

CHALLENGE



MINTAÉTREND
és CHALLENGE tippek kezdőknek

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 legtöbbszörnek 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. 15kg-ot fogytam 2 hónap alatt.

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?



Kocsis Alexandra

világbajnok fitness modell sportoló
életmód és táplálkozási tanácsadó
online trainer

Kasza Tibor

énekes, műsorvezető
márkatulajdonos

TARTALOMJEGYZÉK

Előszó	3
Táplálkozás, amit tudnod kell	6
Challenge termékek	7
Hétnapos női mintaétrend	8
Hétnapos férfi mintaétrend	22
Recept	37
Ne tedd – helyette	38

A mintaétrendet összeállította: Kocsis Alexandra

A diéta esetleges egészségügyi kockázatairól tájékozódjon háziorvosánál. 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. A diéta megkezdése előtt ajánlott szakorvos véleményét kérni arra vonatkozóan, hogy az étrend bármely eleme ellenjavallott-e. A fogyókúra sikerességéért és az egészségre gyakorolt hatásaiért a mintaétrend összeállítójának mindennemű felelőssége kizárt. A fogyás sikerét számtalan tényező befolyásolhatja, így erre a társaság garanciát nem tud vállalni. A mintaétrendet olyanok használhatják, akik nem rendelkeznek semmiféle érzékenységgel, intoleranciával. Inzulinrezisztencia, cukor- és pajzsmirigybetegség, illetve egyéb betegségek esetén keressen fel dietetikust, és tőle kérjen személyre szabott étrendet.



TÁPLÁLKOZÁS - AMIT TUDNOD KELL

Néhány pont, mielőtt belevágunk, ezeket tartsd szem előtt:

- Nagyjából mindig ugyanazokban az időpontokban próbálj enni, hogy a szervezeted tudja, hogy mikor kap „tápanyagot” legközelebb! Így nem raktároz a szervezeted és felgyorsul az anyagcseréd!
- Az étkezéseket úgy oszd el, hogy az első étkezéstől számold a 3 órás intervallumokat, tehát, ha a reggelid 8 órára esik, a következő étkezés 11 órakor legyen. Az első étkezést 1,5 órával az ébredést követően kezd meg.
- A zöldségeknél részesítsd előnyben a zöld színű zöldségeket, mint a jégsaláta, avokádó, kígyóuborka, rukkola, spenót.
- Kerüld a zsíros és cukros ételeket, a nassolást, a cukros és alkoholos italokat, valamint a fehér lisztes készítményeket!
- Fogyassz napi minimum 3 liter folyadékot - szén-savmentes ásványvizet. Az ételeket kevés zsiradékban, olívaolajban vagy kókuszolajban süsd.
- Az ételek grammban megadott tömegei nyersen értendők.
- Ha a nagy meleg miatt úgy érzed, hogy aznap sok lenne az étel, és nem bírod megenni, akkor a vacsora helyett a Challenge Drink legyen az utolsó étkezésed.
- A Challenge Drink-et akár kétszer is beillesztheted a napi étkezéseidbe, ahogy a mintaétrendben is láthatod. A reggelinél vagy tízórainál a Challenge Drink opcionális, viszont az utolsó étkezésed a Challenge Drink legyen, ez nem változtatható.
- A Challenge kapszulát 15 perccel a főétkezések előtt vedd be, 4-6 dl vízzel. A Challenge kapszula magas rosttartalma csak kellő mennyiségű vízzel tud továbbhaladni az emésztőrendszerben.
- A Challenge és a mintaétrend megkezdése előtt készíts képet magadról szemből, oldalról és hátulról. (A termék is látszódjon a képen.)
- A kezdő mintaétrendet az első hónapban célszerű követni, mely egy egészséges, felnőtt ember igényeit veszi számításba.
- Az 1200 kalóriás női mintaétrend azoknak a hölgyeknek szól, akik 3-5 kg súlyfeleslegtől szeretnének megszabadulni vagy stagnálnak egy ideje.
- Az 1500 kalóriás férfi mintaétrend azoknak a férfiaknak szól, akik 5-8 kg súlyfeleslegtől szeretnének megszabadulni.
- Az ennél nagyobb súlyfelesleggel rendelkezőknek, aktív fizikai munkát végzőknek és sportolóknak ez a kalóriamennyiség alacsony lenne, így nekik saját, személyre szabott étrendre van szükségük.
- Személyre szabott étrendért látogass el a www.kocsisalexandra.com oldalra.

CHALLENGE TERMÉKEK



Csokoládé ízű, magas fehérjetartalmú étrend-kiegészítő italpor aktív összetevőkkel, ásványi anyagokkal, C-vitaminnal, enzimekkel és édesítőszerrel.

