



VÁLTOZATOSAT, EGÉSZSÉGESET EGÉSZ HÉTEN A LIDL-BŐL!

GLUTÉN- ÉS LAKTÓZ-
mentes

A napi öt étkezésből álló, változatos étrendet Galló Nóra, a Lidl dietetikus szakértője állította össze Széll Tamás receptjeit is felhasználva.

lidl.hu/etrend

HÉTFŐ

Reggeli

Sonkás-avokádós szendvics főtt tojással

Hozzávalók

- » 2 szelet Castello free from gluténmentes magos kenyér
- » ½ db közepes érett avokádó
- » **Ízesítők:** néhány csepp citromlé, só, Kania őrölt fehér bors
- » 4 szelet Pikok Pure Füstölt Sertéskaraj
- » 1 db főtt tojás felkarikázva
- » 8-10 karika kígyóuborka
- » lilahagyma opcionálisan

Elkészítés

Először avokádókrémet készítünk, amellyel megkenjük a szendvicset. Ehhez villával összetörjük a ½ avokádó húsát, majd hozzáadunk ízlés szerint néhány csepp citromlevet, egy csipet sót és őrölt fehér borsot. Kenjük meg a 2 szelet magos gluténmentes kenyeret az avokádókrémmel, tegyük rá a 4 szelet sonkát, a főtt tojás karikákat, valamint a felkarikázott kígyóuborkát. Ízlés szerint tehetünk bele vékony karikára vágott lilahagymát is. Fogyasszuk egészséggel!



GLUTÉN- ÉS LAKTÓZ-
mentes

Tízórai



1 db alma, 1 doboz Pilos free from laktózmentes joghurt

GLUTÉN- ÉS LAKTÓZ-
mentes



Pírtott karfiol, lencsés gremolátával

Ebéd

Pírtott karfiol, lencsés gremolátával

Széll Tamás receptje – Keresse receptvideónkat a lidl.hu/konyha oldalon

Hozzávalók

- » Karfiol – 1 nagy fej
- » Lencse – 8-12 dkg
- » Fokhagyma – 2 fej
- » Sonkahagyma, aprítva – 1 fej +1 fej
- » Újhagyma – 2 szál
- » Petrezselyem – 2 nagy köteg
- » Snidling – 1 köteg
- » Kakukkfű, friss – 5-6 szál
- » Citrom – 2 db
- » Dijoni mustár – 1 ek
- » Fehérbor ecet – 5-6 ek
- » Sárgarépa – 1 szál
- » Angolzeller – 1 szál
- » Olívaolaj – 0.5 dl
- » Napraforgóolaj – 5-6 ek
- » Só
- » Cukor
- » Kania őrölt feketebors

Elkészítés

A karfiolt nagyobb cikkekre vágjuk torzsával együtt, hogy egyben maradjanak a cikkek! Az esetleges leeső részeket késsel összeaprítjuk és félretesszük. A nagy, szép karfiolcikkeket enyhén sós-cukros, citromos-fokhagymás vízben előfőzzük 2-3 percig, hogy egy leheletnyit megpuhuljanak. Ha elkészült a karfiol, kivesszük a vízből és félretesszük! A lencsét kisebb fazékba tesszük, dobunk mellé egy kevés sárgarépát, angolzeller felét, sonkahagymát, kakukkfűvet, fokhagymát, majd 10-15 perc alatt puhára, de még feszesre főzzük. Ha kész a lencse leszűrjük, a zöldségeket mellőle nem használjuk. A leszűrt lencsét ízesítjük sóval, borssal, aprított friss fokhagymával, sonkahagymával, kevés mustárral és fehérborecettel, olívával. A beízesített lencséhez adjuk a rengeteg aprított petrezselymet, újhagymát, kevés reszelt sárgarépát, snidlinget, aprított angolzellert, reszelt citromhéjat, kevés kakukkfűvet. Ha kész a lencsés gremolata, a szép nagy karfiolcikkeket kevés olajon lassú tűzön aranybarnára pírítjuk vagy akár faszénen is grillezhetjük! A forró sült karfiolt sózzuk, borsozzuk, olívával meglocsoljuk és gazdagon hintünk a tetejére a petrezselymes-lencsés gremolatából. Azonnal, frissen fogyasztjuk.

Uzsonna

Solevita super smoothie antioxidant, házi müzliszelet

Hozzávalók 1 normál méretű tepsizhez

- » 3 db érett banán
- » 20 dkg zabpehely**
- » 2 ek. chia mag* (lenmagot is használhatunk)
- » 4 ek. aszalt tözegáfonya (más, lehetőleg cukrozatlan aszalt gyümölccsel is kiváltható)
- » 4 ek. Belbake kókuszreszelék

Elkészítés

A meghámozott banánokat villával összetörjük, ebbe szórjuk bele a 20 dkg gluténmentes zabpehelyt. Jól összekeverjük, majd hozzáadjuk a chia magot vagy a lenmagot, valamint 3-4 evőkanál aprított cukrozatlan aszalt gyümölcsöt. A masszát egy sütőpapírral bélelt tepsibe simítjuk és közepesen meleg előmelegített sütőben (160 fok) 12 percig sütjük. Miután kissé kihűlt tetszőlegesen daraboljuk. Dobozban több napig is eláll.

Tipp: fogyaszthatjuk önmagában, de egy pohár smoothie-val vagy egy almával is nagyszerű párost alkot.



