

KetoMix

EGÉSZSÉGES KARÁCSONY:

Hogyan ne kússzanak fel a kilók?

Szakértői tanácsok

Hogyan maradjunk fittek az ünnepek alatt is

Karácsonyi ajándéktippek

Receptek a karácsonyi menü „könnyítésére”





A karácsonyi ünnepek már közelednek, és ezzel együtt az éves súlynövekedés veszélye is itt van a veszélye is itt leselkedik. Ez egy olyan időszak, amelyet igazán szeretnénk kiélvezni, amihez szokásaink szerint nagy adag jó és gyakran egészségtelen étel társul.

A súlygyarapodás mögött az áll, hogy sokkal **kevesebbet mozgunk**, és abbahagyjuk az edzést. Monika Rychlovská Télupilová, a KetoMix márká táplálkozási szakértője és Zbyněk Ceradský, a testépítés világbajnoka és a KetoMix márká táplálkozási tanácsadója elmondja, mit tegyünk annak érdekében, hogy ne szörnnyedjünk majd el, ha januárban a mérlegre kell állnunk. „Más az, ha egy átlagos és egyébként egészséges ember túlevett a karácsonyi ünnepek alatt. Általában egy, maximum két kilót hízik, mert egy bizonyos mértéket azért tart. Ráadásul a következő időszakban, az étrend normál rutinjába való visszatérés után ismét leadja ezen kilókat” – mondja Monika Rychlovská Télupilová, a KetoMix táplálkozási tanácsadója, hozzátéve: „Sokkal nagyobb problémának tartom, ha egy túlsúlyos, illetve még az elhízott ember is ugyanezt teszi. Ahogy a gyakorlat is igazolja, ezek az emberek az ünnepek alatt sokkal többet engednek meg, és ezáltal lényegesen többet szednek fel. Ezután pedig nehezebben fogynak le” – teszi hozzá Monika Rychlovská Télupilová.

Zbyněk Ceradský hozzáteszi: „Ha csak karácsony estéjén élvezi a karácsonyi finomságokat, az még nem olyan szörnnyű. Egyszeri energiatöbblettel a szervezet képes megbirkózni. A probléma akkor jelentkezik, ha az emberek az ünnepek alatt minden nap túl sokat esznek, és nem kompenzálják a megnövekedett energiabevitelt. Ekkor fennáll annak a veszélye, hogy nem kívánt plusz kilókkal vágnak bele az új évbe.”

Ha egész évben egészségesen táplálkozik, rendszeresen mozog és karácsonykor csak „félrelép”, valószínűleg jól jár. Ha nem ez a helyzet, **próbálja meg idén másképp, jobban** csinálni. A problémákat mindig jobb megelőzni, mint utólag megoldani őket. Ez vonatkozik az étkezésre és a testmozgásra is.

A hagyományos karácsonyi menüben szereplő ételek könnyű formában is elkészíthetők. Ezen kívül felesleges a kilókkal bajlódni, csak mert kihagyta a mozgást. Csupán annyit kell tennie, hogy betart néhány **egyszerű szabályt**, például minden nap menjen ki egy órára a szabadba vagy korcsolyázzon. A fizikai aktivitás során boldogsághormonok szabadulnak fel. Ráadásul, ha mozog, kevesebbet eszik.

Hogy ne kússzanak fel a kilók?

Tippek Monika Rychlovská Tělopilovától, a KetoMix márká táplálkozási szakértőjétől

X Bármikor elkezdheti a változást.

Nem muszáj csak a karácsonyi ünnepek után belekezdeni az egészségesebb étkezésbe és az életmódváltásba. Jobb most belefogni. Ennek köszönhetően túlevés nélkül élvezheti a karácsonyt, és nem kell attól tartania, hogy január elején a nadrágjába bújva be tudja-e azt gombolni.

X Ne egyen maradékot!

Csak azt egye meg, amit a tányérjára készített. Ne egye meg a gyerekei vagy más után a maradékokat. Csak annyi emberre főzzön, ahányan vannak, és ne egy egész hadseregre!

