CHALLENGE

VEGETÁRIÁNUS • ÉTREND •

CHALLENGE

egyhetes vegetáriánus mintaétrend minden kezdőnek

SZIASZTOK!

Hát ezt sem gondoltam volna, hogy egyszer egy diétás étrendhez és termékcsaládhoz én írok előszót. Én… Akit egész életében a kövérséggel azonosítottak, rengeteget bántottak, és még disznó karikatúra is készült rólam egy újságban. Azt hiszem, az én példám 43 évesen tökéletesen mutatja, hogy soha nem szabad lemondani magunkról, belenyugodni, hogy nekünk nem járnak az irigykedő tekintetek, a csodálkozó kérdések, hogy áruld el, hogyan csináltad.

Rengeteg remek diéta van már a világban, és igen, odafigyeléssel, egy jó étrenddel és kis rendszeres mozgással bárki képes lehet szép eredményre. De a kulcsszó a lehet, mert a legtöbbünknek szüksége van egy rendszerre, egy olyan keretre, amiben hiszünk, amit tarthatunk, olyan termékekre, amik támogatnak minket a gyorsabb és látványosabb fogyásban. A Challenge az én diétám. A termékek csodaszerek? Nem.

Végigcsináltam, magamon teszteltem, tudom, hogy működik.

Lesznek nehezebb napok? Lesznek. Kell hozzá kitartás? Mihez nem kell ebben a nyomorult életben. Lehet azért enni? Lehet, sőt kell! Kihagytam az ebédet, ügyes vagyok? Leül, egyes….

Ez a mintaétrend füzet segít benneteket eligazodni, és egyfajta útjelző a Challenge diétátok elején.

Annyit fogyókúráztam életemben, hogy filmet lehetne róla forgatni, de amikor nem voltak keretek, akkor mindig jött az alkudozás a pocakkal: most ezt megeszem, majd holnap többet edzek, majd holnap jobban megfogom, most mindegy, ez a nap már úgyis el van rontva, majd holnap… stb. Amikor ezeket a mondatokat elfogadtam a fejemben, már tudtam, hogy hamarosan feladom… Már megint…

A Challenge ebben segít, a diéta és a diétát segítő termékcsalád egy tartható változatos étrenddel, és az étrendbe beilleszkedő diétát támogató készítményekkel segítséget és könnyen betartható keretet ad a napjaidhoz.

Ha találtál már magadnak bevált diétát, folytasd, ha megvan a számodra tökéletes étrend, amivel fogysz, kérlek abba ne hagyd. De ha még keresed a fogyáshoz az utad, és azt mondod, elég volt, akkor neked szól a Challenge!

KÉSZEN ÁLLSZ A KIHÍVÁSRA?

A CHALLENGE CONNECT 5 LÁBA EZT KELL BETARTANOD!

- **Első láb: a Challenge Connect étrend követése!** Ne tegyél hozzá, ne vegyél el belőle. Ez az étrend megtanít a mennyiségekre, alapanyagokra, arányokra, és még példarecepteket is tartalmaz minden naphoz, hogy tökéletesen megtanítson, hogyan kell „tisztán" étkezned. Istenieket fogsz enni, a fűszerezést alakítsd a szád íze szerint, nem kell ízek nélkül enned. Eddig a koplalás volt a nagy ötleted vagy valami egyoldalú táplálkozás, ami ideig-óráig hozhat nagy kínlódás árán eredményt, aztán jön a jojó. Most megtanítalak, hogyan csináld élvezetesen. Az étrendben megadott mennyiségek elkészítés előtt értendőek, és a sütés kevés olívaolajon történjen.
- **Második láb: a napirend 5 étkezéssel!** Reggeli 08:00 óra, tízórai 10:00 óra, ebéd 13:00 óra, uzsonna 16:00 óra, vacsi legkésőbb 19:00 óra. Az időpontok az ébredésedhez igazítva változhatnak, a lényeg, hogy az ébredésedet követően 1 órán belül meg kell, hogy legyen a reggeli, és utána 2-3 óránként követik egymást az étkezéseid.
- **Harmadik láb: a kiegyensúlyozott, pótcselekvésszerű magas tiszta mentes vízfogyasztás.** Nem kampányszerűen erőszakoljuk magunkba a vizet, hanem az egész napunkat végigkíséri pótcselekvésként. Teszel-veszel 1 korty, teszel-veszel 2 korty. Ébren töltött óránként legyen meg a minimum 2-3 dl vízfogyasztás. Hölgyeknek 3-4 liter víz a napban szépen elosztva, az uraknak ez 4-5 liter víz a napban szépen elosztva.
- **Negyedik láb: a Challenge Connect étrend-kiegészítők folyamatos és pontos alkalmazása!** Challenge Zafír gumipiramisból (3×1) minden főétkezés előtt 15 perccel bő vízzel egy darab. Challenge Rubin gumipiramisból minden ebéd előtt 15 perccel kettő darab. A Challenge Drinkekkel, vagy az abból készült finomságokkal a vacsorát váltjuk ki, és felváltva az étrendben jelölve egyik nap a reggelit, másik nap pedig a tízórait.
- **Ötödik láb: az állandó lelki munka a Challenge Connect Official, valamint a Challenge Diet Official** Facebook zárt csoportokban, minden reggel 08:00 és este 20:00 óra körül élő motivációs beszélgetések, kérdezz-felelek és beszélgetések példaképekkel. Nagyon fontos, hogy érezd, soha nem hagyunk magadra, nem vagy egyedül.