GLUTÉN- ÉS LAKTÓZ-
mentes

Vacsora



**Paradicsomos Combino Free From Gluténmentes Fusilli tészta,
½ csomag Chef Select saláta mix olívaolajjal**

GLUTÉN- ÉS LAKTÓZ-
mentes

KEDD

Reggeli



Tízórai





Kacsafile szalonnás sült kelbimbóval és édesburgonyával

Ebéd

Kacsafile szalonnás sült kelbimbóval és édesburgonyával

Széli Tamás receptje – Keresse receptvideónkat a lidl.hu/konyha oldalon

Hozzávalók

- » Húsfarm kacsafile – 400 g
- » Édesburgonya, egész, héjasan – 3-400 g
- » Kelbimbó, félbevágva – 300 g
- » Dulano Kolozsvári szalonna, apróra vágva – 80 g
- » Castello barna cukor – 1-2 csipet
- » Pílos laktózmentes vaj – 3-4 ek
- » Kakukkfű, friss – 5-6 szál
- » Rozmaring, friss – 1 szál
- » Fokhagyma, héjasan – 2 gerezd
- » Narancs leve és héja – 1/2 db
- » Kania őrlött feketebors – ízlés szerint
- » Castello só – 0,5 kg

Elkészítés

Kb. fél-egy cm vastagságban sötét tésztánk egy kisebb edény aljába, majd rátesszük az alaposan megmosott héjas édesburgonyát. 180 Celsius-fokos előmelegített sütőbe tesszük kb. 50-60 percre, míg vajpuhára sül. Közben sütőpapírból kis tasakot készítünk, amelynek széléit tűzőgéppel összetűzzük, majd ebbe töltjük a félbevágott kelbimbót, aprított szalonnát, csipet cukrot és sót. A tasak száját visszahajtjuk, megtűzzük és az édesburgonya mellé tesszük a sütőbe, kb. 30-40 percre. Célszerű úgy időzíteni, hogy egyszerre legyenek kész! Míg sülnék a zöldségek, beirdaljuk a kacsafile bőrét, a hátyákat eltávolítjuk. Ha letelt a zöldségek sütési ideje, az édesburgonyát pucoljuk meg és villával kissé törjük össze, mint egy törtburgonyát, tegyük langyos helyre pihenni tálalásig. A kelbimbót hagyjuk a tasakban. Ha ezzel megvagyunk, egy serpenyőben a kacsafilenek a bőrös felével elkezdjük kisütni a zsírt. Ha a bőr szép aranybarna, a zsírt leöntjük, a mellet megfordítjuk. Adunk hozzá egy kanálnyi friss vajat, két gerezd zúzott héjas fokhagymát, egy szál rozmaringot, néhány szál friss kakukkfűvet. A tüzet alacsony fokozatra állítjuk, és vajjal locsolgatva sütjük 7-8 percig, míg szép rózsaszínre sül. (Ha vastagabb a mell, nyugodtan be is dobhatjuk a sütőbe 4-5 percre akár!) Ha megsült a kacsafile, vegyük ki a serpenyőből, alufóliával és egy konyharuhával letakarva pihentessük pár percet, míg befejezzük a köreteket: a kelbimbót kibontjuk a tasakból és egy tányérra rendezgetjük, az édesburgonyából pedig kanalazunk mellé. Szeleteljük fel a kacsafilet és ezt is rendezgessük el a tányéron. A serpenyőben, amelyben időközben megbarnult a vaj a kacsa sütögetése közben, használjuk mártásként! Sózzuk, borsozzuk, adunk hozzá pár csepp narancslevet és héjat, esetleg kevés friss vajat, majd meglocsoljuk vele a húst és a zöldségeket is!



Szerezze be a hozzávalókat a Lidl-ben!

Uzsonna



Chia magos poharas desszert

Hozzávalók 2 adaghoz

- » 40 g chia mag*
- » 300 ml natúr kókuszjoghurt
- » 1 db közepes banán
- » ½ tk. vanília (Belbake vanília rúd)

Elkészítés

A chia magot, a kókuszjoghurtot, a tisztított karikára vágott banánt és a vanília örleményt krémesre turmixoljuk, poharakba öntjük és kb. 20 percig állni hagyjuk a hűtőszekrényben. Villámgyors, tökéletes alakbarát desszert, de kiváló tízóráira vagy uzsonnára is!

Vacsora

Lassan sült zeller pirított gombákkal, zöld almával és salátalevelekkel

Széll Tamás receptje – Keresse receptvideónkat a lidl.hu/konyha oldalon

Hozzávalók

- » Zelligumó, egész, héjasan – 1 db, két ökölnyi méretű
- » Gombák, friss, vegyesen 2-3 féle – 20 dkg
- » Savanyú csemegeuborka, aprítva – 1 db
- » Vita D'or napraforgóolaj – 3-4 ek +1 dl
- » Dió- vagy tökmagolaj – 3-4 ek
- » Acentino fehér balzsamecet – 3-4 ek
- » Citrom – 1 db
- » Petrezselyem, leveleire szedve – 1 köteg
- » Fokhagyma – 1 gerezd
- » Zöldalma – 1 db
- » Zeller centrifugált leve – 1 dl
- » Primadonna olívaolaj – 0.5 dl
- » Dijoni mustár – 1 kk
- » Salátalevelek tetszőlegesen, vegyesen – 1-1 marék
- » Kania őrölt feketebors – ízlés szerint
- » Castello só
- » Castello barnacukor

Elkészítés

Az egész, héjas zellert alufóliába csomagoljuk, de előtte gazdagon sózzuk, kevés cukrot hintünk rá és kevés napraforgóolajjal is meglocsoljuk. 180 fokra előmelegített sütőben sütjük 3-4 órán keresztül, míg vajpuha nem lesz és egy villát ellenállás nélkül bele tudunk szúrni. Kicsomagoljuk és a puha sült zellert megpucoljuk. A zeller belső részét villával kisebb-nagyobb darabkákra törjük, vagy késsel aprítjuk. Ízesítjük sóval, borssal, pár csepp citromlével, dió- vagy tökmagolajjal és az aprított, savanyított csemegeuborkával. Félretesszük pihenni,



közben langyosra hűtjük. Amíg pihen a zeller elkészítjük a dresszingtonget és a zöld almát: A zeller juice-t felforraljuk és kissé besűrítjük, majd ízesítjük sóval, borssal, dijoni mustárral, fehér balzsamecettel, olívaolajjal. Pikáns, mély ízű se nem híg, se nem sűrű, mozaikos dresszingtonget kapunk. Ha elkészültünk a dresszingtonget, elkészítjük a petrezselyemolajat. Az 1 dl olajba tépkedjük a petrezselyem leveleit és kézi turmixal selymesre pürésítjük, majd finomszűrőn leszűrjük. A petrezselyem szárát apróra vágjuk és, hozzáadjuk a dresszingtonghoz! A zöld almát csinos, vékony cikkekre vágjuk és a petrezselyemolajba tesszük marinálódni, hogy szép zöld legyen. Ha az almával is elkészültünk, tűzforró serpenyőben megpirítjuk a gombákat, ízesítjük sóval és borssal, egy gerezd zúzott fokhagymával. Egy tányér közepére halmozunk a langyos sült zellerből, a tetejére a frissen pirított gombákat és pár cikk almát,

majd tetszőleges, friss salátaleveleket. Gazdagon meglocsoljuk a dresszingtonggal és langyosan fogyasztjuk.