X Ha bűnözött, folytassa a diétát onnan, ahol abbahagyta!

Ez nem egy szokatlan dolog, bárkivel előfordul. Fontos azonban, hogy ne ragadjon le egy helyben, és azonnal térjen vissza az egészséges táplálkozáshoz.

X Ne éjszakázzon!

A karácsonyi készülődés során is fontos az alváshigiénia. Ezért úgy tervezze meg tevékenységeit, hogy kellőképpen el tudjon lazulni és erőre kapjon. Ha keveset és rosszul alszik, sokkal többet és rosszabbul eszik majd.

X Csak nyugi!

Az ünnepek általában stresszesek. Próbálja meg nem átadni magát ennek a nyomásnak. Próbáljon ki például egy rövid meditációt vagy légzőgyakorlatokat.

X Igyon mértékkel, vagy egyáltalán ne igyon!

Köztudott, hogy az akarat az alkohollal gyengül. Néhány pohár után jó ötletnek tűnhet az éjfélről rántott hús. Az alkohol azonban rontja az alvás minőségét, és tele van szükségtelen kalóriákkal.

X Vezessen be olyan hagyományokat, amelyek nem az étel körül forognak!

Menjen el egy karácsonyi koncertre vagy színházi előadásra. Ahelyett, hogy egy barátal vacsorázna, vegyen részt például egy jógaórán.



Hogyan maradjunk fittek karácsony alatt is?

10 tipp Zbyněk Ceradskýtól, a testépítés világbajnokától és a KetoMix márka táplálkozási tanácsadójától

X Egyen, mielőtt vendégségbe megy!

Mielőtt karácsonyi családlátogatásra indulna, kapjon be otthon egy-két falatot, például egy fehérjeszeletet. Így nem érez majd olyan nagy éhséget, ami valószínűleg segít majd abban, hogy ne egye túl magát.

X Ne hagyjon ki étkezést!

Jó ötletnek tűnhet egy étkezés kihagyása annak érdekében, hogy egyensúlyt teremtsünk a karácsonyi sütemények vagy a kalóriatöbblet miatt. Ezt azonban ne tegye! Ugyanis kontraproduktív eredményt ér el, hiszen éhesebb lesz, később pedig sokkal több ételt fogyaszt majd el, mint amit normális esetben megenne.

X Csak aktívan!

Még ha a karácsonyi ünnepek arra is csábítják, hogy a kanapén töltsön a napokat sorozatokat nézve, ne tegye! Próbáljon mozogni, amikor csak lehetséges. Sétáljon! Ha autóval kell mennie, parkoljon távolabb, és tegye meg gyalog az út hátralevő részét. Használja a lépcsőt a lift helyett!

X Ne üljön otthon!

Az ünnepek alatt tervezzen be családi, szabadidő tevékenységeket is. Együtt szánkózni, bobozni vagy bowlingozni nem csak hogy kellemes szórakozás, de jó zsríregető tevékenység is.

X Egyen többször kevesebbet, élvezze az ételeket!

Hiba lenne elutasítani azokat a karácsonyi ételeket, amelyeket szeret. Élvezze őket kisebb mennyiségben. Ne egyen meg mindent egyszerre! Próbálja meg elosztani az ételt a nap egésze folyamán. Két hatalmas adag helyett egyen inkább öt kisebbet. Vacsorázzon egy kicsit korábban, és utána menjen egy gyors sétára.

X Állítson reális célokat maga elé!

Készítse el előre edzéstervét, amelyet aztán követni fog. Semmit sem szabad túlzásba vinni, ezért gondolkodjon itt is reális keretek közt. Kevesen tudnak napi két órát edzeni a karácsonyi ünnepek alatt. Ha túl magasra teszi a mércét, elveszíti a motivációt, és egyszerűen abbahagyja a mozgást. Már napi fél óra mozgásnak is van értelme.