KÖZÖSSÉGI OLDALAINK ELÉRHETŐSÉGEI

A Challenge Connect Official Facebook zárt csoportot ezen a linken éred el:

A Challenge Diet Official Facebook zárt csoportot ezen a linken éred el:

A Challenge Diet Official Instagram oldalát ezen a linken éred el:

A Manker Beauty Official Facebook zárt csoportot ezen a linken éred el:

A Mankershop.hu weboldalt ezen a linken éred el:

- A kezdő mintaétrend egy egészséges, átlagos fizikai terhelésű felnőtt ember igényeit veszi számításba.
- Extrém fizikai igénybevétel mellett plusz étkezés beiktatása válhat szükségessé.
- A Challenge egy komplex filozófia, mely életmódváltáson, tiszta táplálkozáson, magas folyadékfogyasztáson és az ehhez kapcsolódó lelki munkán alapul. A termékek fogyasztása önmagában nem ígér fogyást.
- A mintaétrendben található képek illusztrációk.

FIGYELMEZTETÉSEK: A diéta esetleges egészségügyi kockázatairól tájékozódj háziorvosodnál. A túlzásba vitt fogyókúra káros hatással lehet a szervezetre. A diétát 18 éven felülieknek ajánljuk! Nem ajánlott várandós nőknek, illetve olyanoknak, akiknek étkezési zavaruk van/volt, vagy a BMI értékük 21 alatti, vagy most gyógyulnak fel műtétből, vagy rossz az általános egészségi állapotuk. Diéta megkezdése előtt ajánlott szakorvos véleményét kérni arra vonatkozóan, hogy az étrend bármely eleme ellenjavallott-e számodra. Az élemódváltás sikerességéért és az egészségre gyakorolt hatásaiért a Manker Beauty Kft. mindennemű felelőssége kizárt, mivel az életmódváltás sikerét számtalan társaságunkon kívül álló tényező befolyásolhatja. A menüket olyanok használhatják, akik nem rendelkeznek semmiféle érzékenységgel, intoleranciával. Inzulinrezisztencia, cukor- és pajzsmirigybetegség, illetve egyéb betegségek esetén keress fel dietetikust, és tőle kérj személyre szabott étrendet.

„ÉLETMENTŐ" CHALLENGE FINOMSÁGOK

A Challenge Drinkekből, ha nem Drinkként fogyasztod, különböző csodás Challenge finomságok készíthetők és fogyaszthatók a Challenge Connect életmódban!

Challenge Chalacsinta/Chiskóta alap: 1 adagolókanál Challenge Drink, 1 adag (20 g) Tibi Titka rostkomplex, 1 db tojás (M-es méretű), 2 dl mentes vagy szénsavas víz, késhegynyi sütőpor, 8-10 csepp (friss) citromlé összekeverve.

Ebből süthetsz Chalacsintát, Chofrit, Challenge muffint, Chiskótát, stb.