SZERDA

Reggeli

Csokis-áfonyás zabkása

Hozzávalók

- » 50 gramm zabpehely**
- » 250 ml Pilos free from laktózmentes tej
- » 10 g Belbake kakaópor (250 g-os, fémdobozos)
- » 1 mk. Kania őrölt fahéj
- » 120 gramm áfonya (friss vagy fagyasztott)
- » 1 tk. méz

Elkészítés

Egy kis lábasban feltesszük melegedni a tejet, beleszórjuk a gluténmentes zabpehelyt, a kakaóport és az ízesítőket. Néhány perc alatt készre főzzük, majd a végén hozzáadjuk a gyümölcsöt is.



Tízórai



Rukkolás-tökmagos túrókrém

Hozzávalók 4 adaghoz

- » 250 g Pilos free from laktózmentes tehéntúró
- » 150 gramm Pilos free from laktózmentes joghurt
- » 3 nagy marék rukkolalevél
- » 20 g hántolt, pörkölt tökmag*
- » 1-2 gerezd zúzott fokhagyma
- » 1 ek. Primadonna olívaolaj
- » ½ tk. Castello só
- » Kania őrölt fehér bors – ízlés szerint
- » + 2 szelet Tastino Puffasztott rizsszelet vagy 1 nagy maréknyi Sondey Barnarizs-chips

Elkészítés

Egy tálban villával összetörjük a laktózmentes túrókat és krémesre keverjük a szintén laktózmentes joghurttal, illetve az olívaolajjal. Ezután hozzáadjuk a zúzott fokhagymát, az apróra vágott rukkolát, a durvára vágott tökmagot, majd sóval, borssal ízesítjük. Kiváló szendvics feltét vagy mártogatós, melyet sárgarépa-, kgyóuborka- és szárzellerhasábokkal fogyaszthatunk.



Pontyfilé rácpontyszerűen

Ebéd

Pontyfilé rácpontyszerűen

Széli Tamás receptje – Keresse receptvideónkat a lidl.hu/konyha oldalon

Hozzávalók

- » Pontyfilé, irdalt – 60-70 dkg
- » Vöröshagyma, tisztítva – 2 fej
- » Dulano Kolozsvári szalonna, csíkozott – 10 dkg
- » Burgonya, tisztítva – kb. 6 db ökölnyi méretű
- » Paradicsom, forrázva, héj nélkül – 2 fej
- » Hegyes erős paprika – 1 db
- » TV-paprika – 2-3 db
- » Kápia paprika – 2-3 db
- » Fokhagyma – 2+1 gerezd
- » Pikok sertészsír – 2-3 ek
- » Vita D'Or napraforgóolaj – 1 liter
- » Kania Fűszerpaprika – 1+1 ek
- » Pilos laktózmentes tejföl – 4 dl
- » Castello free from gluténmentes lisztkeverék – 300 g
- » Castello só – ízlés szerint

Elkészítés

A pontyfilét másfél-két ujjnyi csíkokra vágjuk és alaposan besózzuk, majd félretesszük pihenni. A hagymát félfőre vágjuk és a szalonnacsíkokkal együtt kevés sertészsíron megpirítjuk. Rádobjuk a kockákra vágott, héj nélküli paradicsomot, a karikákra vágott vegyes paprikát és az aprított fokhagymát is. Ízesítjük sóval és fűszerpaprikával. Egy percre melegítjük, de nem pároljuk teljesen készre a paprikát és a paradicsomot. Ha kész a lecsó, a burgonyát konyhai zöldséggyalun leszeleteljük. Egy tűzálló porcelántálat vékonyan kikenünk zsírral és elrendezgetjük benne a burgonya felét. Ráöntjük a lecsót és betakarjuk a maradék burgonyával. Kézzel kissé lelapítjuk, és 170 Celsius-fokos sütőbe tesszük 40-55 percre. Amíg sül, paprikás lisztbe hempergetjük a pontycsíkokat és forró olajban szép aranyárára sütjük. Ha elkészültünk, kivesszük a készre sült lecsós burgonyát, és elrendezgetjük a tetején a sült haldarabokat. Kevés fűszerpaprikával és fokhagymával kikevert tejföllel megcsepegtetjük és a sütő grillfokozatán 200 Celsius-fokon 10 percet még rápirítunk (grillfunkció hiányában további 15 perc 220 Celsius-fokon). Forrón, azonnal mehet a családi asztalra!

Uzsonna



Gyümölcssaláta

Vacsora

Mexikói csirkés tortilla tekercs

Széll Tamás receptje – Keresse receptvideónkat a lidl.hu/konyha oldalon

Hozzávalók

- » 1 db Snack Day free from gluténmentes tortilla wraps
- » 4 szelet Pikok Pure csirkemell sonka
- » 40 gramm Freshona csemegekukorica
- » 40 gramm Freshona vörös bab
- » 1 db közepes paradicsom
- » 1/2 db kápia paprika
- » 1/4 db lilahagyma
- » 3 ek. Pílos free from laktózmentes tejföl
- » Ízesítők: Castello só, Kania őrölt fehér bors, koriander és/vagy petrezselyem zöld

Elkészítés

Először a tejfölös szószt készítjük el, melyhez apróra vágjuk petrezselyem vagy koriander zöldet, majd egy csipet sóval és borssal a tejfölhöz keverjük, ezzel kenjük meg a tortilla lapot. A csíkokra vágott csirkemell sonkát egy tapadásmentes serpenyőben kissé pirítsuk meg. A pirított csirkemell sonkát, a babot, a kukoricát, a kis kockákra vágott paradicsomot és kápiát, valamint a tisztított és apróra vágott lilahagymát mind a tortilla lapra halmozzuk, majd szorosan feltekerjük. Alufólia tekercsben vagy jól záródó dobozban két darabra vágva könnyen szállítható. Annyira kiadós, hogy vacsorára is megállja helyét.