X Próbálja ki az úszást!

Az úszás ideális karácsonyi tevékenység a plusz kilók megszelídítésére. Alkalmas azok számára is, akik nincsenek a legjobb fizikai állapotban. A víz könnyíti a testet, kíméli az ízületeket és a gerincet, az izmok egyenletesen terhelődnek. Az úszás javítja az általános kondit és az egészséget.

X Folyadékbevitel

Igyon sok vizet vagy cukrozatlan italokat! Télen remek teákat próbálhatunk ki, például egy **gyógynövénykeverék teát moringával**. Nemcsak felmelegíti, de segíti az emésztést és a fogyást is.

X Vigyázzon az alkohollal!

Igyon mértékkel! Válassza ki gondosan, mit iszik. Alkalmanként egy pohár bor nem okoz súlyproblémákat, ám inkább hanyagolja a tömény alkoholt, főleg a vegyes alkoholos italokat, hiszen túl sok felesleges kalóriát tartalmaznak.

X Ne felejtse el erősíteni!

Erősítéssel izomtömeget épít, izomtömeg nélkül pedig nehéz fogyni. Ezért célszerű egy vagy két erősítő edzést beiktatni a karácsonyi fizikai tevékenységei közé. Otthon is gyakorolhat, hiszen ehhez nem kell semmilyen speciális eszköz, elég egy egyszerű vízzel töltött palack, vagy használja saját súlyát.



Karácsonyi ajándékötletek

KetoMix Detox csomag egészséggel teli karácsonyi ajándék

Ez egy ideális ajándék azok számára, akik tele energiával, erővel, de pár kilóval könnyebben szeretnének belevágni az új évbe. Nem csak a tavasz, de a tél is ideális időszak a méregtelenítésre. Szervezete pedig különösen értékeli majd a megerőltető karácsonyi napok után. A **KetoMix Detox csomagban** talál Detox kapszulákat, amik a helyes májműködést támogatják, gyógynövénykúrát, ami az emésztést segíti, ráadásul a természetes gyógynövények megtisztítják szervezetét.



KetoMix multivitamin immunerősítő karácsonyi ajándék

Ha fáradtnak, erőtlennek érzi magát, nincs kedve az élethez sem, akkor nem biztos, hogy a háttérben a borús téli napok állnak, hiszen a vitamin- és ásványianyag-hiány is ludas lehet. A **KetoMix multivitamin** minden szükséges anyagot megad a szervezetének, ezzel is erősítve immunrendszerét.



KetoMix bor – karácsonyi ajándék nem csak a minőségi borok szerelmeseinek

Egy üveg minőségi bor hálás ajándék minden felnőtt számára. A **KetoMix kínálatában** több cseh borfajtát is megtalál. Ezek az Altenberk és a Vajbar borászatokból származnak, ahol kézi szüretelés folyik, és a szőlőt kíméletesen dolgozzák fel. Ezen borok ízét biztosan mindenki megkedveli. Egy pohár KetoMix bort pedig még a diéta alatt is félelem nélkül elfogyaszthat.



KetoMix kollagén

Ajándék a család bármely tagjának? Ez a **KetoMix kollagén**. Nők, férfiak, sportolók és még a nagyszülők is örülnek majd neki. Ez a csodaszer nagyszerű a bőrre, az ízületekre, a szemekre és a fogakra.



Hogyan könnyítsünk a karácsonyi menün

Az alacsony szénhidráttartalmú, könnyű ételek elkészítése nem nehéz. Természetesen fontos tudni, hogy milyen alapanyagokhoz nyúlunk, és mivel pótoljuk az olyan alapanyagokat, mint a liszt, a cukor vagy a burgonya. Ezért több egészséges karácsonyi recepttel is készültünk Önöknek, melyeknek köszönhetően egyáltalán nem kell aggódnia az ünnepek utáni súlya miatt. Idén próbáljunk a hagyományos pontytól eltérő halat tálalni, könnyítsünk a levesen, cseréljük ki a salátában a krumplit más zöldséggel. Készítse el az egyik régi cseh különlegesség egy könnyebb változatát. Süssön karácsonyi mézeskalácsot búzaliszt és méz nélkül. Ünnepelje meg az új év beköszöntét egy különleges előétellel. Nem számít, ha diétázik, így is élvezni fogja.

