscsíra fehérjepor protein shake)

**helyettesíthető 20 g natúr fehérjével**

**+ 10 g Szafi Free karobos-fahéjas italporral**

(akinek nem elég édes, az adhat még hozzá egy csipet négyszeres édesítőt)

# 13-14. nap

## **REGGEL: Növényi tejes ital + datolya**

### **REGGELI: Fehérjés hajdinakása**

- 1 adag (40 g) Szafi Free Barna rizscsíra fehérjés főzés nélküli kása alap
- 2 dl kókusztej
- tetejére nagy marék áfonya/eper/vegyes erdei gyümölcs
- + 10 szem mandula vagy 10 g natúr mogyoróvaj

## **EBÉD: Pizza**

1 adag Szafi Free pizza a csomagolás található útmutató szerint.

### **Feltét:**

- Szafi Free fűszeres paradicsomszósz
- 30 g Szafi Free borsófehérje granulátum forró vízbe áztatva, tetszőlegesen fűszerezve (mintha húst ízesítenénk, pl. csirke fűszer)
- zöldségek ízlés szerint: lilahagyma, cukkini, gomba, brokkoli, padlizsán..
- nagyon kicsi kukorica is mehet rá
- 15 g növényi sajthelyettesítő

## **UZSONNA: Karobos fehérje shake + 1 db alma**

- 25 g Szafi Free karobos protein shake por (Szafi Free barna rizscsíra fehérjepor protein shake)
- 200-250 ml kókusztej
- Szafi Reform négyszeres erősségű édesítő ízlés szerint (kb. 1 teáskanál)
- fahéj ízlés szerint

A karobos shake alappont ki lehet váltani Szafi Free natúr rizscsíra fehérjével (20 g) + Szafi Free instant karobos-fahéjas italporral (10 g)

**Tipp:** az uzsonnát meg lehet cserélni a vacsorával!

## **VACSORA:**

- 4 db Szafi Free pászka
- humusszal megkenve és borsófehérjés vegán felvágottal (queen of peas)
- legalább 200 g nyers zöldség

# 15-16. nap

## **REGGEL: Növényi tejes ital + datolya**

### **DÉLELŐTT: Fehérjés hajdinakása**

- 1 adag (40 g) Szafi Free Barna rizscsíra fehérjés főzés nélküli kása alap
- 2 dl kókusztej
- tetejére nagy marék áfonya/eper/vegyes erdei gyümölcs
- + 10 szem mandula vagy 10 g natúr mogyoróvaj

## **EBÉD ÉS VACSORA: Töltött sós palacsinta**

### **2 napi adag:**

- 8 db palacsinta: 200 g Szafi Free tekerhető hajdinás palacsinta liszt
- + 500 g víz + egy nagy csipet só (10 perc pihentetés után süssünk sós palacsintákat hagyományos módon) – **recept leírás itt:**
- 150 g Szafi Free húsmentes zabfasírt alap
- 100 g száraz vöröslencse
- kb. 150-200 g Szafi Free fűszeres paradicsomszós
- 2 sárgarépa reszelve
- nagy adag saláta (rukkola, bébispenót, jégsaláta, tetszőleges nyers zöldségek) – natúran, vagy öntet lehet: balzsamecet vagy mustár

A vöröslencsét mossuk át folyó víz alatt egy szűrő segítségével, majd 5 dl vízben egy csipet sóval tegyük fel főni (adható hozzá egy kevés Szafi Reform curry vagy kacsasült fűszer is).

A zabfasírt alapot öntsük le 300 ml forró vízzel, fedjük le és hagyjuk állni.

A sárgarépát reszeljük le. Amíg a vöröslencse fő, készítsük el a palacsintákat.

A kész vöröslencséhez keverjük hozzá a zabfasírt alapot, a sörélesztő pelyhet és a reszelt sárgarépát. Ízesíthetjük még hagymával, fokhagymával, petrezselyemmel. Adjunk hozzá Szafi Free fűszeres paradicsomszószt, de hagyjunk a tetejére is.

Töltsük a palacsintákba a vöröslencsés-zabos tölteléket, tekerjük fel úgy, hogy előbb hajtsuk be a két végüket. Sorakoztassuk egy sütőtálba és locsoljuk meg paradicsomszósszal.