Challenge Chrízpuding: 1 adagolókanál Challenge Drink, 1 csapott evőkanál Tibi Titka rostkomplex, 1 csapott evőkanál Expressz zselatin, 2-2,5 dl víz, pár csepp friss citromlé shaker-ben összerázva, majd pohárba töltve mehet a hűtőbe.

Challenge zabszelet készítése (2 adag): 40 g Challenge Kollagén öntetpor, 1 adagolókanál Challenge Drink, 80 g zabpehely, 2 dl víz. Az összetevőket alaposan keverd össze, adagold szilikon sütőformákba, majd 180 °C-ra előmelegített sütőben süsd kb. 15 percig, amíg a tetejük enyhén megpirul. Hagyd a formákban kihülni, majd tedd hűtőbe, hogy teljesen megszilárduljanak.

Challenge világos Chenyér készítése: 4 adagolókanál Bundáskenyér vagy Sajtos-hagymás lángos ízű Challenge Pancake por, 4 db tojás (M-es méretű), 2 dl víz, 4 csipet sütőpor, 20 g mustár, 1 adag (20 g) Tibi Titka rostkomplex.

Az összetevőket jól keverd el. 185 °C-ra előmelegített sütőben, olívaolajjal vékonyan kikent őzgerinc formában süsd 35 percig.

Challenge Chemle készítése: 2 adagolókanál Bundáskenyér vagy Sajtos-hagymás lángos ízű Challenge Pancake por, 2 db tojás (M-es méretű), 2 dl mentes vagy szénsavas víz, késhegynyi sütőpor, 20 g mustár, 1 adag (20 g) Tibi Titka rostkomplex.

Az összetevőket jól keverd el. 4 db kisméretű, sütőben használható kerámiatálat vékonyan kenj meg olívaolajjal, és a masszát öntsd szét 4 egyenlő adagra. 170 °C-ra előmelegített sütőben a felső rácsra helyezve süsd 25-30 percig, amíg szép aranybarna nem lesz.

Ezekkel kezdjetek, mert, ha ezeket elsajátítjátok, ezekre az alapokra épülnek az összetettebb finomságok.

Ha bármelyik finomságot szeretnéd elkészíteni, a Facebook zárt csoportunkban több száz receptet találsz. Használd a nagyító formájú kereső ikont.

A Challenge finomságok receptfüzetet innen tudod letölteni:

Challenge Chalacsinta

Tippek:

Chalacsinta recept:
- *1 adagolókanál Challenge Drink*
- *1 db tojás (M-es méretű)*
- *2 dl víz*
- *késhegynyi sütőpor*
- *1 adag Tibi Titka rostkomplex*
- *8-10 csepp (friss) citromlé*

Az összetevőket jól keverd össze, majd olívaolajjal vékonyan megkent serpenyőben süss belőle Chalacsintákat.

- Ha serpenyőben sütöd a Chalacsintádat, tegyél a serpenyőbe egy kevés olívaolajat, jól melegítsd fel a serpenyőt, aztán vedd vissza közepes lángra, így nem fog odakapni, és szépen át tud sülni!
- Bátran alkoss saját ízkombinációkat! Kísérletezz fél-fél adagolókanál Challenge Drinkek párosításával! Alkoss egyedit!
- Mikróban villámgyorsan bögrés piskótát készíthetsz! Bármelyik Drinkből 1 adagolókanál, 1 db tojás, fél dl víz és egy késhegyni sütőpor. Összekevered, és 900 watton 3 percre mehet a mikróba. Majd még 1 percet hagyjátok bent pihenni. Utána egy kis tálra kifordítjátok, kicsit rázogatva-ütögetve. A piskótát félbevágva a közepére és a tetejére kenhetsz bármilyen Challenge kollagén öntetporból öntetet.

Challenge zabszelet/zabpuding

Challenge zabszelet recept (2 adag):

- *40 g tetszőleges ízű Kollagén öntetpor*
- *1 adagolókanál tetszőleges ízű Challenge Drink italpor*
- *80 g zabpehely*
- *2 dl víz*

Az összetevőket alaposan keverd össze, adagold szilikon sütőformákba, majd 180 °C-ra előmelegített sütőben süsd kb. 15 percig, amíg a tetejük enyhén megpirul. Hagyd a formákban kihűlni, majd tedd hűtőbe, hogy teljesen megszilárduljanak.