Halak

Sok ember szerint a kirántott ponty és a krumplisaláta azon ételek közé tartozik, melyek nélkül nem lehet elképzelni a karácsonyi menüt. A hal ugyan az egészséges ételek közé tartozik, ami a pontyra is igaz, ám nem a bepanírozott, majd bő olajban kisütött változatra. Ezekből az ételekből csak felesleges kalóriákat nyerhetünk, ráadásul ha sokszor fogyasztjuk, az egészségünket is veszélyeztetjük vele.



Laposhalfilé „en papillote”

Ez a recept igazán egyszerű, mégis egy tökéletes ételt készíthetünk, mely akár a karácsonyi menübe is passzol. Semmilyen különleges eszközre nem lesz szüksége, csupán egy egyszerű sütőpapírt készítsen elő. A hal a sütőpapírban szaftos és ízekkel teli marad.

Mire lesz szüksége:

- ✗ laposhalfilé,
- ✗ KetoMix fokhagymás-fűszernövényes öntet,
- ✗ cukkini felkockázva,
- ✗ kockára vágott paradicsom félbevágva,
- ✗ fekete olíva felszeletelve,
- ✗ citromszeletek,
- ✗ kakukkfűágak,
- ✗ 1 kanál extra szűz olívaolaj,
- ✗ só, bors,
- ✗ sütőpapír.

Melegítse elő a sütőt 180 fokra. A laposhalfilét mossa meg, és szárítsa meg egy papírtörülővel. Helyezze a zöldségeket (cukkini, paradicsom, olíva) a sütőpapírra, majd csepegtesse le olívaolajjal. Helyezze a sózott és borsozott laposhalfilét a zöldségekre, majd kenje meg a KetoMix fokhagymás-fűszernövényes öntetével. Adja hozzá a citromot és a kakukkfűvet. Csomagolja össze a papírt úgy, hogy légmentesen zárjon. Használhat sütőszinort is, de behajthatja a papír széleit oly módon, hogy egyfajta csomag keletkezzen. A szélekre helyezzen súlyként egy-egy fém evőeszközt. Süsse körülbelül 15-20 percig.

Tonhalas poke bowl

Szereti a tonhalat? Dobja fel a karácsonyi menüt egy kis egzotikummal, és készítse el ezt a hawaii poke bowlt - egészséges tál tele ízletes falatokkal. A poke bowl egy hagyományos hawaii étel a japán konyhából inspirálódva. A "poke" szó azt jelenti, hogy feldarabolva, az étel pedig pont így is néz ki. A tálban halat és zöldségeket talál nagyobb kockákra vágva. Az ételt rizzsel tálaljuk egy tálban (a mi verzióinkban a szénhidrátmentes konjac rizzsel).

Mire lesz szüksége:

- ✗ KetoMix kalóriamentes barbecue öntet,
- ✗ repceolaj,
- ✗ minőségi sárgaúszójú tonhalsteak
- ✗ szezámmag,
- ✗ szénhidrátmentes konjac rizs,
- ✗ avokádó vékony szeletekre vágva,
- ✗ kígyóuborka vékony szeletekre vágva,
- ✗ retek vékony szeletekre vágva,
- ✗ KetoMix Vajonéz,
- ✗ zöldhagyma zöldje (csak díszítésképp, elhagyható).

Egy tálban keverje össze a barbecue öntetet az olajjal. Adja hozzá a tonhalat, és forgassa meg benne jól, hogy minden oldala jól be legyen vonva. A tálat fedje le egy fóliával, majd tegye a hűtőbe. Közben készítse el a többi hozzávalót. A Slim Pasta rizst vegye ki a csomagolásból, az avokádót, az uborkát és a retket mossa meg, majd vágja vékony szeletekre.