CSÜTÖRTÖK

Reggeli



Retro kolbászos szendvics

Hozzávalók

- » 2 szelet Castello free from gluténmentes magos kenyér
- » 10 gramm Pilos free from laktózmentes vaj
- » 8-10 szelet Pikok Pure Szeletelt Gyula vagy Békéscsaba kolbász
- » 2 szelet Pilos laktózmentes szeletelt trappista sajt
- » ½ db kaliforniai paprika
- » 1 marék Chef Select mediterrán saláta mix

Elkészítés

A gluténmentes kenyérszeleteket megkenjük a laktózmentes vajjal, rátesszük a Pikok Pure kolbász és a Bluedino laktózmentes trappista sajt szeleteket, a csíkokra vágott kaliforniai paprikát, majd az egy marék konyhakész Chef Select mediterrán saláta mixet. Igény esetén bátran ehetünk még mellé salátát, illetve elfogyaszthatjuk a paprika másik felét is.

Tízórai

Gyümölcssaláta

Hozzávalók 4 adaghoz (1 adag kb. 200 gramm)

- » 2 db közepes alma
- » 2 db közepes körte
- » 2 db narancs
- » 1 db datolyaszilva
- » 1 db gránátalma
- » 1 fürt szőlő
- » 1 db citrom leve
- » (megakadályozza a gyümölcsök barnulását)
- » 2 ek. méz (opcionális) pl.: Magyar akácméz
- » 1 ek. Kania őrölt fahéj
- » 3-4 ek. durvára vágott Alesto mandula vagy kesudióbél

Elkészítés

A tisztított és megmosott gyümölcsöket körülbelül egyforma méretű kockákra vágjuk, és egy tálba halmozzuk. Az almát, a körtét és a datolyaszilvát nem szükséges meghámozni, mivel a gyümölcsök héj része is bővelkedik rostokban. A mézet és a citromlevet összekeverjük az őrölt fahéjjal, majd a salátára öntjük és óvatosan összeforgatjuk, hogy ne törjenek össze a gyümölcsdarabok. A durvára vágott mandulát vagy diót a tetejére szórjuk, előtte serpenyőben kissé meg is lehet pirítani. Néhány órára behűtjük, hogy az ízek összeérjenek. Tipp: feldarabolt gyümölcsökből készíthetünk akár gyümölcsnyársat is, amely nagyon mutatós és vendégváró falatnak is tökéletes!



Gyümölcssaláta

GLUTÉN- ÉS LAKTÓZ-
mentes



Fűszeres édesburgonya fokhagymás sertésszűzzel, salátával

GLUTÉN- és LAKTÓZ-mentes

Ebéd

Fűszeres édesburgonya fokhagymás sertésszűzzel, salátával

Széll Tamás receptje – Keresse receptvideónkat a lidl.hu/konyha oldalon

Hozzávalók

- » Fűszeres édesburgonya fokhagymás sertésszűzzel, salátával
- » Édesburgonya, hasábokra vágva – 5-6 nagyobb darab
- » Húsfarm sertésszűz, vékony csíkokra vágva – 40 dkg
- » Szívsaláta – 1-2 db
- » Fodros levelű saláta – 8-10 levél
- » Madárbegysaláta – 1 marék
- » Sonkahagyma, vékonyra szeletelve – 1 fej
- » Vita D'Or napraforgóolaj – 1 dl
- » Primadonna olívaolaj – 1 dl
- » Citrom leve – 1 db
- » Fokhagyma, reszelve – 3 gerezd
- » Gyömbér, friss, reszelve – 1 ek
- » Méz – 1 ek
- » Kania mustár – 1 ek
- » Kukoricakeményítő – 2-3 ek
- » Kania Fűszerpaprika – 1 ek
- » Kania Cayenne bors – 1 kk
- » Kania őrölt feketebors – 1 kk
- » Castello só – ízlés szerint

Elkészítés

Az édesburgonyákat körömkefével megsikáljuk, bő vízzel leöblítjük. Rusztikus méretű, de viszonylag egyforma hasábokat vágunk belőle és egy keverőtálba rakjuk. A Cayenne borsot, a fűszerpaprikát, a sőt és a frissen őrölt borsot összekeverjük egy kis keményítővel, majd rászórjuk a burgonyára. Alaposan összeforgatjuk és egy sütőpapírral bélelt tepsire rendezgetjük, ügyeljünk, ne érjenek össze a hasábok. Napraforgóolajjal meglocsoljuk és 190 Celsius-fokos, előmelegített sütőben sütjük roppanásra, nagyjából 30-40 perc alatt. Közben a sertésszűzet vékony csíkokra vágjuk, bepácoljuk egy kis reszelt fokhagymával és gyömbérrel, frissen őrölt borssal, Cayenne borssal, minimális mustárral és olajjal. A salátát kézzel kicsit összetépkedjük. A dresszingt is pillanatok alatt összedobjuk: kevés olíva mézzel, citromlével és hajszálvékonyra szeletelt sonkahagymával összekeverünk és félretesszük a tálalásig. Mikor elkészült a burgonya, tűzforró serpenyőben hirtelen lepirítjuk a sertésszűzet, ízesítjük egy kis sóval és tálalunk is: a burgonyából csinos kis halmot rakunk egy tányérra, a tetejére tesszük a pirított sertésszűzet és a dresszingsel bekevert salátát.



Szerezze be a hozzávalókat a Lidl-ben!



Uzsonna

Túróval töltött sült körte

Hozzávalók 2 adaghoz

- » 2 db nagyobb körte
- » 250 g Pilos free from laktózmentes tehéntúró
- » 1 db tojás
- » ½ tk. vanília (Belbake vanília rúd)
- » 1 tk. reszelt citromhéj
- » 30 g Castello Fitt&Well Eritrit

Elkészítés

A körtét alaposan mossuk meg, vágjuk félbe és távolítsuk el a szárát és a magházat. Egy kiskanál segítségével szélesítsük ki az üreget. Következő lépésként keverjük ki a villával áttört túrókat a tojással, az útifűmaghéjjal és az eritrittel, majd ízesítsük a reszelt citromhéjjal és vaníliával. Ízlés szerint egy kis citromlevet is adhatunk a krémhez. Osszuk négy egyenlő részre a masszát és halmozzunk gombócokat a körte csónakokba. Előmelegített sütőben 160 fokon 15-20 perc alatt elkészül. Tálalhatjuk fahéjjal megszórva.



