

Tej- és
gluténmentes mini
recept e-book

GYULLADÁSCSÖKKENTŐ REGGELI • EBÉD • VACSORA ÖTLETEK

Szerethető életmód



Bevezető

Szia!
Vannak olyan időszakok, amikor nem még egy újabb „diétára” van szükség, hanem egy olyan **étrendi irányra**, ami **kíméli az emésztést, támogatja a hormonális egyensúlyt, és segít csökkenteni a gyulladásos terhelést** – miközben tartható marad a rohanós hétköznapokban is.

Ebben a mini e-bookban olyan recepteket találsz, amelyek:

✅ **tejmentesek**
✅ **gluténmentesek**
✅ **gyulladáscsökkentő szemléletűek**
✅ **gyorsan elkészíthetők**
✅ **könnyen variálhatók**

Jó étvágyat és szerethető mindennapokat kívánunk!
Szerethető Életmód

Fontos: A receptek edukációs célt szolgálnak, nem helyettesítik az egyéni tanácsadást és az orvosi ellátást.

Gyulladáscsökkentő étrend – egyszerűen

A cél nem a tökéletesség, hanem az, hogy a testednek kevesebb terhelést adjunk, és több olyan tápanyagot, ami támogatja a regenerációt és a stabil energiát.

Amit gyakrabban érdemes választani:

- sok zöldség (különösen zöld levelesek, brokkoli, cukkini, répa)
- jó zsírok: olívaolaj, avokádó, olajos magvak
- fehérjék: tojás, hal, csirke/pulyka, hüvelyesek (egyéni tolerancia szerint)
- gluténmentes köretek: quinoa, hajdina, barna rizs, köles
- fűszerek: kurkuma, gyömbér, fahéj, fokhagyma, petrezselyem

Amit érdemes csökkenteni:

- hozzáadott cukor
- ultrafeldolgozott élelmiszerek
- finomított pékáruk
- túl gyakori olajban sütés


Gyors
REGGELI
ÖTLETEK

Tojásos zöldségserpenyő avokádóval



Elkészítési idő: 10 perc

Hozzávalók:

- 2 tojás
- 1 marék bébispenót
- ½ piros kaliforniai paprika
- ½ avokádó
- 1 tk olívaolaj
- só, bors

Elkészítés:

1. Serpenyőben olívaolajon pirítsd meg a felvágott paprikát.
2. Add hozzá a megmosott spenótot, és párold egy-két percig, mielőtt hozzáadod a tojásokat.
3. A tetejét díszítsd avokádószeletekkel.

Tipp: Ha több szénhidrát kell, mehet mellé főtt hajdina, esetleg gluténmentes kenyér.

Chia pudding kókuszjoghurttal

Hozzávalók:

- 2 ek chia mag
- 200 ml cukrozatlan kókuszital vagy mandulaital
- 2–3 ek kókuszjoghurt (natúr)
- ½ banán vagy 1 marék bogyós gyümölcs
- fahéj

Elkészítés:

1. A chia magot keverd el az italban, majd tedd egy éjszakára a hűtőbe.
2. Reggel tedd rá a kókuszjoghurtot és a felvágott gyümölcsöket.

Gyulladáscsökkentő extra:
1 tk. őrölt lenmag



Elkészítési idő:
3 perc + egy éjszaka a hűtőben

„Sós zabkása” gluténmentes zabból

Hozzávalók:

- 50 g gluténmentes zabpehely
- 250 ml víz
- só, bors
- 1 tk olívaolaj
- 1 főtt tojás vagy 2 tükörtojás
- friss zöldség (rukkola / uborka / paradicsom)



Elkészítés:

1. A zabot vízzel főzd sűrűre.
2. Sózd, borsozd, majd locsold meg olívaolajjal.
3. A tetejét díszítsd a tojással és friss zöldségekkel.