Challenge zabpuding recept (1 adag):

- *1 adagolókanál tetszőleges ízű Challenge Drink italpor*
- *1 adag Tibi Titka rostkomplex*
- *40 g zabpehely*
- *2 dl víz*
- *10 g méz*
- *50 g gyümölcs*

A 40 g zabpelyhet 2 dl vízzel keverd össze, majd mikróban kb. 2 perc 30 másodpercig főzd. Vedd ki, keverd bele a Challenge Drinket, a mézet és a rostkomplexet. Hagyd kicsit hűlni és sűrűsödni. Majd tedd pohárba, a tetejét gyümölccsel díszítsd.

Challenge puding

Tippek:

Challenge Chrízpuding recept:

- *1 adagolókanál Challenge Drink*
- *2-2,5 dl víz*
- *csapott evőkanál Expressz zselatin*
- *csapott evőkanál Tibi Titka rostkomplex*
- *pár csepp (friss) citromlé*

Rázd össze shaker-ben, majd pohárba töltve mehet a hűtőbe, amíg meg nem dermed.

- Ha több ízű pudingot szeretnél készíteni, akkor várd meg, amíg az első réteg megdermed, és csak utána öntsd rá a következő réteget. Ezzel elkerülheted, hogy az ízek teljesen összekeveredjenek.
- Ha több zselatinnal készíted, akkor bonbonokat és gumimacikat is készíthetsz belőle szilikon formában.
- Dobd fel pudingodat. Készíts önteteket a pudingodra a különböző Challenge kollagén öntetporokból. Bátran alkoss saját ízkombinációkat. Alkoss egyedit.
- Ha klasszikus Challenge pudingot szeretnél készíteni, akkor ne tegyél bele Tibi Titka rostkomplexet, viszont fél tasak Expressz zselatint használj.

Challenge Chenyér/Chemle

Challenge retro hambi buci recept (1 adag):

- *3/4 adagolókanál Bundáskenyér ízű Challenge Pancake por*
- *1/4 adagolókanál Retro vanília ízű Challenge Drink italpor*
- *1 db tojás (M-es méretű)*
- *1 dl víz*
- *1 evőkanál mustár*
- *1 késhegynyi sütőpor*
- *1 adag Tibi Titka rostkomplex*

180 °C-ra előmelegített sütőben, szilikon zsemleformában kb. 8-10 percig sütöd, amíg szép aranybarna nem lesz a teteje. 1 adagból 4 kis fél zsömi jön ki.

Tökéletes Challenge csokis Chenyér recept (4 adag):

- *3 adagolókanál Sajtos-hagymás lángos ízű Challenge Pancake por*
- *1 adagolókanál Chocolate Brownie ízű Challenge Drink italpor*
- *4 db tojás (M-es méretű)*
- *2 dl nem túl sós húsleves alaplé*
- *4 késhegynyi sütőpor*
- *1 adag Tibi Titka rostkomplex*

Jól elkevered, és 180 °C-ra előmelegített sütőben olívaolajjal kikent őzgerinc formában 35 percig sütöd. Imádni fogjátok!

HÉTFŐ

Mennyiségek		
Nő	**Férfi**	**Reggeli**
2	3	szelet teljes kiőrlésű kenyér
85 g	120 g	csicseriborsó (konzerv)
10 g	15 g	koktélparadicsom
5 g	5 g	olívaolaj
100 g	120 g	kígyóuborka / saláta (rukkola, madár-, szív-, jégsaláta)
		só, bors, fokhagymapehely ízlés szerint
		Mosd meg a csicseriborsót, majd tedd turmixgépbe. Add hozzá az olívaolajat és a fűszereket és turmixold össze. A kész krémmel kend meg a kenyereket, majd helyezd rájuk a koktélparadicsomot. Pirítással még finomabb
		Tízórai
1	1	marék bogyós gyümölcs
		vagy
		Challenge Drink vagy Challenge finomság
		Ebéd
60 g	85g	teljes kiőrlésű tészta (rizstészta, hajdinatészta, durumtészta)
120 g	150 g	tofu
5 g	5 g	olívaolaj
1	1	gerezd fokhagyma
120 g	150 g	brokkoli vagy cukkini
1 db	2 db	tojás (elhagyható)
		A tésztát főzd meg. A tofut serpenyőben olívaolajon süsd át. A fokhagymát -ugyancsak serpenyőben- olívaolajon pirítsd le, tedd hozzá a felszeletelt cukkinit. Miután megpuhult, öntsd hozzá a tésztát és a tofut, és üsd rá a tojást, majd az egészet süsd össze.
		Uzsonna
120 g	150 g	fehérhúsú hal
30 g	60 g	barnarizs
150 g	180 g	zöldsaláta / grill zöldség
		Vacsora
		Challenge Drink / Challenge Puding / Chrízpuding