Melegítse fel szárazon a serpenyőt. Készítse ki a szezámmagot egy tányérra. A pácolt tonhalsteakot pirítsa oldalanként körülbelül 1-1 percre, vagy ízlése szerint, viszont szinte nyersnek kell maradnia. A serpenyőből vegye ki a tonhalat, majd helyezze a szezámmagos tányérra, és panírozza be vele minden oldaláról. Hagyja állni egy száraz szalvétán, majd szeletelje fel.

A tálba, melyben tálalni fogja, fokozatosan tegye bele a konjac rizst, az uborkaszeleteket, a retket és az avokádót, majd a végén adja hozzá a tonhalat.

Öntse le egy kevés Vajonézzel, majd szórja meg apróra vágott zöldhagymával.



Levesek



Lazacleves szélesmetélttel

Mire lesz szüksége:

Az erőleveshez:

- ✗ halaprólék – bőr, fej stb.,
- ✗ sárgarépa, zeller,
- ✗ petrezselyem,
- ✗ babérlevél,
- ✗ 8 szem szegfűbors,
- ✗ 6 szem fekete bors.

A leveshez:

- ✗ erőleves,
- ✗ lazacfilé bőrrel,
- ✗ repceolaj,
- ✗ sárgarépa szeletelve,
- ✗ fehér retek szeletelve,
- ✗ kapor, só, bors.

A szélesmetélthez:

- ✗ 1 mérőpohárnyi **KetoMix**
metélőhagymás-hagymás omlett.

A hagyományokat nehéz feladni, de mit szólna, ha a ponty helyett más halfélét próbálna ki? A közkedvelt lazacból igazi egészséges és ízletes levest tud készíteni, ráadásul a ketogén diéta alapjainak megfelelően. Higgye el, nem csak Önnek, de egész családjának ízleni fog!

Először készítse el az erőlevest. A lazacaprólékot (használhat más halat is) a zöldséggel és a fűszerekkel tegye egy fazékba, majd öntse le vízzel. Az erőlevest hagyja főni legalább 1 óráig, majd szűrje le. A lazacot vágja fel kockákra. A répát és a retket pirítsa meg 1 kanál repceolajon. Öntse fel az erőlevessel, majd főzze további 10 percig. Sózza, adja hozzá a lazacszeleteket, majd főzze további 5 percig. Ízesítse kaporral, sózza, borsozza.

Készítse el a metélőhagymás-hagymás omlettet az útmutató alapján. Ha kihűlt, készítsen belőle gnocchit, vagy szeletelje fel tézta formájúra, és adja hozzá a leveshez.

Halleves gombával

Nagyon sok család tartja a hagyományokat, ha a szenteste vacsorájáról van szó. Ehhez szorosan kapcsolódik a halászlé vagy halleves. Igyekszünk a hal minden részét maradék nélkül felhasználni: a filét főételként tálaljuk, az aprólékból pedig remek halászelevet készítünk. Az elkészítési módok változata pedig végtelen. Mi most egy gombás receptet hoztunk.

Mire lesz szüksége:

- ✂ a ponty feje, váza és apróléka,
- ✂ pár szem szegfűbors,
- ✂ babérlevél,
- ✂ maréknyi szárított gomba,
- ✂ repceolaj,
- ✂ sárgarépa kockára vágva,
- ✂ zeller kockára vágva,
- ✂ petrezselyem kockára vágva,
- ✂ só, bors,
- ✂ csipet szerezsendió,
- ✂ csipet majoranna,
- ✂ KetoMix zsemle,
- ✂ petrezselyem apróra vágva.

A szárított gombát áztassa vízben, és hagyja megduzzadni.

A ponty fejét, vázát és aprólékát a szegfűborssal együtt tegye egy fazékba, majd öntse fel vízzel, és sózza meg. Főzze 30 percgig, majd szűrje le, a hal húsát szedje le. Egy adaghoz legfeljebb 50 gramm húst mérjen ki. Tegye félre.

