

CHALLENGE RESTART



MINTAÉTREND, SZABÁLYFÜZET ÉS TIPPEK KEZDŐKNEK

SZIASZTOK DRÁGA CHALLENGE CSALÁDOM!

4. éve vagyunk úton, a Challenge csodálatos útján. Rengeteg sikeres életmódváltás, megváltozott élet, jobbra fordult sors, sok könny és nevetés van mögöttünk. És most újjászületünk együtt! Mert tudom mire vágytok, tudom mit kerestek... **Egy tiszta lapot!** Új kezdetet! És én megalkottam nektek, ez a tiszta lap a **Challenge Restart** megújult termékcsalád és rendszer.

Amikor lefogyott embereket látsz, az jár a fejedben: de jó nekik, ők erősebbek nálam, ők kitartóbbak, nekem úgyse menne. De most te is megkapod az igazi esélyt, egy minden eddiginél könnyebb, élvezetesebb, és élményekben gazdag, könnyen tartható útra. Ezért alkottam a **Challenge Restart**-ot!

Ez most neked is menni fog!

Nem kell koplalnod, nem kell egész nap a konyhában állnod, nem kell lemondanod a Challenge pizzáról, a Challenge hamburgerről, az isteni desszertekről, a **Challenge Restart**-ot követve mestere leszel a tested irányításának. A **Challenge Restart** egyszerűbb, gyorsabb, élvezetesebb, mint valaha!

Itt vagyunk veled állandó támogatással, lelki munkával fogjuk a kezéd, húzunk magunkkal, biztatunk és segítünk, hiszünk benned amikor talán te sem hiszel saját magadban.

Ismerlek, mert olyan voltam, mint te. Tudom mitől félsz... Hogy újra kudarcot vállalasz, hogy megint elcsúszol, hogy újra elbuksz, és ezért csak még jobban utárod magad. Tudom, hogy néha már el sem hiszed, hogy neked ez sikerülhet, hogy meg tudod csinálni, hogy változhatsz, de most itt egy tiszta lap. Elfogadod?

Egyszerű szabályokkal, világos keretekkel megtanítom neked a **Challenge Restart** életmódváltás 5 alappillérét, és kapsz egy olyan szerető, biztató új sorsközösséget, egy új fogadott családot, ahol többé nem érzed magad egyedül. Ahol nem néznek rád furcsán azért, mert többet akarsz az élettől, mint bujkálni a családi fotókon, és beletörődni a sorsodba.

„Dehát én szeretem a hasamat, szeretek jókat enni!” És fogsz is... A **Challenge Restart** nem a koplalásról szól. Isteni kaják várnak rád! Amire megtanítalak, egy olyan világba repít el, amiről eddig álmodni sem mertél.

Már csak egy kérdést kell feltenned magadnak! Miért akarsz változtatni? Ha a válaszod csak egy mérettel kisebb ruha, akkor menj mélyebbre! Ha a válaszaidban már ott van a családod, a gyermekeid, az unokáid, egy büszkébb, boldogabb élet, akkor jó úton jársz!

**Készen állsz a Challenge Restart útra? Kéred a tiszta lapot?
Vedd el, a tiéd!**

A CHALLENGE RESTART 5 LÁBA

EZT KELL BETARTANOD!

- **Első láb: a Challenge Restart 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, 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. A Challenge Restart rendszerben az ebéd és az uzsonna ugyanaz az étel, nem kell kétfélét készítened. Az ebéded 2/3-át -tehát nagyobbik felét- eszed ebédre, az 1/3-át -tehát a megmaradt kisebbik felét- eszed meg uzsonnára.
- **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 Restart étrend-kiegészítők folyamatos és pontos alkalmazása!** Challenge Restart kapszula (3x1) minden főétkezés előtt 15 perccel bő vízzel egy szem. Challenge Control+ kapszula minden ebéd előtt 15 perccel kettő szem. 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 Diet Official Facebook zárt csoportban,** 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 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.

FIGYELMEZTETÉSEK: A diéta esetleges egészségügyi kockázatairól tájékozódj házi orvosodnál. 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 életmódváltás 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 pajzsmirigybetegettség, illetve egyéb betegségek esetén keress fel dietetikust, és tőle kérj személyre szabott étrendet.

CHALLENGE FINOMSÁGOK KALAUZ

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

A Challenge finomságokat 3 kategóriára osztottuk elkészítésük nehézsége/összetettsége alapján:

- **Kezdő szintű Challenge finomságok:** Ebbe a kategóriába kerülnek a legegyszerűbb desszert receptek, amiket bármelyik Challenge kezdő könnyen el tud készíteni, bármelyik Challenge Drinkből.

Challenge palacsinta/piskóta alap: 1 adagolókanál Challenge Drink, 1 tojás, fél dl víz, késhegynyi sütőpor összekeverve.

Ebből süthetsz palacsintát, gofrit, muffint, piskótát, stb.

Challenge puding: 1 adagolókanál Challenge Drink, 2 dl víz, fél tasak expressz zselatin shaker-ben összerázva, majd pohárba töltve mehet a hűtőbe.

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

- **Haladó szintű Challenge finomságok:** Ebbe a kategóriába kerülnek a kétrétegű finomságok, ahol az alap egy Challenge Drinkből készült palacsinta vagy piskóta, és arra kerül egy krém vagy öntet, szintén vagy Challenge Drinkből vagy a Challenge szenzációs kollagén öntetporából.
- **Mester szintű Challenge finomságok:** Ebbe a kategóriába azok a Challenge sütik kerülnek, amiknek az elkészítéséhez már picit több konyhai rutin kell. Az alap itt is egy Challenge palacsinta vagy piskóta, kerül bele krém vagy kollagén öntet, és még akár egy zseléréteg is. De ide tartoznak a piskótatekercekek és torták is, amik olyan gyönyörűek és finomak, hogy senki nem fogja elhinni, hogy egy diétában ilyet ehetsz.

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

De drága kezdők, az elején kérlek maradjatok a kezdő szintű könnyű recepteknél, aztán majd belevágtok!

A Challenge finomságok receptfüzetet innen tudod letölteni:





Challenge Csinta

Tippek:

Csinta recept:

- 1 adagolókanál Challenge Drink
- 1 db tojás
- 0,5 dl víz
- késhegynyi sütőpor

Az összetevőket jól keverd össze, majd olívaolajjal megkent serpenyőben süss belőle kisméretű palacsintákat.