CHALLENGE TIPP

Víz: A víz fogyasztása nemcsak a folyadékpótlás, de a méreganyagok kiürítése szempontjából is fontos. Jótékony hatással van a narancsbőrre is. Az elegendő folyadékfogyasztás csökkenti az éhségérzetet, elősegíti az egészséges szép bőrt, kiüríti a méreganyagokat, csökkenti a puffadást.

KEDD

Mennyiségek		
Nő	**Férfi**	**Reggeli**
2	3	szelet teljes kiőrlésű kenyér
1/2	3/4	fej főtt cékla
65 g	80 g	csicseriborsó (konzerv)
5 g	5 g	olívaolaj
100 g	100 g	kígyóuborka
		só, bors, fokhagyma, oregano ízlés szerint
		Mosd meg a csicseriborsót, és tedd turmixgépbe a főtt céklával. Add hozzá az olívaolajat és a fűszereket, majd turmixold össze. A kész krémmel kend meg a kenyereket. Mellé fogyassz kígyóuborkát.
		Tízórai
10	15	szem natúr sótlan mandula
		vagy
		Challenge Drink vagy Challenge finomság
		Ebéd – Zöldborsó főzelék
500 g	500 g	zöldborsó (két étkezésre elegendő)
2 dl	2 dl	alacsony zsírtartalmú főzőtejszín
1 db	2 db	tojás
1	1	evőkanál édesítőszer
4-5 dl	4-5 dl	víz
1	1	evőkanál zabliszt
1	1	kávéskanál pirospaprika
		A zöldborsót tedd forrásban lévő vízbe. Kb. 10 perc alatt főzd puhára. Fűszerezd, és add hozzá az édesítőszert. A zablisztet, a pirospaprikával és a főzőtejszínnel keverd simára, majd add hozzá a zöldborsóhoz és főzd még 5 percig. A tojás(ok)ból készíts a tetejére tükörtojást.

KEDD

Mennyiségek

Nő	Férfi	Uzsonna
3	4	szelet puffasztott rizs / amarant / zabszelet / pászka
60 g	80 g	vegán mozzarella
120 g	120 g	retek

Vacsora

Challenge Drink / Challenge Puding / Chrízpuding

SZERDA

Mennyiségek

Nő	Férfi	
		Reggeli – Chia magos „puding” (előző este készítsd el)
25 g	35 g	apró szemű zabpehely
8 g	10 g	chia mag
1,5 dl	2 dl	édesítetlen zab-, mandula-, vagy kókusztej
2	2	evőkanál bogyós gyümölcs
		édesítéshez stevia vagy eritrit ízlés szerint (elhagyható)

Tedd egy tálba a zabot és a chia magot, majd öntsd le a tejjel. Add hozzá a bogyós gyümölcsöket és keverd össze. Egy éjszakára tedd hűtőbe. Akár hidegen, akár melegen fogyasztva ízletes finomság.

		Tízórai
100 g	150 g	uborka vagy répa snack
		vagy
		Challenge Drink vagy Challenge finomság
		Ebéd – Vöröslencse fasírt salátával
50 g	80 g	vöröslencse
20 g	40 g	csicseriborsó liszt
5 g	10 g	tökmag
15 g	15 g	kókuszzsír
10 g	15 g	teljes kiőrlésű liszt
1/2	1/2	fej vöröshagyma
60 g	80 g	madársaláta
60 g	60 g	paradicsom
80 g	100 g	zöldsaláta
1	1	csipet római kömény ízlés szerint
1	1	csipet pirospaprika ízlés szerint
		só, bors, fokhagyma ízlés szerint

A vöröshagymát vágd apró kockákra, majd a kókuszzsíron párold meg. Mosd meg a vöröslencsét és párold meg. Ha kész, pépesítsd villával. Add hozzá a csicseriborsó lisztet és a fűszereket. Formázz belőle laposabb fasírt formákat és forgasd őket bele a teljes kiőrlésű lisztbe. Kókuszzsíron süsd készre. Salátával, rukkolával, paradicsommal, tökmaggal fogyaszd.