Vacsora

Pirított tofu szezámos sült zöldségágyon

Hozzávalók 2 adaghoz

- » 1 csomag (180 gramm) Vemondo tofu – (lehet natúr, füstölt vagy ízesített)
- » 20 gramm szezámag*
- » 40 gramm Alesto kesudióbél
- » 1 db kaliforniai paprika
- » 1 db cukkini
- » 2 db sárgarépa
- » 1 kisebb padlizsán
- » 6 db csiperkegomba
- » ½ csokor újhagyma
- » 1 tk. reszelt gyömbér
- » 2 gerezd fokhagyma
- » 3 ek. Primadonna olívaolaj
- » Castello só
- » Kania őrölt fehér bors

Elkészítés

A zúzott fokhagymát és a szezámagot serpenyőben vagy wokban átfuttatjuk olívaolajon, majd hozzáadjuk először a vékony csíkokra, ún. julienne-re vágott sárgarépát. Néhány perc múlva a szintén csíkokra vágott zöldségeket, legvégül pedig a felszeletelt gombát is belekeverjük. Ízesítjük sóval, borssal, frissen reszelt gyömbérrel, 2-3 szál felkarikázott újhagymával, durvára vágott kesudióval (és igény szerint szójaszósszal, melyből ma már gluténmentes változat is létezik). A zöldségragut készre pároljuk, de nem baj, ha a zöldségek kissé roppanósak maradnak. Ha elkészültünk, ugyanabban a serpenyőben néhány perc alatt megpirítjuk a kockára vágott tofut és a zöldségekre halmozzuk. Önmagában is megállja helyét vacsoraként, de főtt (rizs)tészta vagy friss saláta körettel is kiegészíthető.

PÉNTEK

Reggeli



Tojás muffin

Ha már unjuk a tükörtojást, rántottát és társaikat, akkor mindenképpen próbáljuk ki ezt a villámgyorsan elkészíthető nem csak mutatós, de tápanyagokban is gazdag reggelit. A zöldségek és a tojás által számos vitamint, ásványi anyagot (A, D, E, B-vitaminok, foszfor, vas, cink stb.) és rostot csempészhetünk a reggelinkbe. Frissen, még melegen, de hidegen is fogyasztható, akár tízórára vagy uzsonnára is elcsomagolhatjuk. Körettel kiegészítve akár ebédre vagy vacsorára is megállja helyét.

Hozzávalók 12 db-os klasszikus muffinformához

- » 6 db tojás
- » 4 szelet Pikok Pure Prosciutto crudo vagy Dulano Selection Prosciutto Cotto csíkokra vágva
- » 120 gramm sárgarépa lereszelve
- » 120 gramm barna csiperkegomba kis kockákra / szeletekre vágva
- » 60 gramm kaliforniai paprika
- » 50 gramm Pilos laktózmentes trappista sajt
- » Póréhagyma, bazsalikom, oreganó, vagy más zöldfűszer ízlés szerint
- » 1-1 csipet Himalája só, Kania őrölt fehér bors
- » 1 ek. Primadonna olívaolaj

Elkészítés

A muffinformát olívaolajjal vékonyan kikenjük és belehalmozzuk a tisztított és kis kockára vágott zöldségeket és a csíkokra vágott sonkát. Az egész tojásokat felforraljuk és ízesítjük, majd a muffinformába öntjük, úgy hogy $\frac{3}{4}$ -ig legyen tele a sütőforma. Tetejére szórjuk a laktózmentes reszelt sajtot és már mehet is a sütőbe. Légkeveréses funkció, 180 fokon kb. 15 perc alatt szépen megsül.

Tízórai

Energetizáló smoothie

Hozzávalók 2 adaghoz

- » 2 csésze friss vagy fagyasztott tetszőlegesen választott bogyós gyümölcs pl.: eper, málna, áfonya (akár vegyesen)
- » 2 dl Pilos free from laktózmentes joghurt
- » 1 db hámozott és tisztított cékla
- » 4 csapott ek. zabpehely**
- » 10-12 szem natúr Alesto mandula vagy kesudióbél
- » 1 nagy csipet vanília (Belbake vanília rúd)
- » 6 dl víz

Elkészítés

Tegyük a felsorolt hozzávalókat a turmixgépbe és egyszerűen krémesítsük. Ha nem lenne elég édes, akkor 1 tk. mézet, vagy Castello Fitt&Well Eritritet is tehetünk bele.



Ebéd



Túrósoufflé meggydzsemmel

Széll Tamás receptje – Keresse receptvideókat a lidl.hu/konyha oldalon

Hozzávalók

Soufflé

- » Pilos free from laktózmentes túró – 200 g
- » Milbona laktózmentes natúr szendvicsskrém – 1 ek
- » Tojássárgája – 4 db
- » Tojásfehérje – 4 db
- » Castello barnacukor – 2 ek + 2 ek
- » Citrom, reszelt héja – 1 db
- » Castello só – 2 nagy csipet

Vaníliás meggydzsem

- » Meggy, friss – 0,5 kg
- » Castello barna cukor – 5 ek + 4 ek
- » Belbake vanília – 1 rúd
- » Castello porcukor a díszítéshez

Elkészítés

A meggyet kimagozzuk és félbevagdossuk, majd 4-5 evőkanál cukorral alaposan összeforgatjuk és félretesszük egy órára, hogy a cukor kivonja belőle a nedvességet. Ha kellően kicsepegett a meggy, leszűrjük, óvatosan meg is nyomkodjuk. (A kicsepegett levét másra is használhatjuk, pl. szörpnek.) A kicsepegett-kinyomkodott meggyet egy kisebb lábasba tesszük, hozzákaparjuk a vanília magját, adunk hozzá még 3-4 evőkanál cukrot és egészen gyorsan szinte sziruposra sűrítjük. Ha elkészült, félretesszük és hagyjuk langyosra hűlni. Elkészítjük a soufflé-t. Először a soufflé formákat alaposan kivajazzuk és kristálycukorral meghintjük a belsejüket. Alaposan körbeforgatjuk, hogy a cukor mindenhol feltapadjon. A felesleges cukrot, ami nem tapad fel, kiöntjük. A tojássárgáját a két evőkanál cukorral szinte fehérre, habosra verjük, majd hozzáadjuk a krémsajt és egy finomszűrőn hozzátörjük a túró, ízesítjük egy csipet sóval. Ráreszeljük az egész citrom héját és habverővel alaposan összedolgozzuk. Másik edényben a tojásfehérjét egy csipet sóval és újabb két evőkanál cukorral habbá verjük, majd óvatosan hozzáforgatjuk a túró masszához. A kivajazott, kicukrozott formákat teljesen teletöltjük a masszával, és 180 Celsius-fokos sütőben 16-18 percig sütjük, míg a soufflé felemelkedik és a teteje egy kis színt kap. Ha elkészült, egy kanállal kivájjuk a soufflé közepét és egy nagy kanál meggydzsemet kanalazunk a közepébe. Porcukorral meghintjük, azonnal fogyasztjuk.