- Ha serpenyőben sütöd a csintádat, 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 Drink párosításával! Alkoss egyedít!
- Mikróban villámgyorsan bögrés piskótát készíthetsz! Bármelyik Drinkből 1 adagolókanál, 1 db tojás, fél dl víz és egy késhegynyi sütőpor. Összekevered, és 900 waton 3 percre mehet a mikróba. Majd még 1 percet hagyjátok bent pihenni. Utána egy kis tálra kifordítjátok, kicsit rázogattva-ütögetve. A piskótát félbevágva a közepére és a tetejére kenhetsz bármilyen Challenge kollagén öntetporból öntetet.



Challenge muffin

Tippek:

Challenge muffin recept:

- 1 adagolókanál

Challenge Drink

- 1 db tojás

- 0,5 dl víz

- 1 késhegynyi sütőpor

- 1 kiskanál olívaolaj

A hozzávalókat jól keverd össze, majd 180 fokra előmelegített sütőben, szilikon sütőformában 12-15 percig süsd, sütőtől függően.

Bátran párosítsatok ízeket!

- Készítheted késhegynyi szóda-bikarbóna hozzáadásával is sütőpor helyett.

- Tapasztald ki, hogy a sütőben mennyi idő alatt készül el finom, puha állagúra. Figyelj a sütési időre, ha túlsütöd könnyen kiszáradhat.

- Bátran alkoss saját ízkombinációkat. Kísérletezz fél-fél adagolókanál Challenge Drinket párosításával! Alkoss egyedit!

- A muffinokba tölthetsz a különböző ízű Challenge kollagén öntetporokból készült öntetet is.

- Keresd a különböző sütőformákat. Sokféle létezik, és minden formában és méretben más élmény fogyasztani a muffinokat.



Challenge pudding

Tippek:

Challenge pudding recept:

- 1 adagolókanál Challenge Drink
- 2 dl víz
- fél tasak expressz zselatin

Rázd össze shakerben, 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 íz kombinációkat. Alkoss egyedít.



Challenge „kenyér”

Retro hambi buci recept (1 adag):

- 3/4 adagolókanál Bundáskenyér ízű Challenge Pancake por
- 1/4 adagolókanál Crème Brûlée ízű Challenge Drink italpor
- 1 db tojás
- 0,4 dl víz
- 1 evőkanál szójaszós
- 1 késhegynyi sütőpor

180 fokra 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 kenyér” recept (4 adag):

- 3 adagolókanál Sajtos-hagymás lángos ízű Challenge Pancake por
- 1 adagolókanál Chocolate Cream ízű Challenge Drink italpor
- 4 db tojás
- 1,5 dl nem túl sós húsleves alaplé
- 4 késhegynyi sütőpor


Jól elkevered, és 180 fokra előmelegített sütőben olívaolajjal kikent őzgerinc formában 38-40 percig sütöd.
Imádni fogjátok!

HÉTFŐ

Reggeli (08:00)

Nő	Férfi	
3 db	5 db	tojásból omlett (nőknek 1 sárgája, 3 fehérje, férfiaknak 2 sárgája, 5 fehérje)
100 g	100 g	friss zöldség (pl. kígyóuborka, paprika, paradicsom)
3 db	4 db	puffasztott rizs vagy 2 (férfiaknak 3) szelet teljes kiőrlésű toast kenyér (kb. 25-30 g/szelet)

Tízórai (10:00)

1	1	normál méretű, nem túl érett banán vagy
1	1	adag Challenge Drink vagy Challenge finomság 

Ebéd (13:00) / Uzsonna (16:00)


180 g	225 g	natúr csirkemell- vagy pulykamellfilé
90 g	120 g	jázminrizs, basmati rizs, barnarizs vagy bulgur
300 g	300 g	zöldség

Fogyaszd el 2/3-át ebédre



Fogyaszd el 1/3-át uzsonnára

Vacsora (19:00)

Challenge Drink / Challenge Puding 



Készülj előre a következő napra. Egy jól előkészített napot már félig meg is nyertél! Ne hagyatkozz arra, hogy „majd megoldom valahogy”.
Előző este a másnapi ételeid készítsd el vagy legalább készítsd elő!



Hétfői ebéd/uzsonna receptötlet I.



Cukkinis csirkefasírt, jázminrizs, friss zöldségek

Hozzávalók

Nő	Férfi	
180 g	225 g	darált csirkemellfilé
100 g	100 g	cukkini reszelve
90 g	120 g	jázminrizs
10 ml	10 ml	olívaolaj
100 g	100 g	színes paprika
100 g	100 g	paradicsom
45 g	45 g	vöröshagyma
2	2	gerezd fokhagyma
		só, bors

Elkészítés

A darált csirkemellet, az apróra vágott vöröshagymát és a reszelt cukkinit gyúrd össze. Sóval, borssal és az összeaprított fokhagymával fűszerezd.

Formázz belőle fasírtokat, és serpenyőben kevés olívaolajon mindkét oldalát süsd aranybarnára közepes fokozaton.

Főtt jázminrizszel, friss paprikával és paradicsommal fogyaszd.



Videórecept:



Hétfői ebéd/uzsonna receptötlet II.



Zöldséges rizses hús

Hozzávalók

Nő	Férfi	
180 g	225 g	darált csirkemellfilé
45 g	45 g	vöröshagyma
100 g	100 g	cukkini
100 g	100 g	paprika
100 g	100 g	paradicsom
90 g	120 g	jázminrizs
10 ml	10 ml	olívaolaj
2	2	gerezd fokhagyma só, bors

Elkészítés

Az apróra vágott vöröshagymát kevés olívaolajon pirítsd üvegesre, majd add hozzá a darált csirkemellet.

Fűszerezd sóval, borssal és fokhagymával.

Ha lepirult a csirkemell, keverd hozzá a kockára vágott paprikát, paradicsomot, és a cukkinit, majd fedd le a serpenyőt. Közepes fokozaton addig párold, míg a zöldségek puhák nem lesznek, de figyelj rá, hogy ne főzd szét. Ezután keverd hozzá a főtt jázminrizst.



Videórecept:



Hétfői ebéd/uzsonna receptötlet III.



Grillezett csirkemell, brokkolikrém, jázminrizs

Hozzávalók

Nő	Férfi	
180 g	225 g	csirkemellfilé szelet
300 g	300 g	brokkoli (opcionálisan választható karfiol)
15 ml	15 ml	olívaolaj
90 g	120 g	jázminrizs
2	2	gerezd fokhagyma só, bors

Elkészítés

A brokkolit vagy a karfiolt szedd apró rózsáira, és sós vízben párold puhára. Ha megpuhult, tedd bele egy keses aprítóba, és turmixold krémes állagúra. A megfelelő krémes állag elérése érdekében a főzőléből tehetsz még hozzá. Fűszerezd sóval, borssal és fokhagymával ízlés szerint.


A csirkemell szeleteket serpenyőben, közepes fokozaton -kevés olívaolajon- süsd meg. Sóval, borssal fűszerezd. Főtt jázminrizsrel és a brokkoli- vagy karfiolkrémmel fogyaszd.