Pirítsa meg a sárgarépát, a zellert és a petrezselymet 1 kanál repceolajon. Adjon hozzá 50 gramm leszúrt gombát, és öntse le a halléval. Hagyja főni körülbelül 10 percgig. Adja hozzá a félretett halhúst, majd ízesítse szerezsendióval, majorannával, sóval és borssal.

A KetoMix zsemlét készítse el az útmutató alapján. Ha megsült, kockázza fel, és száraz serpenyőben pirítsa meg, majd adja hozzá a leveshez. A levest díszítheti aprított petrezselyemmel.



Saláták



Karácsonyi retekсалáta

Próbálta már a sült retket? A sütőben elveszti tipikus csípősségét, így szinte meg sem lehet különböztetni a burgonyától. Nagyszerű választás a karácsonyi salátába is. Hogyha a piros retket választja, még a színekkkel is játszik egy kicsit. Ha viszont a klasszikus „burgonyasaláta” mellett voksol, akkor a retket sütés előtt meg is hámozhatja.

Mire lesz szüksége:

- ✗ retek apró kockákra vágva,
- ✗ olívaolaj,
- ✗ kemény tojás kockákra vágva,
- ✗ KetoMix Vajonéz,
- ✗ cukormentes mustár,
- ✗ savanyú uborka kockákra vágva,
- ✗ kapribogyó,
- ✗ friss petrezselyemzöld apróra vágva,
- ✗ citromlé,
- ✗ só, bors ízlés szerint.

Melegítse elő a süttöt 180 fokra. Egy edénybe tegye bele a felvágott retket, 1 kanál olívaolajat, a sót, a borsot, majd jól keverje el. Helyezze egy sütőpapírral bélelt tepsire, tegye be a sütőbe, majd süssse kb. 15 percig. Sütés után hagyja kihűlni.

Egy nagyobb edényben keverje össze a Vajonézt, a mustárt, a savanyú uborkát, a kapribogyót, a petrezselymet és a citromlét. Keverje el, majd adja hozzá a retket és a tojást. Sózza, borsozza ízlése szerint. A salátát tegye be a hűtőbe legalább 2 óráig, de a legjobb, ha egész éjszakára bent hagyja.

Régi cseh specialitások



Karácsonyi keto kuba

A régi szokások szerint Szenteste egészen estig nem szabad húst fogyasztani. A cseheknél ezért sokszor kerül az asztalra a régmúlt idők kubája. Csupán pár összetevő felhasználásával akár keto verzióban is elkészíthetjük ezt a gombás finomságot. Próbálja ki receptünket, és élvezze a karácsonyi hagyományokat büntudat nélkül úgy, hogy közben alakját sem kell féltenie.

Mire lesz szüksége:

- ✗ szárított gomba,
- ✗ kalóriamentes konjac rizs,
- ✗ hagyma apróra vágva,
- ✗ pár gerezd fokhagyma,
- ✗ repceolaj,
- ✗ kevés majoránna,
- ✗ kevés őrölt bors,
- ✗ só,
- ✗ őrölt kömény.

A szárított gombát áztassa be forró vízbe legalább 15 percre. A vizet öntse egy másik tálba (tegye félre, még szükség lesz rá), a gombát szárítsa meg, mérjen ki 50 grammot, majd vágja apróra. A konjac rizst készítse el az útmutató szerint. A hagymát pirítsa repceolajon aranybarnára, adja hozzá a felaprított fokhagymát, a gombát, sózza, fűszerezze, majd párolja egy kis ideig. Öntse rá a gombás vizet. Ehhez a keverékhez adja hozzá a konjac rizst, majd tegye be sülni a sütőbe 25 percre 200 fokra.