Uzsonna



Natúr kókuszzoghurt,
½ doboz Custi croc free from gluténmentes sóspálcika



Húsos zöldségfasírt

GLUTÉN- ÉS LAKTÓZ-
mentes

Vacsora

Húsos zöldségfasírt

Nagyon sokféle módon elkészíthető recept, hiszen kedvünkre variálhatjuk benne a jóízű zöldségeket, ami lehet cukkini, tök, brokkoli, sárgarépa, zöldborsó, kukorica, vagy akár gomba is. Sertéshús helyett választhatunk csirkét, pulykát, vagy marhát is. Sütőben sülve könnyű nagyobb adagban is elkészíteni, így akár az egész család számára kiváló könnyed vacsora friss, konyhakész Chef Select salátákkal kiegészítve.

Hozzávalók 1 nagy tepsire

- » 40 dkg Húsfarm friss sertés darált hús (7%-os zsírtartalmú)
- » 1 db közepes cukkini
- » 2 db közepes sárgarépa
- » 1 db tojás
- » 3-4 ek. Castello free from gluténmentes lisztkeverék
- » Ízesítés: Castello só, Kania őrölt fehér bors, 2-3 gerezd zúzott fokhagyma, 1 csokor petrezselyemzöld
- » Primadonna olívaolaj

Elkészítés

A cukkinit és a sárgarépát megtisztítjuk, lereszeljük és egy tálba tesszük. Hozzáadjuk a darált húst, a tojást, valamint a gluténmentes lisztkeveréket. Ezután ízesítjük, majd jól összedolgozzuk, hogy homogén masszát kapjunk. Mikor összeállt, kissé laposabb fasírtokat formázunk és a sütőpapírral bélelt tepsire tesszük. A tetejüket egy kenőecset segítségével megkenjük az olívaolajjal. Előmelegített sütőben, légkeveréses funkció kb. 30 perc alatt elkészül. Félidőben megforgatjuk és olajjal újra lekenjük, így mindkét oldala ropogósra sül. Fogyaszthatjuk melegen és hidegen egyaránt.



Szerezze be a hozzávalókat a Lidl-ben!

SZOMBAT

Reggeli



Húsimádó melegszendvics gazdagon

Hozzávalók

- » 2 szelet Castello free from gluténmentes magos kenyér
- » 10 gramm Pilos free from laktózzmentes vaj
- » 4 szelet Pikok Pure Sertés combsonka
- » 8 szelet Pikok Pure Nemespenészes szeletelt szalámi
- » 40 gramm Pilos laktózzmentes trappista sajt
- » 1 nagy marék bébispénótleveél
- » 2-3 fej csiperkegomba

Elkészítés

A gluténmentes kenyérszeleteket megkenjük a laktózzmentes vajjal. Minden szelet kenyérre teszünk 1-1 szelet Pikok Pure sertéscomb sonkát és 2-2 szelet Pikok Pure Nemespenészes szalámit. Ezután kerül rá a tisztított és vékony szeletekre vágott csiperkegomba, néhány levél bébispénót, végül pedig a lereszelt trappista sajt. Előmelegített sütőben vagy mikróban pár perc alatt megsütjük. Ha van otthon szendvicssütőnk, akkor összeboríthatjuk a szeleteket és így pár perc alatt ropogósra süthetjük gazdagon megrakott szendvicünket. Nagyon jól illik hozzá a kovászos uborka, de ízlés szerint bármilyen friss zöldséget fogyaszthatunk mellé.

Tízórai



1 doboz Pilos free from laktózzmentes joghurt 1 marék Alesto kesudió-aszalt tőzegáfonya

Ebéd

Sült hagymás, pirított kacsás dödölle tormás tejföllel

Széll Tamás receptje – Keresse receptvideónkat a lidl.hu/konyha oldalon

Hozzávalók

- » Húsfarm friss, fiatal kacsacomb – 3 db
- » Vöröshagyma, cikkekre vágva – 3 közepes fej
- » Fokhagyma, tisztítva – 8-10 gerezd
- » Burgonya, tisztítva – 20 dkg
- » Castello free from gluténmentes lisztkeverék – 12-15 dkg
- » Hazánk Kincsei reszelt torma – 3-5 ek
- » Pilos free from laktóizmentes tejfól 20% – 250 g
- » Snidling, aprítva – 1 köteg
- » Újhagyma, apróra vágva – 2-3 szál
- » Medvehagyma, csíkokra vágva – 2 levél
- » Pikok kacsaszír – 3 ek
- » Castello Só – ízlés szerint
- » Kania őrlött feketebors – ízlés szerint