Videórecept:



KEDD

Reggeli (08:00)

Nő	Férfi	
2 dl	3 dl	növényi tej (cukormentes mandulatej vagy kókusztej ajánlott)
30 g	50 g	zabpehely
1	1	marék bogyós gyümölcs vagy
40 g	50 g	zabpehely és Challenge Drink zabkásának elkészítve vízzel
1	1	marék bogyós gyümölcs vagy
1	1	adag Challenge finomság fél marék bogyós gyümölccsel 

Tízórai (10:00)

1	1	kisebb alma
120 g	125 g	görög joghurt (hozzáadott cukor nélküli)

Ebéd (13:00) / Uzsonna (16:00)

Pizzatészta alaprecept

2	2	adag Bundáskenyér ízű vagy Sajtos-hagymás lángos ízű Challenge Pancake por
2 db	2 db	tojás
20 g	20 g	zabpehely
60	60	ml víz
2 tk	2 tk	paradicsompüré késhegynyi sütőpor só, oregánó

Fogyaszd el 2/3-át ebédre



Fogyaszd el 1/3-át uzsonnára

Vacsora (19:00)

Challenge Drink / Challenge Puding 



A vízfogyasztásod ne kampányszerű legyen! Egész nap kortyolgasd a vizet pótcselekvésként. Az nem lesz jó, hogy reggel iszol, majd egész nap alig, és este bepótold!

Keddi ebéd/uzsonna receptötlet I.



Sajos-szalámis pizza, kevert saláta

Hozzávalók

Nő	Férfi	Pizzatészta:
2	2	adag Bundáskenyér ízű vagy Sajtos-hagymás lángos ízű Challenge Pancake por
2 db	2 db	tojás
20 g	20 g	zabpehely
60	60	ml víz
2 tk	2 tk	paradicsompüré késhegynyi sütőpor só, oregánó
100 g	100 g	Feltét: paradicsomszósz (hozzáadott cukor nélküli)
20 g	25 g	szalámi
75 g	75 g	vörös- vagy lilahagyma
20 g	20 g	reszelt sajt (light mozzarella ajánlott)
150 g	150 g	kevert saláta
150 g	220 g	édesburgonya só, oregánó (belekeverve a paradicsomszószba)

Elkészítés

A pizzatészta elkészítése:

A pizzatésztahoz az alapanyagokat egy tálban keverd össze. 200 fokra előmelegített sütőben, olívaolajjal vékonyan kikent szilikon formában kb. 15 percig süsd, alsó-felső sütéssel. Ezután borítsd át egy sütőpapírral kibélelt tepsibe, hogy a pizzatészta alsó oldala legyen felül, majd tedd vissza további 5-7 percre a sütőbe.

Ha megsült a pizzalap, kend meg a paradicsomszósszal, és tedd rá a választott feltéteket.

Tedd vissza a sütőbe, és addig süsd, amíg a sajt meg nem pirul rajta (kb. 10-15 perc).

A meghámozott édesburgonyát kockázd fel vagy vágd hasábokra, és -sütőpapírral kibélelt tepsiben- 180 fokra előmelegített sütőben 25-30 perc alatt süsd készre.

Friss kevert salátával fogyaszd!



Videórecept:



Keddi ebéd/uzsonna receptötlet II.



Sonkás-gombás pizza, kevert saláta

Hozzávalók

Nő	Férfi	Pizzatészta:
2	2	adag Bundáskenyér ízű vagy Sajtós-hagymás lángos ízű Challenge Pancake por
2 db	2 db	tojás
20 g	20 g	zabpehely
60	60	ml víz
2 tk	2 tk	paradicsompüré késhegynyi sütőpor só, oregánó
100 g	100 g	Feltét: paradicsomszósz (hozzáadott cukor nélküli)
20 g	20 g	reszelt sajt (light mozzarella ajánlott)
50 g	80 g	csirke- vagy pulykamellsonka
50 g	50 g	csiperkegomba
150 g	220 g	édesburgonya só, oregánó (belekeverve a paradicsomszószba)

Elkészítés

A pizzatészta elkészítése:

A pizzatésztahoz az alapanyagokat egy tálban keverd össze. 200 fokra előmelegített sütőben, olívaolajjal vékonyan kikent szilikon formában kb. 15 percig süsd, alsó-felső sütéssel. Ezután borítsd át egy sütőpapírral kibélelt tepsibe, hogy a pizzatészta alsó oldala legyen felül, majd tedd vissza további 5-7 percre a sütőbe.

Ha megsült a pizzalap, kend meg a paradicsomszósszal, és tedd rá a választott feltéteket.

Tedd vissza a sütőbe, és addig süsd, amíg a sajt meg nem pirul rajta (kb. 10-15 perc).

A meghámozott édesburgonyát kockázd fel vagy vágd hasábokra, és -sütőpapírral kibélelt tepsiben- 180 fokra előmelegített sütőben 25-30 perc alatt süsd készre.

Friss kevert salátával fogyaszd!

Videórecept:



Keddi ebéd/uzsonna receptötlet III.



Tonhálás pizza, kevert saláta

Hozzávalók

Nő	Férfi	Pizzatészta:
2	2	adag Bundáskenyér ízű vagy Sajtos-hagymás lángos ízű Challenge Pancake por
2 db	2 db	tojás
20 g	20 g	zabpehely
60	60	ml víz
2 tk	2 tk	paradicsompüré késhegynyi sütőpor só, oregánó
		Feltét:
100 g	100 g	paradicsomszós
		(hozzáadott cukor nélküli)
20 g	20 g	reszelt sajt (light mozzarella ajánlott)
50 g	100 g	tonhal konzerv (sós vizes lében ajánlott)
75 g	75 g	vörös- vagy lilahagyma erős paprika (opcionális)
150 g	220 g	édesburgonya só, oregánó (belekeverve a paradicsomszósba)

Elkészítés

A pizzatészta elkészítése:

A pizzatésztahoz az alapanyagokat egy tálban keverd össze. 200 fokra előmelegített sütőben, olívaolajjal vékonyan kikent szilikon formában kb. 15 percig süsd, alsó-felső sütéssel. Ezután borítsd át egy sütőpapírral kibélelt tepsibe, hogy a pizzatészta alsó oldala legyen felül, majd tedd vissza további 5-7 percre a sütőbe.

Ha megsült a pizzalap, kend meg a paradicsomszószal, és tedd rá a választott feltéteket.

Tedd vissza a sütőbe, és addig süsd, amíg a sajt meg nem pirul rajta (kb. 10-15 perc).