Tejkaramell ízű, magas fehérjetartalmú étrend-kiegészítő italpor aktív összetevőkkel, ásványi anyagokkal, C-vitaminnal, enzimekkel és édesítőszerrel.

Étrend-kiegészítő kapszula élelmi rostokkal, aktív összetevőkkel és B6-vitaminnal.

A Challenge termékeket a www.mankershop.hu webshopban tudod megrendelni.

*Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot! Gyermekek elől elzárva tartandó!
A terméken megjelölt ajánlott napi mennyiséget ne lépje túl! Az étrend-kiegészítőben található allergének listáját lásd a termékek csomagolásán.*



Ha nem shaker-ben készíted a Challenge Drink-et, egy pohárban, villával tudod a leggyorsabban csomómentesre keverni az italodat.

7 NAPOS NŐI MINTAÉTREND



Reggeli

3db tojásból omlett (1 sárgája, 3 fehérje)
100g kígyóuborka
3 szelet puffasztott rizs
vagy 2 szelet pirítós – teljes kiőrlésű kenyérből

Tízórai

Egy marék bogyós gyümölcs vagy Challenge Drink

Ebéd

120g natúr csirkemellfilé
60g rizs – ami lehet jázminrizs, basmati rizs vagy barnarizs
120g párolt zöldség

Uzsonna

120g natúr csirkemell
30g rizs – ami lehet jázminrizs, basmati rizs vagy barnarizs
120g friss kevert saláta

Vacsora

Challenge Drink



Miért fogyasszunk bogyós gyümölcsöt? A bogyós gyümölcsökben sok vitamin és ásványi anyag található, valamint kiváló antioxidáns forrás. Hatása pedig védi az egészséged és a bőröd szépségét is. Válassz málnát, áfonyát, szedret vagy ribizlit - akár mixelheted is őket.



KEDD

K

Reggeli

3 db tojásból rántotta (1 sárgája, 3 fehérje)
1 szelet teljes kiőrlésű rozskenyér zöldségekkel
vagy Challenge Drink és egy banán

Tízórai

10 szem natúr sótlan mandula

Ebéd

120g natúr csirkemell vagy pulykamellfilé
30g jázminrizs vagy barnarizs
120g párolt zöldség vagy friss saláta

Uzsonna

120g fehérhúsú hal
120g friss kevert saláta (saláta, paradicsom, uborka, retek)

Vacsora

Challenge Drink



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



SZERDA

SZ

Reggeli

100g csirke/pulykasonka
100g koktélpáradicsom
2 szelet teljes kiőrlésű kenyér

Tízórai

100g uborka vagy 100g répa snack
vagy
Challenge Drink

Ebéd

120g alacsony zsírtartalmú darált marhahús
70g édesburgonya
120g párolt zöldség

Uzsonna

100g olívaolajos tonhal 120g kerti salátával

Vacsora

Challenge Drink



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



CSÜTÖRTÖK

Reggeli

Smoothie: 2 dl növényi tej,
30g zabpehely, egy marék bogyós gyümölcs
vagy

40g zabpehely (finomszemű) és Challenge Drink
zabkásának elkészítve, egy marék bogyós gyümölccsel tálalva

Tízórai

Fél alma felkockázva
120g görögjoghurttal (hozzáadott cukor nélküli) elkeverve

Ebéd

120g natúr csirkemellfilé/pulykamellfilé/marha
70g édesburgonya/kuszkusz/bulgur/quinoa
120g párolt zöldség

Uzsonna

2 db főtt tojás
2 szelet abonett
1 db közepes méretű kaliforniai paprika

Vacsora

Challenge Drink



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

Reggeli

Egy érett avokádó fele 2 szelet teljes kiőrlésű pirítóssal,
paradicsommal

Tízórai

50g zsírszegény túró, stevia és fahéj
vagy Challenge Drink

Ebéd

120g koktélrák, 50g bulgur
120g párolt zöldség

Uzsonna

125g light mozzarella golyó
100g paradicsom
rukkola

Vacsora

Challenge Drink

P



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



SZOMBAT

Reggeli

Ham & Eggs: 2 tükörtojás, alatta 100g csirkesonka, a tetején light sajt. Zöldségekkel (paradicsom, paprika, uborka) fogyaszd.

Tízórai

Fél grapefruit vagy
Challenge Drink

SZ

Ebéd

120g natúr csirkemellfilé/pulykamellfilé/marha
70g édesburgonya/50g jázminrizs
120g kevert saláta

Uzsonna

120g fehérhúsú hal
120g friss kevert saláta (saláta, paradicsom, uborka, retek)

Vacsora

Challenge Drink



Fűszerek: A természetes fűszerekkel tudsz játszani, így változatossá teheted az ételeidet. Az alábbi fűszerek használatát javaslom: Himalája só, bors, cayenne bors, chillipehely, koriander, kömény, fokhagymapor, szerecsendió, olasz fűszerek, hagymasó, paprika, rozmaryn, sáfrány, oregánó, petrezselyem.