180 fokra előmelegített sütőben süssük kb. 30 percig, majd grill/pizzasütő funkcióban pirítsuk további 5-10 percig. (A sütési idő és hőmérséklet sütőnként eltérő lehet!)

2 db-ot tálaljunk ebédre, 2 db-ot vacsorára nagy adag salátával.

## **UZSONNA: Karobos fehérje shake**

- 25 g Szafi Free karobos protein shake por (Szafi Free barna rizscsíra fehérjepor protein shake)
- 200-250 ml kókusztej
- Szafi Reform négyszeres erősségű édesítő ízlés szerint (kb. 1 teáskanál)
- fahéj ízlés szerint

A karobos shake alapport ki lehet váltani Szafi Free natúr rizscsíra fehérjével (20 g) + Szafi Free instant karobos-fahéjas italporral (10 g)

**Tipp:** az uzsonnát meg lehet cserélni a vacsorával!

# 17-18. nap

## **REGGEL: Növényi tejes ital + datolya**

### **REGGELI: Smoothie**

- 1 db nagy banán (kb. 120 g)
- 150 g bogyós gyümölcs vegyesen (eper, áfonya, málna, ribizli, szeder)
- 25 g Szafi Free smoothie protein por (Szafi Free Barna rizscsír-fehérjepor protein smoothie)
- 3-4 dl víz

## **1 NAPI ÉTEL, EGÉSZ NAPRA ELOSZTVÁ:**

1 nagy tésztasaláta és 1 csomag (100 g) Szafi Free hajdinatallér

**Tipp:** a hajdinatallérból lehet enni a smoothie mellé, illetve lehet hagyni uzsonnára is.

**Példa:** Reggel a smoothie mellé 2 db, Ebédre a saláta mellé 5 db, Uzsonnára 2 db + tea, Vacsorára a saláta mellé 4 db

### **Tésztasaláta recept:**

- 100 g Szafi Free szárítottészta
- 40 g Szafi Free borsófehérje granulátum (+ tetszőleges Szafi Reform fűszerkeverék, pl. Szafi Reform Paleo Sültcsirke fűszerkeverék)
- 10 g Szafi Free sörélesztő pehely
- 60 g Szafi Free vagy Szafi Reform vegán tartármártás
- nagy adag jégsaláta, vagy más zöldleves, koktélpáradicsom, uborka

A borsófehérjét áztassuk forró vízbe a fűszerrel, majd keverjük hozzá a kifőtt tésztával együtt a salátához. Forgassuk össze a mártással.



# 19-20. nap

## **REGGEL: Növényi tejes ital + datolya**

### **REGGELI: Smoothie**

- 1 nagy banán
- 150 g áfonya/eper
- 30 g avokádó
- 25 g Szafi Free smoothie protein (Szafi Free Barna rizscsíra-fehérjepor protein smoothie)
- 3-4 dl víz

## **EBÉD: Vöröslencsés-zöldséges egytálétel zabtörettel, salátával/savanyúsággal**

### **UZSONNA: az ebéd maradéka**

#### **Recept 2 napra:**

- 250 g Szafi Free fűszerese zabkötet
- 120 g vöröslencse
- 30 g Szafi Free sörélesztő pehely
- 800 g brokkoli vagy vegyesen pl. brokkoli, sárgarépa, karfiol, zöldbab, gomba, cukkini, kaliforniai paprika...
- curry vagy indiai fűszerkeverék
- savanyúság/saláta

Főzzük ki a zabtöretet a csomagoláson található útmutató szerint, egy másik magas falú serpenyőben vagy lábasban pedig főzzük/pároljuk puhára vízben a zöldségeket. A vöröslencsét tetszőleges fűszerekkel 3-4x-es mennyiségű vízben főzzük puhára, végül mindent keverjük össze (zabkötet, zöldségek, vöröslencse) a sörélesztő pehellyel.

Tálaljuk savanyúsággal vagy salátával.