A meghámozott édesburgonyát kockázd fel vagy vágd hasábokra, és -sütőpapírral kibélelt tepsiben- 180 fokra előmelegített sütőben 25-30 perc alatt süsd készre.

Friss kevert salátával fogyaszd!

Videórecept:




SZERDA

Reggeli (08:00)

Nő	Férfi	
100 g	150 g	csirkemell- vagy pulykamellsonka
100 g	100 g	friss zöldségek (pl. kígyóuborka, paprika, paradicsom)
3 db	4 db	puffasztott rizs vagy 2 (férfiaknak 3) szelet teljes kiőrlésű toast kenyér (kb. 25-30 g/szelet)
60 g	80 g	félzsíros túró
100 g	125 g	natúr joghurt
20 g	20 g	lilahagyma
		só, bors, köménymag

} körözöttnek elkészítve

Tízórai (10:00)

100 g	150 g	sárgarépa vagy uborka
10	15	szem natúr sóltan mandula, kesudió vagy dió
		vagy
1	1	adag Challenge Drink vagy Challenge finomság 

Ebéd (13:00) / Uzsonna (16:00)

180 g	225 g	csirkemell- vagy pulykamellfilé
200 g	200 g	zöldség
150 g	150 g	paradicsomszósz (hozzáadott cukor nélküli)
90 g	120 g	jázminrizs, bulgur, quinoa vagy kuskusz

Fogyaszd el 2/3-át ebédre



Fogyaszd el 1/3-át uzsonnára

Vacsora (19:00)

Challenge Drink / Challenge Puding 



Folyamatosan nézd a Facebook élőket. Gyere, kérdezz bátran, mesélj, és időről-időre posztolj magadról, hogy érezhesd a család erejét, és hogy nem vagy egyedül.



Szerdai ebéd/uzsonna receptötlet I.



Csirkemell tallérok, paradicsomszósz, jázminrizs, kevert saláta

Hozzávalók

Nő	Férfi	
180 g	225 g	darált csirkemellfilé
50 g	50 g	vöröshagyma
90 g	120 g	jázminrizs
150 g	150 g	paradicsomszósz (hozzáadott cukor nélküli)
15 ml	15 ml	olívaolaj
150 g	150 g	kevert saláta
4	4	gerezd fokhagyma (2 gerezd a húsbba, 2 gerezd a szószba) só, bors bazsalikom, oregánó

Elkészítés

A darált csirkemellet az apróra vágott vöröshagymával gyúrd össze, sóval, borssal és fokhagymával ízesítsd. Kis tallérokat formázz belőle, és kevéssé olívaolajon, közepes fokozaton süsd aranybarnára mindkét oldalát.

Ha megsült, öntsd rá a paradicsompürét, amit fűszerezsz fokhagymával, bazsalikommal, oregánóval ízlés szerint. A húst és a szószot fedő alatt -alacsony fokozaton- pár percig még főzd, hogy összeérjenek az ízek.

Főtt jázminrizszel és friss kevert salátával fogyaszd.

Videórecept:





Szerdai ebéd/uzsonna receptötlet II.



Cukkinis csirkeragu, jázminrizs

Hozzávalók

Nő	Férfi	
180 g	225 g	csirkemellfilé kockára vágva
90 g	120 g	jázminrizs
15 ml	15 ml	olívaolaj
300 g	300 g	cukkini
2	2	gerezd fokhagyma
		só, bors
		fűszerpaprika

Elkészítés

A felkockázott csirkemellfilét serpenyőben, közepes fokozaton - kevés olívaolajon - süsd meg. Sóval, borssal fűszerezd.

Add hozzá a felkockázott cukkinit, és párold tovább a ragut. Tegyél rá pirospaprikát, fokhagymát. Ha szükséges még tovább fűszerezheted sóval, borssal.

Kevés vizet adj hozzá, hogy szaftosabb legyen, és amikor besűrűsödött, vedd le a tűzről.

Főtt jázminrizsszel fogyasztd.



Videórecept:



Szerdai ebéd/uzsonna receptötlet III.



Lecsós rizses hús

Hozzávalók

Nő	Férfi	
180 g	225 g	csirkemellfilé kockára vágva
200 g	200 g	színes paprika (opcionálisan választható: brokkoli)
150 g	150 g	paradicsomszószt (hozzáadott cukor nélküli)
90 g	120 g	jázminrizs
15 ml	15 ml	olívaolaj
2	2	gerezd fokhagyma só, bors

Elkészítés

A csirkemellet vágd kockára, és közepes fokozaton, kevés olívaolajon pirítsd le. Fűszerezd sóval, borssal és fokhagymával.

Add hozzá a kockára vágott paprikát, és párold meg. Ha a paprika megpuhult, öntsd rá a paradicsomszószt.


Ha nagyon sűrű, kevés vizet adhatsz még hozzá. Végezetül keverd hozzá a főtt jázminrizst.

Videórecept:



CSÜTÖRTÖK

Reggeli (08:00)

Nő	Férfi	
3 db	5 db	tojásból rántotta (nőknek 1 sárgája, 3 fehérje, férfiaknak 2 sárgája, 5 fehérje)
100 g	100 g	friss zöldség (pl. kígyóuborka, paprika, paradicsom)
3 db	4 db	puffasztott rizs vagy 2 (férfiaknak 3) szelet teljes kiőrlésű toast kenyér (kb. 25-30 g/szelet) vagy
1	1	adag Challenge Drink vagy Challenge finomság 

Tízórai (10:00)

10	15	szem natúr sótlan mandula, kesudió vagy dió
----	----	---

Ebéd (13:00) / Uzsonna (16:00)

180 g	200 g	tonhalkonzerv, lazacfilé vagy fehér húsup hal (pl. tilápiafilé)
80 g	100 g	jázmínrizs, basmati rizs vagy barnarizs
150 g	150 g	zöldség
1 db	1 db	tojás

Fogyaszd el 2/3-át ebédre



Fogyaszd el 1/3-át uzsonnára

Vacsora (19:00)

Challenge Drink / Challenge Puding 



Próbálj időben lefeküdni. Ha hajnalig kukorékolsz, és nyomkodod a telefonod, éhes leszel, és a tested sem regenerálódik megfelelően. A pihentető alvás fontos a fogyáshoz.



Csütörtöki ebéd/uzsonna receptötlet I.



Tonhalas rizses egytálétel, kevert saláta

Hozzávalók

Nő	Férfi	
180 g	200 g	tonhalkonzerv (olajos lében, jól lecsepegtetve)
50 g	50 g	lilahagyma
80 g	100 g	jázminrizs
1 db	1 db	főtt tojás
20 ml	20 ml	szójaszósz (hozzáadott cukor nélküli)
150 g	150 g	kevert saláta só, bors, citrom

Elkészítés

A főtt jázminrizst keverd össze a lecsepegtetett olajos tonhallal, az apróra vágott lilahagymával és a felkockázott főtt tojással.