SZERDA

Mennyiségek

Nő	Férfi	Uzsonna
2	3	szelet puffasztott rizs
120 g	150 g	túró – túrókrémnek elkészítve
1	1	evőkanál natúr joghurt
		zöldfűszerek
		zöldpaprika

Vacsora

Challenge Drink / Challenge Puding / Chrízpuding

CSÜTÖRTÖK

Mennyiségek Nő	Férfi	
		Reggeli - Zabkása
1	1	adag Challenge Drink (válaszd a kedvenc ízedben)
120 g	150 g	natúr kókuszjoghurt
45 g	50 g	zabpehely
1/2	1/2	alma felkockázva
		Tízórai
10	15	szem natúr sótlan mandula
		vagy
		Challenge Drink vagy Challenge finomság
		Ebéd - Töltött cukkini (2 étkezés)
1	1	cukkini (nőknek közepes, férfiaknak nagyobb méretű)
250 g	300 g	tofu
60 g	80 g	jázmin rizs / barnarizs
1/2	1/2	fej vöröshagyma
200 g	200 g	vegaföl
		növényi sajt
		zöldségek ízlés szerint

A cukkinit vágd félbe keresztben és hosszában. Kanalazd ki a közepüket, hogy csónakok legyenek belőlük. Az olajon dinszteld meg a vöröshagymát, majd add hozzá a kockára vágott tofut. Sózd, borsozd. Ha szeretnél, adhatsz hozzá még zöldségeket. A csónakokat töltsd meg a töltelékkel, a tetejükre tegyél vegafölt. Tedd a csónakokat sütőpapírral bélelt tepsibe, majd fedd le alufóliával. 180 fokra előmelegített sütőben süsd körülbelül 20 percig. Ezután vedd le az alufóliát és a csónakok tetejére szórj növényi sajtot, majd mehet vissza a sütőbe (az alufólia nélkül) a sajt pirulásáig, kb. még 10 percre.

Uzsonna

A töltött cukkini másik fele

Vacsora

Challenge Drink / Challenge Puding / Chrízpuding

CHALLENGE TIPP

Zab: Az egyik legkomplexebb energia- és tápanyagforrás. A zab gazdag rostban, fontos forrása az ásványi anyagoknak, mint a mangán, foszfor, vas, réz, cink, magnézium, folsav, B-vitamin.

PÉNTEK

Mennyiségek

Nő	Férfi	
		Reggeli - Zabpalacsinta
2	3	evőkanál darált zabpehely
1	1	evőkanál csokis / karamellás Challenge Drink italpor (elhagyható)
1 db	2 db	egész tojás
2	2	tojásfehérje
1/2	1	banán
		csipet só
		a tetejére áfonya / alma
		Az áfonya / alma kivételével az összes összetevőt turmixold össze és egy kókuszolajjal előre kikent serpenyőben süsd aranybarnára a palacsintát.
		Tízórai
100 g	150 g	kígyóuborka vagy répa snack
		Ebéd - Töltött édesburgonya (2 étkezés)
2	2	nagy fej édesburgonya
1	1	evőkanál olívaolaj
1	1	fej vöröshagyma
1 db	1 db	zöldpaprika
120 g	150 g	főtt bulgur
70 g	70 g	konzerv feketebab átöblítve
1	1	avokádó
1/2	1/2	citrom leve
		chilipehely
		római kömény
		pirospaprika
		vegán tejföl
		só, bors ízlés szerint
		Melegítsd a sütőt 180 fokra. Helyezd sütőpapírral bélelt tepsire az édesburgonyákat. Villával szúrd meg őket és süsd 40-45 percig. Közben serpenyőben melegítsd fel az olajat és dinszteld meg a vöröshagymát. Majd add hozzá a zöldpaprikát, a bulgurt és fűszerezd. Süsd össze. Törd össze egy villával az avokádót, ízlés szerint fűszerezd, és add hozzá a citrom levét. Amikor az édesburgonya megpuhult, vedd ki a sütőből és várd meg míg langyosra hűl. Vágd ketté az édesburgonyákat és töltsd meg a bulguros keverékkel. Az avokádós keveréket tedd a tetejére és locsold le vegán tejföllel. Friss petrezselyemmel szórd meg.