VASÁRNAP

Reggeli

100g csirkemellsonka
2 szelet teljes kiőrlésű kenyérből piritós zöldségekkel:
paradicsom, paprika
(vékonyan vajjal megkenhető)

Tízórai

10 szem sótlan mandula
vagy Challenge Drink

Ebéd

120g natúr csirkemellfilé/pulykamellfilé/marha
1 lap teljes kiőrlésű tortilla
120g párolt zöldség

Uzsonna

100g lazac, 120g sült vegyes zöldséggel

Vacsora

Challenge Drink



Lazac: A lazac alacsony kalóriájú, és minimális telített zsírsav mellett magas fehérjetartalommal rendelkezik, kiváló forrása az omega-3 zsírsavaknak, valamint az EPA és DHA savaknak. Ezek a zsírsavak gyulladáscsökkentő hatásúak.

7 NAPOS FÉRFI MINTAÉTREND



HÉTFŐ

Reggeli

5 db tojásból omlett (2 sárgája, 5 fehérje)
100g kígyóuborka
4 szelet puffasztott rizs
vagy 2 szelet pirítós – teljes kiőrlésű kenyérből

Tízórai

Két marék bogyós gyümölcs
vagy Challenge Drink

Ebéd

150g natúr csirkemellfilé
80g rizs – ami lehet jázminrizs, basmati rizs vagy barnarizs
120g párolt zöldség

Uzsonna

150g natúr csirkemell
50g rizs – ami lehet jázminrizs, basmati rizs vagy barnarizs
150g friss kevert saláta

Vacsora

Challenge Drink



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



KEDD

Reggeli

5 db tojásból rántotta (2 sárgája, 5 fehérje)
2 szelet teljes kiőrlésű rozskenyér zöldségekkel
vagy
Challenge Drink és egy banán

Tízórai

15 szem natúr sótlan mandula

Ebéd

150g natúr csirkemell/pulykamellfilé
60g jázminrizs/barnarizs
150g párolt zöldség vagy friss saláta

Uzsonna

150g fehérhúsú hal
150g friss kevert saláta (saláta, paradicsom, uborka, retek)

Vacsora

Challenge Drink

K



Hal: A legtöbb hal B12-vitaminban gazdag, valamint a pajzsmirigyműködéshez szükséges jódban is, de megtalálható még bennük a B3, B6, D és F vitamin is.



SZERDA

Reggeli

150g csirke/pulykasonka
100g koktélpáradicsom
3 szelet teljes kiőrlésű kenyér

Tízórai

150g uborka/répa snack
vagy Challenge Drink

Ebéd

150g alacsony zsírtartalmú darált marhahús
100g édesburgonya
150g párolt zöldség

Uzsonna

150g olívaolajos tonhal
150g kerti salátával

Vacsora

Challenge Drink

SZ



Rozskenyér: A rozs tulajdonképpen egy energianövelő táplálék, mely táplálja és élénkíti a szervezetet. Gyakori fogyasztása kedvezően befolyásolja az anyagcserét és csökkenti a koleszterinszintet. Számos jótékony hatása van az izomra, a szívre és az érrendszerre is.



CSÜTÖRTÖK

Reggeli

Smoothie: 3 dl növényi tej, 50g zabpehely,
egy marék bogyós gyümölcs
vagy

50 g zabpehely (finomszemű) és Challenge Drink
zabkásának elkészítve egy marék bogyós gyümölccsel tálalva

Tízórai

Fél alma felkockázva
125g görögjoghurttal (hozzáadott cukor nélküli) elkeverve

CS

Ebéd

150g natúr csirkemellfilé/pulykamellfilé/marha
100g édesburgonya/kuskusz/bulgur/quinoa
150g párolt zöldség

Uzsonna

4 db főtt tojás
2 szelet abonett
1 db közepes méretű kaliforniai paprika

Vacsora

Challenge Drink



Csirkemell: A csirkemell kiváló forrása a fehérjének, valamint a szelénnek is, aminek gyulladásgátló hatása van. A benne levő B3-vitamin a koleszterinszintet segít kordában tartani, míg B6-vitaminja az idegrendszer és az immunrendszer működését segíti.



PÉNTEK

Reggeli

Egy érett avokádó fele 3 szelet teljes kiőrlésű pirítóssal,
paradicsommal

Tízórai

100g zsírszegény túró, stevia és fahéj
vagy Challenge Drink

Ebéd

150g koktélrák
60g bulgur
150g párolt zöldség

P

Uzsonna

150g light mozzarella golyó
120g paradicsom
rukkola

Vacsora

Challenge Drink



Tea: A teák közül a legjobb választás a zöld/fekete tea és a csalántea, amelyek kivétel nélkül vízhajtó hatásúak is. A kávé is ide tartozik, hiszen a kávébab fokozza a folyadékvesztést.