Fűszerezd sóval, borssal, szójaszósszal.

A tetejére ízlés szerint kevés friss citromlevet facsarhatsz.

Friss kevert salátával fogyaszd.



Videórecept:



Csütörtöki ebéd/uzsonna receptötlet II.



Rizses tonhalsírt, kevert saláta

Hozzávalók

Nő	Férfi	
180 g	200 g	tonhalkonzerv (olajos lében, jól lecsepegtetve)
50 g	50 g	lilahagyma
80 g	100 g	jázminrizs
1 db	1 db	tojás
150 g	150 g	kevert saláta
20 ml	20 ml	olívaolaj só, bors, citrom

Elkészítés

A főtt jázminrizst gyúrd össze a lecsepegtetett olajos tonhallal, az apróra vágott lilahagymával, a tojással, sóval és borssal.

Addig gyúrd, amíg a massa összeáll. Ezután formázz belőle pogácsákat, és kevés olívaolajon, közepes fokozaton mindkét oldalát süsd aranybarnára.

Tálaláskor kevés friss citromlevet facsarhatsz rá. Friss kevert salátával fogyaszd.



Videórecept:



Csütörtöki ebéd/uzsonna receptötlet III.



Grillezett lazacfilé, jázminrizs, kevert saláta

Hozzávalók

Nő	Férfi	
180 g	225 g	lazacfilé
80 g	100 g	jázminrizs
150 g	150 g	kevert saláta
10 ml	10 ml	olívaolaj
		só, bors, citrom

Elkészítés

A lazacszelet mindkét oldalát sózd meg. Előmelegített serpenyőben, közepes fokozaton -kevés olívaolajon- mindkét oldalát süsd meg.

Ha szeretnéd, hogy jobban átsüljön a lazac, akkor érdemes rövid ideig fedő alatt is sütni.

Amikor elkészült, kevés citromlevet facsarj rá, és főtt jázminrizzsel, valamint kevert salátával fogyaszd.

Videórecept:




PÉNTEK

Reggeli (08:00)

Nő	Férfi	
1/2	1/2	érett avokádó
100 g	100 g	friss zöldség (pl. kígyóuborka, paprika, paradicsom)
3 db	4 db	puffasztott rizs vagy 2 (férfiaknak 3) szelet teljes kiőrlésű toast kenyér (kb. 25-30 g/szelet)

Tízórai (10:00)

50 g	100 g	zsírszegény túró édesítő, fahéj
1	1	kisebb banán vagy
1	1	adag Challenge Drink vagy Challenge finomság 

Ebéd (13:00) / Uzsonna (16:00)

Pizzatészta alaprecept


2	2	adag Bundáskenyér ízű vagy Sajtos-hagymás lángos ízű Challenge Pancake por
2 db	2 db	tojás
20 g	20 g	zabpehely
60	60	ml víz
2 tk	2 tk	paradicsompüré késhegynyi sütőpor só, oregánó

Fogyaszd el 2/3-át ebédre



Fogyaszd el 1/3-át uzsonnára

Vacsora (19:00)

Challenge Drink / Challenge Puding 



A kapszulákat kis tárolódobozkákban vidd magaddal, és legyen több helyen is tartalék, ha véletlen elfelejtenéd betenni.



Pénteki ebéd/uzsonna receptötlet I.



Pármai sonkás - rukkolás pizza, kevert saláta

Hozzávalók

Nő	Férfi	Pizzatészta:
2	2	adag Bundáskenyér ízű vagy Sajtos-hagymás lángos ízű Challenge Pancake por
2 db	2 db	tojás
20 g	20 g	zabpehely
60	60	ml víz
2 tk	2 tk	paradicsompüré
		késhegynyi sütőpor
		só, oregánó
100 g	100 g	Feltét: paradicsomszósz (hozzáadott cukor nélküli)
20 g	20 g	reszelt sajt (light mozzarella ajánlott)
50 g	80 g	pármai sonka
75 g	75 g	vörös- vagy lilahagyma
150 g	150 g	kevert saláta
150 g	220 g	édesburgonya
		rukkola
		só, oregánó (belekeverve a paradicsomszószba)

Elkészítés

A pizzatészta elkészítése:

A pizzatésztahoz az alapanyagokat egy tálban keverd össze. 200 fokra előmelegített sütőben, olívaolajjal vékonyan kikent szilikon formában kb. 15 percig süsd, alsó-felső sütéssel. Ezután borítsd át egy sütőpapírral kibélelt tepsibe, hogy a pizzatészta alsó oldala legyen felül, majd tedd vissza további 5-7 percre a sütőbe.

Ha megsült a pizzalap, kend meg a paradicsomszósszal, és tedd rá a választott feltéteket.

Tedd vissza a sütőbe, és addig süsd, amíg a sajt meg nem pirul rajta (kb. 10-15 perc).

A meghámozott édesburgonyát kockázd fel vagy vágd hasábokra, és -sütőpapírral kibélelt tepsiben- 180 fokra előmelegített sütőben 25-30 perc alatt süsd készre.

Friss kevert salátával fogyaszd!

Videórecept:



Videórecept:



Pénteki ebéd/uzsonna receptötlet II.



Bolognai pizza, kevert saláta

Hozzávalók

Nő	Férfi	Pizzatészta:
2	2	adag Bundáskenyér ízű vagy Sajtos-hagymás lángos ízű Challenge Pancake por
2 db	2 db	tojás
20 g	20 g	zabpehely
60	60	ml víz
2 tk	2 tk	paradicsompüré késhegynyi sütőpor só, oregánó
100 g	100 g	Feltét: paradicsomszós (hozzáadott cukor nélküli)
20 g	20 g	reszelt sajt (light mozzarella ajánlott)
80 g	100 g	darált csirkemellfilé
45 g	45 g	vöröshagyma
10 ml	10 ml	olívaolaj
1 db	1 db	kisebb paradicsom felkarikázva
150 g	150 g	kevert saláta
150 g	220 g	édesburgonya só, oregánó(belekeverve a paradicsomszósza)

Elkészítés

Apizzatészta elkészítése:

A pizzatésztahoz az alapanyagokat egy tálban keverd össze. 200 fokra előmelegített sütőben, olívaolajjal vékonyan kikent szilikon formában kb. 15 percig süsd, alsó-felső sütéssel. Ezután borítsd át egy sütőpapírral kibélelt tepsibe, hogy a pizzatészta alsó oldala legyen felül, majd tedd vissza további 5-7 percre a sütőbe.