### **VACSORA: Kakaó, ripsz**

- 1 adag Szafi Free instant kakaó italpor kókusztejjel készítve
- 1 db Szafi Free ripsz

# 21-22. nap

## **REGGEL: Növényi tejes ital + datolya**

### **REGGELI: Smoothie + pogácsa**

- 1 db nagy banán (kb. 120-130 g)
- 2 db narancs (200 g)
- 25 g bébispénót
- 25 g Szafi Free smoothie protein por (Szafi Free Barna rizscsíra-fehérjepor protein smoothie)
- 3-4 dl víz

mellé 1 db Szafi Free cukkinis pogácsa (Szafi Shop)

## **EBÉD: Almáspite zabkása mandulával**

- 80 g Szafi Free zabkása alap
- 1 db reszelt alma
- 1 lapos evőkanál mazsola (más aszalt gyümölcs is lehet, ki is hagyható)
- 320 g kókusztej
- 1 csipet Szafi Reform almáspite fűszerkevék
- tetejére 10 g mandula vagy más olajos mag/natúr magvaj

## **DÉLUTÁN ÉS ESTE ELOSZTVÁ:**

- 1 nagy tál saláta 50 g Szafi Free mártással (tzatziki vagy tartár) és 10-15 g Szafi Free sörélesztő pehellyel összekeverve (pici kukorica mehet bele)
- 3 db Szafi Free cukkinis pogácsa

Otthon is készíthető a pogácsa:

**KALÓRIASZEGÉNY  
VEGÁN  
POGÁCSA  
RECEPT**

**VEGÁN  
CUKKINIS  
POGÁCSA  
RECEPT**

**VEGÁN CUKKINIS  
POGÁCSA  
RECEPT  
KÖLESPALACSINTA  
LISZTBŐL**

# 23-24. nap

## **REGGEL: Növényi tejes ital + datolya**

### **REGGELI: Vegán körözöttes kenyér**

- 100 g Szafi Free hajdinás kenyér (készíthető más Szafi Free kenyér is vagy Szafi Shopban kapható kész kovászos kenyér)
- köles körözött
- min. 150 g nyers zöldség (uborka, paprika, paradicsom, csírák, stb..)

### **Körözött 2 napra:**

- 50 g Szafi Free köles
- 60 g light kókusztejszín
- 2,5 g só
- pár csepp frissen facsart citromlé (1/4 citrom)
- 10 g Szafi Reform magyaros krémes paprikás szósz alappor
- 20 g Szafi Free sörélesztőpehely
- ízlés szerint mehet még bele őrölt kömény, vagy szárított fokhagyma, esetleg hagyma

A köles folyó víz alatt mossuk át, majd 3,5x-es mennyiségű vízben főzzük puhára egy csipet sóval. A főtt kölest turmixoljuk össze a kókusztejszínnel, a magyaros alappal, a citromlével, a sörélesztő pehellyel és a fűszerekkel!

## **EBÉD: brokkoli krémleves napraforgómag szórással, proteines fasírt salátával**

### **Brokkoli krémleves 2 napra:**

- 500 g brokkoli, 100 g kókuszjoghurt, tetszőleges fűszerek: pl. Szafi Reform fűszervaj vagy saláta fűszerkeverék

A brokkolit főzzük meg fűszeres vízben, majd turmixoljuk le a kókuszjoghurttal. Tálaljuk natúr napraforgómag szórással. 1 adaghoz – 10 g.

### **Fasírt 2 napra (4 étkezés)**

- 200 g Szafi Free vegán proteintes fasírt alapporból készítve, sütőben sütve (olajspray-vel lefújva)

### **Saláta 1 napi adag, 2 étkezésre elosztva! (ezt frissen érdemes készíteni):**

Készítsünk egy nagy tál salátát, amit elosztunk az ebéd és a vacsora között, a fasírtok mellé:

- Jégсалáta, uborka, paradicsom nagy adagban
- 1 alma apró kockákra vágva
- 75 g csemegekukorica (cukormentes konzerv)
- 50 g Szafi Free tartár mártással összeforgatva

## **UZSONNA: Gyümölcsös fehérjés smoothie**

- 1 banán
- 100 g erdei gyümölcs
- 25 g Szafi Free smoothie protein por (Szafi Free Barna rizscsíra-fehérjepor protein smoothie)
- 3 dl víz

## **VACSORA: Proteines fasírt salátával**

# 25-26. nap

# Tortilla nap

(lásd első napok)

## **REGGEL: Növényi tejes ital + datolya**

### **REGGEL / DÉLELŐTT: Szafi Free zöld smoothie**

- 1 db nagy grapefruit (leve és húsa) – kb. 200 g
- 1 db nagy banán – kb. 120 g
- 1 marék bébispenót – 20-25 g
- 25 g Szafi Free smoothie protein por (Szafi Free Barna rizscsír-  
fehérjepor protein smoothie)
- 3-4 dl víz

Lassan kortyolgatva fogyasszuk el!