Karácsonyi péksütemény



Mézeskalács liszt és méz nélkül

Az éppen készülő mézeskalács illata már azt jelzi, hogy közeleg a karácsony. Ez az egyik legrégebbi karácsonyi sütemény. Régebben a karácsonyfát is ezzel díszítettük, a gyerekek pedig éneklés közben falatoztak belőle. Ebben az évben Ön is elkészítheti ezt a low carb mézeskalácsot, így az Ön lakásában is illatozhatnak, hiszen anélkül fogyaszthatja, hogy a mérleg nyelvétől kellene tartania. Ez a mézeskalács búzaliszt-, méz- és cukormentes.

Mire lesz szüksége:

- ✗ KetoMix fehérje koktél,
- ✗ KetoMix ízesítő - vanília,
- ✗ mandulaliszt,
- ✗ kakaó,
- ✗ 2 tojásfehérje (csak a fehérje),
- ✗ ½ teáskanál mézeskalácsfűszer,
- ✗ ¼ teáskanál sütőpor,
- ✗ ½ teáskanál xantángumi.

Egy edényben keverje össze az összes száraz összetevőt: a fehérje koktét, a vaníliás ízesítőt, a mandulalisztet, a kakót, a mézeskalácsfűszert, a sütőport és a xantángumit. Adja hozzá a tojásfehérjét, majd alaposan keverje el. Ha túl száraz a tészta, és nem akar összeállni, adjon hozzá egy kevés vizet. A tésztát csomagolja be fóliába, majd hagyja pihenni a hűtőben legalább 4 órán keresztül, de a legjobb, ha egy egész éjszakán át bent hagyja. Ha kivette, nyújtsa ki, majd szaggasson belőle mézeskalácsokat. Süsse 170 fokon 6-8 percig.

Miniszendvicsek

A miniszendvics nagyobb, mint az egyharapásos, de kisebb, mint a klasszikus szendvics. Pont olyan fontos szereplője a karácsonyi menünek, mint a sütemények, a beigli vagy a rántott hal krumplisalátával. Ezek nélkül semmilyen ünnepség sem az igazi, ez pedig érvényes a karácsonyi családi vagy baráti összejövetelekre is, ahol szinte mindig megtalálható a szendvicsstól. Elkészítettünk Önöknek pár receptet, hogy a pár harapásos szendvicseket is el tudja készíteni keto verzióban, így a diétája sem kerül veszélybe.



Szendvicskenyér

Az igazi szendvicsek alapja a pékáru, a legjobb, ha még friss is. Hogy ez nem fér össze a diétával? Ellenkezőleg! Süsse ki a protein zsemlet vagy a gluténmentes protein kenyeret. Remek az ízük, és a súlyát sem kell féltenie, ha ezt a kiváló, levegős karácsonyi szendvicset készíti el ropogós héjjal.

Mire lesz szüksége:

- ✗ KetoMix protein zsemle
- ✗ KetoMix gluténmentes protein kenyér

A protein zsemlet vagy a protein kenyeret készítse el az útmutató alapján.

Mire lesz szüksége:

- ✗ bazsalikomos pesto,
- ✗ dió,
- ✗ KetoMix fokhagymás-fűszernövényes öntet,
- ✗ friss bazsalikom.

Pestós miniszendvics

Mindegyik szeletet kenje meg a bazsalikomos pestoval, díszítse egy fél dióval, a fokhagymás-fűszernövényes öntettel és pár levél friss bazsalikkal.



Mire lesz szüksége:

- ✗ zsírszegény túró,
- ✗ zöldhagyma finomra vágva,
- ✗ metélőhagyma,
- ✗ só, bors,
- ✗ minőségi sonka,
- ✗ kemény tojás,
- ✗ KetoMix Vajonéz,
- ✗ mikrozöldek a díszítéshez.

Klasszikus miniszendvics

Egy tálban keverje össze a túrót, a zöldhagymát és a metélőhagymát. Sózza, borsozza ízlése szerint. Kenje meg a krémmel a pékárut, majd mindegyik szeletre tegye rá a sonkát, a tojást, majd öntse le egy kevés Vajonézzel. A szendvicset díszítse mikrozöldekkel.