Eközben elkészíted a ragut. Közepes hőfokon a hagymát az olívaolajon párold meg, majd add hozzá a darált csirkeméget és fűszerezd. Ha lepirult add hozzá a paradicsomszószt, és főzd pár percig, míg a ragu kissé be nem sűrűsödik.

Ha megsült a pizzalap, öntsd rá az elkészült ragut, és tedd rá a többi feltétet.

Tedd vissza a sütőbe, és addig süsd, amíg a sajt meg nem pirul rajta (kb. 10-15 perc).

A meghámozott édesburgonyát kockázd fel vagy vágd hasábokra, és 180 fokra előmelegített sütőben 25-30 perc alatt süsd készre.

Friss kevert salátával fogyaszd!



Pénteki ebéd/uzsonna receptötlet III.



Zöldséges pizza

Hozzávalók

Nő	Férfi	Pizzatészta:
2	2	adag Bundáskenyér ízű vagy Sajtós-hagymás lángos ízű Challenge Pancake por
2 db	2 db	tojás
20 g	20 g	zabpehely
60	60	ml víz
2 tk	2 tk	paradicsompüré késhegynyi sütőpor só, oregánó
100 g	100 g	Feltét: paradicsomszósz (hozzáadott cukor nélküli)
20 g	20 g	reszelt sajt (light mozzarella ajánlott)
120 g	180 g	brokkoli
45 g	50 g	vörös- vagy lilahagyma
100 g	120 g	kaliforniai paprika kockázva
150 g	220 g	édesburgonya só, oregánó(belekeverve a paradicsomszószba)

Elkészítés

A pizzatészta elkészítése:

A pizzatésztahoz az alapanyagokat egy tálban keverd össze. 200 fokra előmelegített sütőben, olívaolajjal vékonyan kikent szilikon formában kb. 15 percig süsd, alsó-felső sütéssel. Ezután borítsd át egy sütőpapírral kibélelt tepsibe, hogy a pizzatészta alsó oldala legyen felül, majd tedd vissza további 5-7 percre a sütőbe.

Ha megsült a pizzalap, kend meg a paradicsomszósszal, és tedd rá a választott feltéteket.

Tedd vissza a sütőbe, és addig süsd, amíg a sajt meg nem pirul rajta (kb. 10-15 perc).


A meghámozott édesburgonyát kockázd fel vagy vágd hasábokra, és -sütőpapírral kibélelt tepsiben- 180 fokra előmelegített sütőben 25-30 perc alatt süsd készre.

Videórecept:



SZOMBAT

Reggeli (08:00)

Nő	Férfi	
100 g	120 g	csirkemell- vagy pulykamellsonka
100 g	100 g	friss zöldség (pl. kígyóuborka, paprika, paradicsom)
3 db	4 db	puffasztott rizs vagy 2 (férfiaknak 3) szelet teljes kiőrlésű toast kenyér (kb. 25-30 g/szelet) vagy
1	1	Challenge Drink vagy Challenge finomság 

Tízórai (10:00)

120 g	150 g	alma
10	15	szem sóatlan natúr mandula, kesudió vagy dió

Ebéd (13:00) / Uzsonna (16:00)

180 g	225 g	sovány marhahús
90 g	120 g	jázminrizs, bulgur, quinoa vagy kuskusz vagy 200 g (férfiaknak 250 g) édesburgonya
250 g	250 g	zöldség

Fogyaszd el 2/3-át ebédre



Fogyaszd el 1/3-át uzsonnára

Vacsora (19:00)

Challenge Drink / Challenge Puding



Brokkoli, cukkini, kevert saláta jó barátod! Ízesítsd, fűszerezd őket bátran. Fontos, hogy ne hagyogasd el a bőséges zöldségköretet sem!



Szombati ebéd/uzsonna receptötlet I.



Hamburger, sült édesburgonya

Hozzávalók

Nő	Férfi	Retro hambi buci:
3/4	3/4	adag Bundáskenyér ízű Challenge Pancake por
1/4	1/4	adag Creme Brulee ízű Challenge Drink
1 db	1 db	tojás
40 ml	40 ml	víz
1 ek	1 ek	szójaszósz (hozzáadott cukor nélküli)
1 tk	1 tk	olívaolaj
1	1	késhegnyői sütőpor
120 g	150 g	darált marhahús
45 g	45 g	vöröshagyma
10 ml	10 ml	olívaolaj
		só, bors, fokhagyma ízlés szerint
150 g	200 g	édesburgonya
80 g	80 g	zöldség (jégsaláta, lilahagyma, paradicsom, kígyóuborka)
1/2	1/2	adag Challenge hamburgerszósz (a tasakon jelzett elkészítés szerint)

Elkészítés

A hambi buci elkészítése: Az összes hozzávalót keverd össze, és 180 fokra előmelegített sütőben, olívaolajjal vékonyan kikent szilikon hamburgerformában 8-10 perc alatt süsd meg. Akkor jó, amikor a teteje szép aranybarna lesz.

Ha serpenyőben sütöd, akkor kisebb korongokat süss belőle. 1 adagból 4 db fél buci jön ki.

A hamburgerhús elkészítése: Az apróra vágott vöröshagymát a darált marhahússal gyúrd össze, ízesítsd sóval, borssal, fokhagymával, majd formázz belőle két pogácsát. Előmelegített serpenyőben, közepes fokozaton -kevés olívaolajon- a pogácsák mindkét oldalát süsd meg.

A meghámozott édesburgonyát kockázd fel vagy vágd hasábokra, és -sütőpapírral kibélelt tepsiben- 180 fokra előmelegített sütőben 25-30 perc alatt süsd készre.

Tálalás: Állítsd össze a hamburgereid. A retro hambi buciakra tedd rá az elkészült húspogácsákat, a zöldségeket, jégsalátát, majd önts rájuk a hamburgerszószot. Helyezd rájuk a retro hambi buci tetejét. Sült édesburgonyával fogyaszd.



Szombati ebéd/uzsonna receptötlet II.



Marhafasírt, jázminrizs, brokkoli, Challenge hamburgerszós

Hozzávalók

Nő	Férfi	
180 g	225 g	darált marhahús
90 g	120 g	jázminrizs
45 g	45 g	vöröshagyma
200 g	200 g	brokkoli
10 ml	10 ml	olívaolaj
2	2	gerezd fokhagyma
1	1	adag Challenge hamburgerszós (1 dl görög joghurttal elkészítve) vagy
1 dl	1 dl	natúr joghurt zöldfűszerrel só, bors, oregánó

Elkészítés

A darált marhahúst fűszerezd sóval borssal, fokhagymával, majd add hozzá az apróra vágott vöröshagymát és gyúrd össze.

Formázz belőle kisebb fasírtokat, és előmelegített serpenyőben -kevés olívaolajon- közepes fokozaton mindkét oldalát süsd meg.