### **EBÉD ÉS VACSORA: Összesen 3 db Szafi Free tésztasalátával töltött tortilla**

- tortilla 100 g lisztkeverékből (választható receptek lásd első nap!)
- tésztasaláta 60 g Szafi Free száraztésztából, nagy adag saláta, nyers zöldségek (uborka, paradicsom, retek, stb...) + 70 g Szafi Free/Szafi Reform salátaöntet (tzatziki mártás) + 10-15 g Szafi Free sörélesztő pehely + 40 g Szafi Free borsófehérje granulátum

### **UZSONNA:**

- 4-5 db Szafi Free vagy Reform ripsz/pászka és egy nagy bögre tea (ízesítés nélkül)

**Aki puffadásra hajlamos / érzékeny a rostokra, az Szafi Free ripsz/pászkát válasszon!**

### **Tippek, ha nincs idő főzni:**

- **A tortilla készen is kapható a Szafi Shopokban!** (Tzatziki szószos tortilla tekercs)  
Ez esetben 1 db tortilla az ebéd, 1 db a vacsora.
- **A tortilla lapok helyettesíthetők 7 db (fél csomag) Szafi Free ripsz/pászkával.**  
Egész napi tortilla adag = 7 db ripsz



# 27-28. nap

## REGGELI TURMIX:

- 1 banán
- 100 g eper
- 30 g Szafi Free 3 gabonás gyümölcsös müzli
- 10 g natúr mogyoróvaj
- 2 dl kókusztej + 1-2 dl víz
- fahéj

összeturmixolva

## DÉLELŐTT ÉS DÉLUTÁN (TÍZÓRAI ÉS UZSONNA)

1 db Szafi Free olaj/zsírmentesen készült süti.

Pl. **Szafi Free expressz zsírszegény kakós csiga**, teával vagy limonádéval

## EBÉD ÉS VACSORA: Szafi free zabfasírt sült krumplival, salátával

### 2 napra:

- 2 adag Szafi Free zabfasírt (200 g porból) a csomagoláson található útmutató szerint elkészítve
- 500 g burgonya hasábokra vágva, Szafi Reform sültburgonya fűszerrel és olajspray-vel sütőben aranybarnára sütve
- nagy adag saláta naponta összesen 40 g Szafi Free mártással (tatziki vagy tartár) vagy mustárral/balzsamecettel

# 29. nap

## Tortilla nap

(lásd első napok)

## 30. nap

**REGGEL: Növényi tejes ital + datolya**

**DÉLELŐTT: Gyümölcsös protein smoothie**

+ 1 szelet ripsz vagy 2 db hajdinatallér

**EBÉD: „Sajtos-tejfölös” lángos**

1 db lángos növényi sajt helyettesítővel és vegán „tejföllel” vagy kókuszjoghurttal (sóval, citrommal, fokhagymával ízesítve)

**Recept**

**UZZONNA: Túrós-gyümölcsös palacsinta**

2db vegán túrókrémmel és áfonyával/eperrel/barackkal töltött palacsinta.

**Szafi Free hajdinas palacsinta recept**

**Vegán túrókrém recept (nagy adag! készíthetünk kevesebbet is!)**

**VACSORA: Saláta, ripsz**

Nagy adag vegyes saláta 60-70 g csicseriborsóval, balzsamecettel, mustárral, vagy 20 g Szafi Free salátaöntettel összeforgatva, Szafi Free sörélesztő pehellyel, 2 db Szafi Free ripszsel.

## 31-32. nap

**REGGELI:**

Választható humuszos vagy körözöttes kenyér, édesszájúaknak smoothie, kása, vagy Szafi Free olajmentes süti

**EBÉD ÉS VACSORA:**

borsófehérjés zabfasírt édesburgonya és zeller hasábokkal, salátával (lásd 9-10. nap) vagy választható más ebéd a fentiek közül.

**UZZONNA:**

gyümölcs (pl. 1 alma) + ripsz

## 33. nap

## Tortilla nap