PÉNTEK

Mennyiségek

Nő	Férfi	
120 g	150 g	fehérhúsú hal
30 g	60 g	barnarizs
150 g	180 g	zöldsaláta / grill zöldség

Uzsonna

Vacsora

Challenge Drink / Challenge Puding / Chrízpuding

SZOMBAT

Mennyiségek

Nő	Férfi	
		Reggeli - Rántotta
3 db	4 db	tojás (nőknek 1, férfiaknak 2 egész tojás, a többinek a fehérje)
1/2	1/2	kis fej vöröshagyma
1/4	1/4	kaliforniai paprika
		Tízórai
1/2	1	alma vagy banán felkockázva
120 g	150 g	görög joghurttal (hozzáadott cukor nélküli) elkeverve
		vagy
		Challenge Drink vagy Challenge finomság
		Ebéd
120 g	150 g	teljes kiőrlésű tortilla
70 g	100 g	tofu
120 g	150 g	zöldség (saláta, vöröshagyma, paradicsom)
		cukormentes ketchup, mustár
		A tofut egy serpenyőben olívaolajon pirítsd meg, majd a felaprózott zöldségekkel és a ketchuppal, mustárral együtt töltsd be a tortilla lapba és tekerd fel..
		Uzsonna
2	4	szelet puffasztott rizs
120 g	150 g	cottage cheese
		friss zöldségek (retek, kígyóuborka, paprika)
		Vacsora
		Challenge Drink / Challenge Puding / Chrízpuding

CHALLENGE TIPP

Tojás: A tojás az egyik létező legmagasabb biológiai értékű fehérje, valamint fontos összetevője még a lecitin. A lecitin javítja a sejtmembrán működését, öregedéslassító, és az általános egészségi állapotot javító hatása van.

CHALLENGE TIPP

Édesburgonya: Az édesburgonyában lévő szénhidrátok másképp szívódnak fel, mint a hagyományos burgonyában lévők. Olyan tápanyagok kombinációja találhatóak meg benne, melyek ellensúlyozzák a szénhidrátok gyors felszívódását. Ennek hála nem okoz hirtelen vércukorszint növekedést és zuhanást.

VASÁRNAP

Mennyiségek

Nő	Férfi	
		Reggeli - Zöldborsókrémes avokádós toast
2	3	szelet teljes kiőrlésű kenyér
1/2	1/2	avokádó
35 g	35 g	natúr kókuszjoghurt
80 g	100 g	zöldborsó (fagyasztott)
50 g	70 g	kígyóuborka
		só, bors, fokhagyma ízlés szerint
		Tedd turmixgépbe a zöldborsót, az avokádót és a joghurtot, majd add hozzá a fűszereket és turmixold össze. A kész krémmel kend meg a kenyereket. Pirítóssal még finomabb…
		Tízórai
10	15	szem sótlan mandula vagy kesudió
		vagy
		Challenge Drink vagy Challenge finomság
		Ebéd
120 g	150 g	fehérhúsú hal (grillezve vagy pácolva)
60 g	80 g	barnarizs
150 g	180 g	zöldsaláta / grill zöldség
		Uzsonna - Sült ropogós karalábé
2	3 **kisebb**	fej karalábé
		só, bors, paprika, fokhagymapehely
		olívaolaj
150 g	180 g	natúr joghurt
1	1	gerezd fokhagyma
		Hámozd meg a karalábét, vágd fel csíkokra, mint a krumplit. Tedd egy tálba, és sózd meg, hogy vizet eresszen. Hagyd állni 30 percig. Öntsd le róla a vizet, majd locsold meg olívaolajjal és fűszerezd ízlés szerint. Helyezd sütőpapírral bélelt tepsibe, és 200 fokon süsd, amíg meg nem barnul. Kb. 25-30 perc. Fokhagymás joghurtos mártogatóssal fogyaszd.
		Vacsora
		Challenge Drink / Challenge Puding / Chrízpuding

CHALLENGE TIPP

Mandula: Egy igazi egészséges nassolnivaló. Anitoxidáns hatásának köszönhetően jót tesz a szívnek és tisztítja az artériákat. A mandula tartalmazza a legtöbb tápanyagot – rostban, magnéziumban, fehérjében, káliumban, rézben és E-vitaminban is rendkívül gazdag.