A brokkolit szedd rózsáira, és sós vízben párold meg. 1 adag Challenge hamburgerszószt keverj össze 1 dl görög joghurttal, és öntsd rá a brokkolira.

Főtt jázminrizsszel fogyaszd.

Videórecept:





Szombati ebéd/uzsonna receptötlet III.



Cukkini marhahúsos rizses egytálétel

Hozzávalók

Nő	Férfi	
180 g	225 g	darált marhahús
90 g	120 g	jázminrizs
200 g	200 g	cukkini
45 g	45 g	vöröshagyma
4	4	gerezd fokhagyma
15 ml	15 ml	szójaszósz (hozzáadott cukor nélküli)
10 ml	10 ml	olívaolaj só, bors, chili ízlés szerint

Elkészítés

A vöröshagymát kevés olívaolajon párold üvegesre, majd add hozzá a darált marhahúst.

Fűszerezd sóval, borssal, fokhagymával, kevés szójaszósszal. Ha lepirult a hús, add hozzá a kockára vágott cukkinit.

Fedd le, és alacsony fokozaton pár perc alatt párold puhára, majd a főtt jázminrizst is keverd hozzá.




Videórecept:

VASÁRNAP

Reggeli (08:00)

Nő	Férfi	
2 db	3 db	tükörtojás
100 g	120 g	csirkemell- vagy pulykamellsonka
100 g	100 g	friss zöldség (pl. kígyóuborka, paprika, paradicsom)
3 db	4 db	puffasztott rizs vagy 2 (férfiaknak 3) szelet teljes kiőrlésű toast kenyér (kb. 25-30 g/szelet)

Tízórai (10:00)

100 g	125 g	natúr joghurt
50 g	70 g	bogyós gyümölcs
10	10	szem sótlan natúr mandula, kesudió vagy dió vagy
1	1	Challenge Drink vagy Challenge finomság 

Ebéd (13:00) / Uzsonna (16:00)

180 g	225 g	csirkemellfilé
70 g	90 g	jázminrizs, hajdina vagy gersli (árpagyöngy)
250 g	250 g	zöldség

Fogyaszd el 2/3-át ebédre



Fogyaszd el 1/3-át uzsonnára

Vacsora (19:00)

Challenge Drink / Challenge Puding



Ha stagnálást tapasztalsz, az természetes része az utadnak. Nem fogyhatsz minden nap! De futtasd le mindig magadban a hibalistát, hogy pontosan követed-e a Challenge 5 lábát!



Vasárnapi ebéd/uzsonna receptötlet I.



Rakott cukkini

Hozzávalók

Nő	Férfi	
180 g	225 g	darált csirkemellfilé
70 g	90 g	jázminrizs
45 g	45 g	vöröshagyma
250 g	250 g	cukkini
10 ml	10 ml	olívaolaj
1	1	adag Sajtos-hagymás lángos ízű Challenge Pancake por
2	2	gerezd fokhagyma só, bors, őrölt kömény, zöldfűszerek, fűszerpaprika

Elkészítés

Egy serpenyőben kevés olívaolajon párold üvegesre az apróra vágott vöröshagymát, majd add hozzá a darált csirkemellet. Fűszerezd sóval, borssal, pirospaprikával, fokhagymával, ízlés szerint zöldfűszerekkel.

Ha elkészült, a ragut keverd össze a főtt jázminrizsrel. A cukkinit vágd fél cm vastagságú karikákra. A nyers cukkinikarikák felét egyenletesen terítsd szét egy olívaolajjal kikent kisebb hőálló üvegtál aljába. Erre öntsd rá a főtt rizsszel összekevert ragut (ha túl száraznak talárod, a rizs főzőlevéből tehetsz még hozzá), majd a tetejére egyenletesen oszd szét a cukkinikarikák másik felét. 180 fokra előmelegített sütőben alufóliával lefedve kb. 30 percig süsd.

Ezután 1 adag Sajtos-hagymás lángos ízű Challenge Pancake port keverj össze kb. 1 dl vízzel, hogy egy sűrűbb, de még folyós mártást kapjál. Ezt öntsd a rakott cukkini tetejére, és pár percre tedd vissza a sütőbe, amíg a szósz picit meg nem pirul.



Videórecept:



Vasárnapi ebéd/uzsonna receptötlet II.



Csirkepörkölt, jázminrizs, kevert saláta

Hozzávalók

Nő	Férfi	
180 g	225 g	csirkemellfilé kockára vágva
70 g	90 g	jázminrizs
50 g	70 g	vöröshagyma
100 g	100 g	kevert saláta
10 ml	10 ml	olívaolaj
50 g	75 g	zöldpaprika
50 g	75 g	paradicsom
2	2	gerezd fokhagyma
		só, bors, fűszerpaprika

Elkészítés

Egy magasfalú serpenyőben az apróra vágott vöröshagymát kevés olívaolajon párold üvegesre, add hozzá a kockára vágott zöldpaprikát és paradicsomot, majd párold puhára.

Ezután add hozzá a pirospaprikát, keverd össze, és tedd bele a kockára vágott csirkemellet. Sóval, borssal, fokhagymával fűszerezd. Ha még nem készült el és elforrta a levét, adj hozzá kevés vizet.

Főtt jázminrizsszel és kevert salátával fogyasztsd.

Videórecept:





Vasárnapi ebéd/uzsonna receptötlet III.



Grillezett csirkemell, jázminrizs, párolt brokkoli, Challenge sajtszós

Hozzávalók

Nő	Férfi	
180 g	225 g	csirkemellfilé
70 g	90 g	jázminrizs
250 g	250 g	brokkoli
10 ml	10 ml	olívaolaj
1	1	adag Sajtos-hagymás lángos ízű Challenge Pancake por só, bors, oregánó

Elkészítés

A rózsáira szedett brokkolit sós vízben párold meg, de ne főzd szét. A csirkemell szeleteket serpenyőben, közepes fokozaton -kevés olívaolajon- süsd meg. Sóval, borssal fűszerezd.

1 adag Sajtos-hagymás lángos ízű Challenge Pancake port keverj össze kb. 1 dl vízzel, és tálaláskor öntsd rá a grillezett csirkemellre.

Főtt jázminrizsszel és a párolt brokkolival fogyaszd.