Elkészítés

A kacsacombokat klasszikus módon sütjük ropogósra és egyben vajpuhára. A combokat alaposan sózzuk és borsozzuk, majd egy tepsibe vagy tűzálló kerámiatálba rendezgetjük. Melléteszük a cikkekre vágott hagymát és fokhagymagerezdeket. Öntünk alá egy pici vizet, tetejére teszünk két-három evőkanál kacsaszírt, majd alufóliával szorosan letakarjuk, és 150-160 Celsius-fokos sütőben vajpuhára sütjük-pároljuk (kb. 1,5-2 óra). Ha elkészült, levesszük a fóliát, és ha egy kést ellenállás nélkül tudunk beleszúrni a húsba, a sütőt felkapcsoljuk 200 Celsius-fokra, hogy a combok szépen megpiruljanak. Ha elkészültünk, a combot és a hagymákat kivesszük, különválogatjuk, majd félretesszük. A kisült zsírt is mindenképpen tegyük félre! Amíg pihen a kacs, bőven van időnk elkészíteni a dödöllét. A kockákra vágott burgonyát annyi vízzel öntjük fel, hogy éppen ellepje, enyhén sózzuk és puhára főzzük. Ha elkészült, egy burgonyatoróval a főzővízzel együtt összetörjük a burgonyát, közben adagonként szórjuk hozzá a lisztet. Ha sűrű, nehezen kezelhető, kissé nyúlós masszát kaptunk, el is készültünk vele. Nagyméretű, magas falú serpenyőt teszünk a tűzre, rakunk bele pár kanál sült kacsaszírt és két kanál segítségével a burgonyás tésztából kis galuskákat kanalazunk, amelyeket a forró zsírban pirítunk. Míg szépen pirul a dödölle, a kacsacombot kicsontozzuk és a húst kisebb darabokra vágjuk. Közben a dödölléket gyakran rázogatójuk, forgatgatójuk, hogy egyenletesen piruljanak! Az utolsó két-három percben a dödölléhez adjuk a sült hagymákat és a kacsahúst is. Egy utolsó mozdulattal még összerázzuk-pirítjuk a dödöllét, hagymát és húst, majd azonnal tálalunk. Mélytányérba kanalazzuk a dödöllét, a tetejére kanalazunk egy kis reszelt ecetes tormával kikevert tejfölt, valamint meghintjük aprított snidlinggel, medvehagymával és újhagymával is.



Sült hagymás, pirított kacsás dödölle tormás tejföllel

GLUTÉN- ÉS LAKTÓZ-
MENTES

Uzsonna



Kókuszlisztes palacsinta

Hozzávalók 2 adaghoz (8 db amerikai palacsinta)

- » 3 db tojás
- » 80 g bio kókuszliszt
- » 100 ml Milbona Bio rizstej
- » 1 tk. Castello Fit&Well eritrit
- » 2 ek. kókuszolaj
- » 1 tk. Castello szódabikarbóna
- » csipet só

Elkészítés

Az egész tojásokat felferjük, majd hozzáadjuk az eritritet és a rizstejet. Egy másik tálban a kókuszliszthez keverjük a szódabikarbónát és a csipet sót, majd a tojásos keverékhez öntjük. Felforrósított serpenyőben a felolvasztott kókuszolajon kisebb méretű, kissé vastagabb amerikai palacsintákat sütünk. Tálalhatjuk ízlés szerint friss gyümölccsel, lekvárral vagy akárogyoróvajjal. Igen laktató és tápláló uzsonna vagy desszert.

Vacsora



Gazdag rizssaláta

A basmati rizs reform alapanyagának is tekinthető, hiszen a rizsfélék közül ennek a legalacsonyabb a glikémiás indexe, tehát kevésbé emeli meg a vércukorszintünket. Pláne, ha rostban gazdag zöldségfélékkel kombináljuk, mint ebben az esetben is. Természetéből adódóan gluténmentes, továbbá könnyen emészthető, így felhasználása igen sokrétű lehet, érdemes vele próbát tenni!

Hozzávalók 1 adaghoz

- » 50 gramm Golden Sun basmati rizs (szárazon kimérve)
- » 100 gramm sütőtök
- » 10 ml kókuszolaj
- » 50 gramm bébispenót
- » 30 gramm dió
- » ¼ fej lilahagyma
- » 30 gramm Lovilio Grana Padano reszelt sajt*
- » Dresszing: 1-1 tk. Primadonna extra szűz olívaolaj és frissen facsart citromlé
- » Só, Kania őrölt fehér bors, ½ gerezd zúzott fokhagyma, petrezselyemzöld ízlés szerint

Elkészítés

A basmati rizst kb. 15 perc alatt főzzük meg kétszeres mennyiségű vízben. A tisztított és kockákra vágott sütőtöket teflon vagy kerámia serpenyőben pároljuk meg a kókuszolajon, majd ha elkészült keverjük bele a főtt rizsbe. A megmosott bébispenótleveleket, a tisztított apróra vágott lilahagymát, a reszelt parmezánt, a durvára vágott (pirított) diót is mind adjuk hozzá. A dresszinghez keverjük el az olívaolajat a citromlével és az ízesítővel, majd adjuk a zöldséges rizshez és már tálalhatunk is. Annak ellenére, hogy nem tartalmaz húst, a sokféle alapanyagának köszönhetően bőven tartalmaz fehérjét is.

VASÁRNAP

Reggeli

Almás-mandulás sült zabkása

Hozzávalók 4 adaghoz

- » 200 g zabpehely**
- » 300 g alma
- » 2 db tojás
- » 2 tk. kókuszszír
- » 40 g Castello Fitt&Well Eritrit
- » 200 ml Milbona Bio rizstej
- » 50 g Alesto natúr mandula
- » 1 tk. vanília (Belbake vanília rúd)
- » 1 tk. Kania őrölt fahéj
- » ½ tk. szerecsendió
- » 1 tk. Castello szódabikarbóna

Elkészítés

Amíg összeállítjuk a masszát, melegítsük elő a sütőt 180 fokra és béleljünk ki egy 20×20 cm-es formát, vagy bármilyen hőálló edényt sütőpapírral. Keverjük össze a gluténmentes zabpehelyt, az eritritet, a szódabikarbónát, a durvára vágott mandulát és a fűszereket. Adjuk hozzá a reszelt almát is. Egy másik edényben keverjük el a tojást, a növényi tejet, valamint a felolvasztott kókuszszírt, majd öntsük a zabpehelyes keverékhez és dolgozzuk jól össze. Öntsük a masszát a formába és süssük kb. 30 percig légkeveréses funkción, míg a teteje aranybarna nem lesz. Kedvünk szerint tálalhatjuk friss gyümölccsel, lekvárral vagyogyoróvajjal.