Szilveszteri finomságok

A canapé a szendvics vagy az egyharapásos falatkák elegánsabb verziója. Csupán egy-két harapás, viszont végtelen elkészítési módja létezik. Az alapja általában nem pékáru, ezért beleillik a könnyedebb szilveszteri menübe is. Receptjeinkben a ropogós protein chipset használtuk, melynek alacsony a szénhidrát- és zsírtartalma, ráadásul remekül illik a súlycsökkentő diétákhoz is.



Recepty na ďalšej strane

Canapé füstölt lazaccal

Mire lesz szüksége:

- ✗ füstölt lazac,
 - ✗ zsírszegény túró,
 - ✗ KetoMix Vajonéz,
 - ✗ torma finomra reszelve,
 - ✗ citromlé,
 - ✗ friss kapor a díszítéshez,
 - ✗ kapribogyó a díszítéshez,
 - ✗ KetoMix protein chips
- tejfölös-hagymás ízesítéssel.

A füstölt lazac az ünnepek állandó "vendége". Jellegzetes ízét biztosan mindenki kedveli. Ha pedig tormával, kapribogyóval és kaporral ízesíti, egy igazi ínycsiklandó varázsszálló belőle.

Mixelje finomra a lazacot, a túró, a Vajonézt, a tormát és a citromlevet. Tegye egy tálba, majd hagyja egy kicsit pihenni a hűtőben. Helyezze a chipseket a tálalótálra vagy a tálcára. Minden chipset kenjen meg a lazackrémmel, majd díszítse friss kaporral és kapribogyóval.

Barbecue canapé

Mire lesz szüksége:

- ✗ csirkehús,
 - ✗ füstölt őrölt paprika,
 - ✗ hagyma aprítva,
 - ✗ repceolaj,
 - ✗ víz,
 - ✗ só, bors,
 - ✗ mikrozöldek a díszítéshez,
 - ✗ KetoMix protein chips
- barbecue ízesítéssel.

A barbecue canapéhoz nagyszerűen illik a tépett csirkehús. Ha pedig füstölt paprikával ízesíti, kevesen tudnak majd ellenállni.

A megtisztított, megmosott és megszáritott csirkehúst sózza, majd forgassa meg a füstölt paprikában. Serpenyőben süssé meg a húst 1 teáskanál repceolajon. A hagymát a hússal együtt tegye egy tepsire (vagy tegye a serpenyőbe a hús mellé a hagymát, ha azt be lehet tenni a sütőbe is), öntse le egy kevés vízzel, majd süssé 45 percig 150 fokon. A sütőbe tegyen egy vasedényt vagy régi tepsit vízzel. Figyelje a húst, néha forgassa meg. Sütés után hagyja kicsit kihűlni, majd szaggassa szét rostjaira. Helyezze a chipseket a tálalótálra vagy tálcára. Mindegyik chipsre tegyen a tépett húsból, majd díszítse mikrozöldekkel.

Canapé fűszernövényekkel

Mire lesz szüksége:

- ✗ zsírszegény túró,
 - ✗ metélőhagyma,
 - ✗ só,
 - ✗ mikrozöldek a díszítéshez,
 - ✗ KetoMix protein chips
- tejfölös-hagymás ízesítéssel.

A fűszernövényes túrókrém az ünnepek állandó "vendége". Finom, friss, a fűszernövények pedig remekül megízésként a túró. Használhat kaprot, zöldhagymát, metélőhagymát, vagy bármilyen más fűszernövényt, amit szeret

Egy tálban keverje össze a túró, az apróra vágott metélőhagymát, majd sózza ízlése szerint. Helyezze a chipseket a tálalótálra vagy tálcára. Mindegyik chipset kenje meg az ízesített túrókrémmel, majd díszítse mikrozöldekkel.



Boldog karácsonyt kíván
a KetoMix csapata!