Videórecept:




NŐI NAPOK

Reggeli (08:00)

N6

- 2 dl növényi tej (cukormentes mandulatej vagy kókusztej ajánlott)
 - 30 g zabpehely
 - 1 marék bogyós gyümölcs
vagy
 - 100 g csirkemell- vagy pulykamellsonka
 - 100 g friss zöldség (pl. kígyóuborka, paprika, paradicsom)
 - 3 db puffasztott rizs vagy 2 szelet teljes kiőrlésű toast kenyér (kb. 25-30 g/szelet)
 - 60 g félzsíros túró
 - 100 g natúr joghurt
 - 20 g lilahagyma
- } körözöttnek elkészítve
só, bors, köménymag

Tízórai (10:00)

- 5 szem sótlan mandula, kesudió vagy dió
- 1 kisebb alma
- 60 g félzsíros túró (ízlés szerint steviával, fahéjjal ízesítheted)
vagy
- 1 Challenge Drink vagy Challenge finomság 

Ebéd (13:00) / Uzsonna (16:00)

- 200 g csirkemellfilé vagy csirkemáj
- 90 g jázminrizs, basmati rizs vagy barnarizs
- 200 g zöldség (spenót, cékla, zeller, angol zeller vagy sóska)

Fogyaszd el 2/3-át ebédre



Fogyaszd el 1/3-át uzsonnára

Vacsora (19:00)

Challenge Drink / Challenge Puding



A kávéért kérlek fogyaszd feketén vagy ízesítésnek használj
1-2 kiskanál Challenge Drinket valamelyik ízből.
A cukros, tejes löttyöket kérlek felejtse el.



Női napok ebéd/uzsonna receptötlet I.



Spenótos csirkeragu, jázminrizs

Hozzávalók

Nő

200 g	csirkemellfilé kockára vágva
90 g	jázminrizs
45 g	vöröshagyma
200 g	leveles spenót
10 ml	olívaolaj
4	gerezd fokhagyma
	só, bors

Elkészítés

Kevés olívaolajon az apróra vágott vöröshagymát pirítsd üvegesre, majd add hozzá a kockára vágott csirkemellet.

Fűszerezd sóval, borssal, fokhagymával. Ha a hús megpuhult, add hozzá a bébispenótot, és forgasd át, amíg a spenót kissé fonnyadt nem lesz.

Főtt jázminrizsszel fogyaszd.



Videórecept:



Női napok ebéd/uzsonna receptötlet II.



Céklás rizses hús

Hozzávalók

Nő

200 g	csirkemellfilé kockára vágva
90 g	jázminrizs
45 g	vöröshagyma
200 g	cékla
10 ml	olívaolaj
	só, bors, fűszerkömény

Elkészítés

Kevés olívaolajon az apróra vágott vöröshagymát pirítsd üvegesre, majd add hozzá a kockára vágott csirkemellet. Fűszerezd sóval, borssal, őrölt köménnyel. Ha a hús megpuhult, add hozzá a kockára vágott céklát, és pirítsd össze.

A céklát, ha vákuumsomagolásban, tisztítva veszed, akkor csak felkockázod, és hozzáadod a húshoz. Ha nyers céklából készíted, akkor az alábbi módon készítsd el: A meghámozott céklát vágd közepes méretű kockákra, és annyi vízben tedd fel főni, amennyi épp ellepi. Sózd, borsozd, és őrölt köményt adj hozzá.

Kb. 15-18 perc alatt párold meg, de figyelj rá, hogy ne főjön szét, még kissé roppanós legyen, és ezután add hozzá a lepirított csirkéhez.

Ha elkészült a céklás csirkemell, keverd össze a főtt jázminrizsrel. Szükség esetén a cékla főzőlevéből még keverhetsz az elkészült ételhez.

Videórecept:





Női napok ebéd/uzsonna receptötlet III.



Reszelt csirkemáj, kevert saláta, petrezselymes jázminrizs

Hozzávalók

Nő	
200 g	tisztított csirkemáj
90 g	jázminrizs
100 g	vöröshagyma
100 g	kevert saláta
10 ml	olívaolaj
2-3	gerezd fokhagyma
1	csomó friss petrezselyem
	só, bors, majoranna

Elkészítés

Kevés olívaolajon a vékony szeletekre vágott vöröshagymát pirítsd üvegesre, majd add hozzá a megtisztított csirkemájat. Közepes hőfokon pirítsd kb. 10-15 percig. Akkor készült el a máj, ha már nem ereszt levet, ha belevágasz.

Fűszerezd sóval, borssal, fokhagymával, majorannával. Ha elkészült, petrezselymes rizzsel és kevert salátával fogyaszd.

Videórecept:



A CHALLENGE FÁZISAI

1. fázis - Challenge Restart Diéta

Étrend - Töltsd le a mankershop.hu oldalról, és kövesd az ingyenesen letölthető **egyhetes Challenge Restart 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 **3x1 Challenge Restart kapszulát** a következőképpen vedd be: reggeli és ebéd előtt 15 perccel 2 nagy pohár vízzel, és a **vacsi Challenge Drunked** előtt vagy után (ezzel kísérletezz bátran, hogyan válik be) 15 perccel 2 nagy pohár vízzel. Az ebéd előtt ehhez jöhet 2 szem **Challenge Control+ kapszula**.

Ebben a fázisban napi 2x válthatsz ki étkezést Challenge Drinkre, vagy Challenge finomságokra (gofrira, 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 Csinta alapreceptje: 1 adagolókanál Challenge Drink, 1 tojás, 0,5 dl víz, 1 késhegynyi sütőpor.

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 Restart 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!

3x1 Challenge Restart kapszula bevétele ugyanúgy, mint az 1. fázisban. Az ebéd előtt ehhez jön 2 szem Challenge Control+ kapszula. 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 változásával kezdedben tarthatod a súlyod irányítását. Ne feledd az 1. fázisban tanultakat! ▼

Törekedj rá, hogy a „nehéz” napokat legalább annyi „könnyű” nap, másképpen tiszta Challenge nap kövessen!

Hajrá Challenge Család! 🔥 ▼

ÍGY SZEREZHETED MEG A CHALLENGE ÉRMEKET

A Challenge utad során a -10, -20, -30 kg-os mérföldköveknél tudsz Challenge érmeket szerezni. Ehhez a következőket kell tenned:

- Vedd fel velünk a kapcsolatot a foto@mankershop.hu e-mail címen, ahová leveledben a következő feltételeknek megfelelő fotókat csatold: Egész alakos, jó minőségű előtte és utána kép szemből és oldalról, ahol az arcod is látszik (tükörből, kitakart arccal fotózott, homályos, sötét, családi fotókról levágott kép, és elkapott pillanatkép sajnos nem felel meg).
- Legyen Challenge termék is a képen.
- Készíts mérlegfotókat az utad elején, és akkor is, amikor elérted valamelyik mérföldkövet.
- Írd le részletesen saját Challenge történeted.
- Challenge történeted posztolása a Challenge Diet Facebook zárt csoportban (ez nem jelenti azt, hogy a poszt automatikusan ki is kerül).
- Magyarországi postacím, telefonszám.





CHALLENGE



www.mankershop.hu



5 999571 211937