SZOMBAT

Reggeli

Ham & Eggs: 3 tükörtojás, alatta 120g csirkesonka, a tetején light sajt. Zöldségekkel (paradicsom, paprika, uborka) fogyaszd.

Tízórai

Fél grapefruit vagy
Challenge Drink

Ebéd

150g natúr csirkemellfilé/pulykamellfilé/marha
100g édesburgonya vagy 60g jázminrizs
150g kevert saláta

Uzsonna

150g fehérrhúsú hal
150g friss kevert saláta (saláta, paradicsom, uborka, retek)

Vacsora

Challenge Drink

SZ



*Víz: Tudom, hogy sokaknak nehezőkre esik vizet inni, mert nincs íze. Ha te is közéjük tartozol, akkor próbáld meg friss citrusfélékkel, gyümölcsökkel, zöldfűszerekkel ízesíteni. Íme a kedvenc íz kombinációim: 1. citrus, uborka és menta 2. grapefruit és rozmaring 3. áfonya, citrom és bazsalikom
Légy kreatív, kísérletezz!*



VASÁRNAP

Reggeli

120g csirkemellsonka
2 szelet teljes kiőrlésű kenyérből piritós zöldségekkel:
paradicsom, paprika
(vékonyan vajjal megkenhető)

Tízórai

10 szem sótlan mandula
vagy Challenge Drink

Ebéd

150g natúr csirkemellfilé/pulykamellfilé/marha
1 lap teljes kiőrlésű tortilla
150g párolt zöldség

Uzsonna

150g lazac, 150g sült vegyes zöldséggel

Vacsora

Challenge Drink



Piritós: A rost segít csökkenteni a vér LDL koleszterinszintjét. A teljes kiőrlésű kenyereknek magas a rosttartalma, így táplálékul szolgálnak a bélflórának, segítik az emésztést, teltségérzetet okoznak és lassítják a szénhidrátok felszívódását.



RECEPT

Energy Ball

Hozzávalók:

50g aprószemű zab vagy zabkorpa

1 evőkanál mogyoróvaj

1,5 evőkanál növényi tej

20g tejkaramellás Challenge Drink

Díszítés: sótlan mogyorót darabokra törünk

Elkészítés: Az 50g aprószemű zabot a Challenge Drink tejkaramellás italporral elkeverjük, hozzáadjuk az egy evőkanál mogyoróvaját és növényi tejet.

Miután a tejet hozzáadtuk a masszához, egy gyúrható állagot kapunk. Vizezzük be a kezünket, így könnyebben formázhatunk golyókat, amiket tört mogyoróba forgatunk.



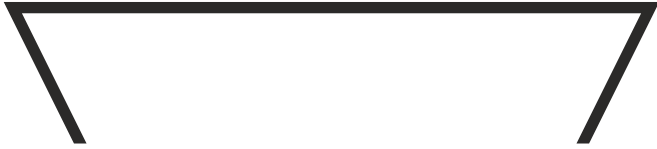
A mogyoróvaj egy sokoldalú krém, mely pörkölt földimogyoróból készült, fantasztikus ízű, rostban gazdag természetes fehérjeforrás. Olyan terméket válasszatok, amely nem tartalmaz hozzáadott sót, cukrot, pálmaolajat és tartósítószert.



TANÁCSOK

NE TEDD	HELYETTE
Gyorséttermekben evés.	Az étrendben megadott ételeket készítsd el, és azt fogyaszd.
Fehér lisztből készült ételek, pékáruk, sütemények fogyasztása.	Magas rosttartalmú kenyerek, pur pur kenyér, abonett vagy puffasztott rizs.
Cukrok, méz	Természetes édesítők pl.: stevia, eritrit.
Tejes dolgok, tejtermékek fogyasztása.	Használj növényi tejet, mint mandula, szója, kókusz vagy rizstej.
Szénsavas, cukros üdítők, gyümölcsle, alkohol fogyasztása.	Fogyassz szénsavmentes vizet, legalább 3 litert a nap folyamán. Feldobhatod citrom/lime karikával, mentával, friss citromlével.
Nassolás, édességek	Ha gyümölcsöt ennél, akkor a délelőtti órákban fogyaszd, és főleg bogyós gyümölcsöt. Zöldséget, mint az uborka vagy zellerszár rághatsz bármikor.
Gyors evés, falás	Lassan egyél, jól rágd meg az ételt.
Napraforgóolaj	Főzz kókusz vagy erre alkalmas olívaolajjal.
Fehér tészta	Teljes kiőrlésű tészta, rizstészta

www.mankershop.hu



CHALLENGE