Elkészítési idő: 12 perc

Gyors ebéd ötletek

20-35 perces receptek



@szeretheto_eletmod



Mediterrán csirkés quinoa tál

Hozzávalók:

- 120–150 g csirkemell
- 60 g quinoa (száraz)
- uborka, paradicsom, lilahagyma
- 1 ek olívaolaj
- citromlé, só, oregánó

Elkészítés:

1. Vízben főzd meg a quinoát (kb. 12-15 perc).
2. A felszeletelt csirkemellet fűszerezd, majd süsd meg olívaolajon egy serpenyőben.
3. Keverd össze a csirkét a quinoával és a felvágott zöldségekkel, majd ízesítsd citromlével és olívaolajjal.

Elkészítési idő: 20 perc

Lazacos édesburgonya tál



Elkészítési idő: 30-35 perc

Hozzávalók:

- 150 g lazac (vagy tonhal steak)
- 200 g édesburgonya
- saláta mix
- 1 tk olívaolaj
- citrom, só, bors

Elkészítés:

1. Az édesburgonyát kockázd fel, és 200 °C-ra előmelegített sütőben süsd 20-25 percig.
2. Közben a lazacot sózd, borsozd, locsold meg citromlével, és olívaolajon, serpenyőben süsd meg (oldalanként 3-4 perc).
3. Tálald friss salátaágyon.

Tipp:
Ha gyorsítanál, az édesburgonya helyett előfőzött barna rizzsel is finom.

Vöröslencse ragu

Hozzávalók:

- 1 bögre vöröslencse
- 1 fej hagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 konzerv paradicsom
- 1 tk füstölt paprika
- só, bors
- 1 tk olívaolaj



Elkészítési idő: 25 perc

Elkészítés:

1. A hagymát és a fokhagymát vágd apróra, és olívaolajon párold üvegesre.
2. Szórd rá a füstölt paprikát, majd add hozzá a megmosott, lecsepegtetett vöröslencsét és a konzerv paradicsomot.
3. Öntsd fel kb. 2 bögre vízzel, és 15-20 perc alatt főzd puhára a lencsét. Közben néha keverd meg, és ha kell, pótold a vizet. Sózd, borsozd.

Tálalás: friss petrezselyemmel és salátával.


Gyors
VACSORA
ÖTLETEK

Tonhalsaláta extra fehérjével

Hozzávalók:

- 1 konzerv tonhal (saját levében)
- 1–2 főtt tojás
- saláta mix
- olívabogyó
- 1 ek olívaolaj + citromlé

Elkészítés:

1. Főzd meg a tojásokat, majd keverd össze a többi hozzávalóval.

Ha kell köret: ½ bögre főtt quinoa vagy hajdina.



Elkészítési idő: 8 perc

Tepsis csirke + zöldségek

Hozzávalók:

- 300 g csirkemell vagy csirkecombfilé
- cukkini + brokkoli + répa (ami van)
- olívaolaj
- só, bors, fokhagymapor, kurkuma

Elkészítés:

1. A csirkehúst vágd falatnyi darabokra, és fűszerezd ízlés szerint.
2. Mosd meg, majd szeleteld fel a zöldségeket.
3. Tedd a húst és a zöldségeket egy tepsibe, locsold meg olívaolajjal, forgasd össze, és 200 °C-on 25-30 perc alatt süsd meg.

Elkészítési idő: 35 perc



Cukkinis „tészta” bolognai

Hozzávalók:

- 1 nagy cukkini
- 250 g darált pulyka vagy marha
- 1 fej hagyma
- 1 konzerv paradicsom
- bazsalikom, oregánó, fokhagyma
- 1 tk olívaolaj
- só, bors



Elkészítési idő: 20 perc

Elkészítés:

1. A felkockázott hagymát dinszteld meg olívaolajon, majd pirítsd rá a darált húst. Add hozzá a konzerv paradicsomot és a fűszereket, és főzd 10 percig.
2. A cukkini végeit vágd le, majd tekerd át zöldségspirálozón. Ha nincs, burgonyahámozóval szalagokat is készíthetsz, vagy nagylyukú reszelőn lereszelheted.
3. A cukkinispirálokat dobd egy percre forró, sós vízbe, majd szűrd le.
4. Tálald a cukkinitésztát a raguval.



Kövess minket!

www.szerethetoeletmod.hu