A CHALLENGE FÁZISAI

1. fázis - Challenge Connect Diéta

Étrend - Töltsd le a mankershop.hu oldalról, és kövesd az ingyenesen letölthető **egyhetes Challenge vegetáriánus mintaétrendet**. Ez megtanít a Challenge tiszta táplálkozás alapjaira.
Ne tegyél hozzá, ne vegyél el belőle.

Napirend - 8:00 reggeli, 10:00 tízórai, 13:00 ebéd, 16:00 uzsonna, 19:00 vacsi.

Vízfogyasztás - Nagyon fontos a kiegyensúlyozott, magas vízfogyasztás.
Hölgyeknek óránként 2-2,5 dl tiszta mentes víz (napi 3-4 liter), uraknak óránként 2,5-3 dl tiszta mentes víz (napi 4-5 liter)

Étrend-kiegészítő termékek - A **3×1 Challenge Zafír gumipiramist** a következőképpen vedd be: reggeli és ebéd előtt 15 perccel 2 nagy pohár vízzel, és a **vacsi Challenge Drinked** előtt vagy után (ezzel kísérletezz bátran, hogyan válik be) 15 perccel 2 nagy pohár vízzel. Az ebéd előtt ehhez jöhet **2 db Challenge Rubin gumipiramis**.

Ebben a fázisban napi 2× válthatsz ki étkezést Challenge Drinkre, vagy Challenge finomságokra (Chofrira, Challenge muffinra, jégkrémre, bonbonra, stb...) Egyik nap a reggelit és a vacsit, következő nap a tízórait és a vacsit, majd újra a reggelit és a vacsit, és így tovább...

A Drink mindig 2-2,5 dl vízzel készüljön, ne tejjel!

A Challenge Chalacsinta alapreceptje: 1 adagolókanál Challenge Drink, 1 db tojás (M-es méretű), 2 dl mentes vagy szénsavas víz, 1 adag (20 g) Tibi Titka rostkomplex, 1 késhegynyi sütőpor, 8-10 csepp (friss) citromlé.

Ez az 1. fázis addig tart, amíg a közelébe nem kerülsz a kívánt súlyodnak, de minimum 10 hétig (amíg teljesen elsajátítod az alapokat).

2. fázis - Challenge Control Diéta

Az alapok ugyanazok, mint az 1. fázisban – a Challenge Connect Diétában – azzal a különbséggel, hogy itt már **beiktatunk a héten 2, úgynevezett Control napot**, amikor **az ebéd bármilyen klasszikus étkezés lehet**, amit csak megkívánsz, de csak annyit egyél belőle, amennyi tényleg jólesik. Figyelj a belső hangodra. A hét menete: 1 Control nap - 2 Challenge nap - 1 Control nap - 3 Challenge nap... és újra... A Control nap tehát a klasszikus ebéd kivételével minden tekintetben egy normál Challenge nap!

3×1 Challenge Zafír gumipiramis bevétele ugyanúgy, mint az 1. fázisban. Az ebéd előtt 🔻 ehhez jön 2 db Challenge Rubin gumipiramis. A magas vízfogyasztás itt is legyen meg. (Javaslom ezt a fázist akkor is, ha hosszabb ideje tapasztalsz stagnálást, és újabb lendületet akarsz adni a fogyásodnak a változatossággal.)

3. fázis - Challenge Control Súlytartó Életmód

A tettek és következmények gondolatmenetet követjük. Control és Challenge napok arányos váltakozásával kezedben tarthatod a súlyod irányítását. Ne feledd az 1. fázisban tanultakat!

Törekedj rá, hogy a „nehéz" napokat legalább annyi „könnyű" nap, másképpen tiszta Challenge nap kövesse! 🔥🔻

Hajrá Challenge Család!

www.mankershop.hu

CHALLENGE