Tízórai



3 db manadrin, 1 marék Circuss bio kölesgolyó



Sült csirke "Pékné" módra

Ebéd

Sült csirke "Pékné" módra

Széll Tamás receptje – Keresse receptvideónkat a lidl.hu/konyha oldalon

Hozzávalók

- » Húsfarm Csirke, egész – 1 db
- » Pílos free from laktózmentes vaj – 200 g
- » Vöröshagyma, félfőre vágva – 5 fej
- » Burgonya, tisztítva, vékonyra szeletelve – 10 db
- » Citrom – 1 db
- » Kania csemege fűszerpaprika – 1 csipet
- » Casstello só – ízlés szerint
- » Kania őrölt feketebors – ízlés szerint

Elkészítés

A hagymát félfőre vágjuk, közben egy edényben a vajat felolvasztjuk. A vajban kb. 10 percig a hagymát üvegesre fonnyasztjuk, közben sózzuk és borsozzuk. Ügyeljünk, ne pirítsuk, legyen félpuha, de világos! A csirkét feldaraboljuk: alsó és felső combrésze osztjuk, a melleket csonttal lefejtjük és félbevágjuk. A visszamaradt farhátat feldaraboljuk, egy kis fazékba tesszük, annyi vizet öntünk rá, hogy éppen ellepje. Felforraljuk, lehabozzuk, 20 percig csendesen forraljuk, majd 20 percet tűzről levéve pihentetjük, végül leszűrjük a rögtönzött, könnyű kis csirkealaplevet. A burgonyákat konyhai kézi gyalun leszeleteljük, szárazra töröljük. Lehetőleg egy kör alakú, porcelán pités tálba szép körkörösén, félig fedve elrendezgetjük a burgonyát, majd a párolt vajas hagyma felét egyenletesen elosztjuk rajta. Majd jöhet még egy réteg burgonya, rá a hagyma második része, végül megint a burgonya. A csirkét sózzuk és borsozzuk, csipet fűszerpaprikával, pár csepp citromlével, reszelt citromhéjjal ízesítjük és rátesszük a burgonya tetejére. Köré öntjük a csirkealaplevet, annyit, hogy pont szintben legyen az utolsó réteg burgonyával. 170 Celsius-fokos sütőbe sütjük, míg a csirke és a burgonya is megsülnek, kb. 45-50 perc. Közben párszor kinyitjuk a sütőajtót, hogy a párárt kiengedjük. Forrón, azonnal tesszük a az asztalra.

Uzsonna Zöldturmix

Hozzávalók 2 adaghoz

- » 1 db avokádó
- » 1 db banán
- » 2 marék bécispenótlevél
- » 1 ek. friss gyömbér
- » 1 ek. Confeira magyar akácméz
- » 500 ml víz

Elkészítés

Tegyük a tisztított és feldarabolt avokádót és banánt, valamint a konyhakész bécispenótlevelet egy turmixgépbe. Öntsük hozzá a vizet, majd izesítsük a friss gyömbérrel, illetve mézzel. 1-2 perc alatt turmixoljuk krémesre és már fogyaszthatjuk is.

Változat

Ha elég érett és édes a banán, akkor a méz el is hagyható, így nem fog a turmix hozzáadott cukrot tartalmazni.



Vacsora



Mexikói chilis bab (Chili con carne)

Hozzávalók 4 adaghoz

- | | |
|---|--|
| » 200 g Combino Free from tojásnélküli gluténmentes szárastészta | » 1 nagy fej vöröshagyma |
| » 400 g darált sertéshús (igény szerint készíthető szárnyas- vagy marhahúsból is) | » 100 gramm Baresa magozott zöld és fekete olívaolaj |
| » 1 doboz Freshona csemegekukorica | » 3 ek. Primadonna olívaolaj |
| » 1 doboz Freshona vörös bab | » 80 gramm Pilos laktózmentes trappista sajt |
| » 1 üveg Freshona sűrített paradicsom | » 120 gramm Pilos free from laktózmentes tejföl |
| | » Fűszerek: Castello só, Kania őrölt fehér bors, friss vagy Kania morzsolt oregánó, bazsalikom, chili (pehely) |

Elkészítés

A tisztított és apróra vágott vöröshagymát serpenyőben átfuttatjuk az olívaolajon, majd hozzáadjuk a darált húst és fehéredésig pirítjuk. Közben izesítjük a fűszerekkel, felöntjük a paradicsomszósszal, és fedő alatt kb. 15 perc alatt készre pároljuk. Az utolsó percekben hozzáadjuk a lecsepegtetett csemegekukoricát és vörös babot, valamint a karikákra vágott olívaolajokat is. Egy másik lábasban a gluténmentes tésztát sós forrásban lévő vízben kifőzzük. Tálalás előtt tányérra szedjük a főtt tésztát, ráhalmozzuk a mexikói ragut, tetejére pedig laktózmentes tejfölt és reszelt sajtot teszünk. Jó étvágyat hozzá!

KALÓRIATÁBLÁZAT

Aktív életet élő felnőtteknek tervezett kiegyensúlyozott és változatos glutén-, és laktózmentes étrend.
Az energia és tápanyagértékek 1 adagra vannak feltüntetve.

Étrend	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)
Sonkás-avokádós szendvics főtt tojással	532	18	34	32
1 db alma, 1 doboz Pilos free from laktózmentes joghurt	171	5	5	23
Pirított karfiol, lencsés gremolátával (1 adag)	456	16	25	39
Solevita super smoothie antioxidant, 1 db házi müzli szelet	240	3.5	3.3	46
Paradicsomos Combino Free From Gluténmentes Fusilli tészta, ½ csomag Chef Select saláta mix olívaolajjal	474	23.5	22.5	36
2 db Tükörtojás, Castello free from GM kenyér, zöldségek	371	15	20	30
50 gramm Hummusz 150 gramm sárgaréppával	198	8	11	16
Kacsamellfilé szalonnás sült kelbimbóval és édesburgonyával	595	27	39	33
Chia magos poharas desszert	204	6.5	10	25
Lassan sült zeller pirított gombákkal, zöld almával és salátalevelekkel (1 adag)	1002	9	92	30
Csokis-áfonyás zabkása	483	18	13.5	70
Rukkolás-Tökmagos túrókrém (1 adag 2 szelet puffasztott rizsszel)	262	16	14	18
Pontyfilé „Rácpontyszerűen”	1023	33	61.5	83
1 doboz Chef select to go gyümölcssaláta (150 gramm)	75	1	0.3	15
Mexikói csirkés tortilla tekercs	725	23	16	120
Retro kolbászos szendvics	463	19	28	31
Gyümölcssaláta	250	4	5	45
Fűszeres édesburgonya fokhagymás sertés szűzzel, salátával (1 adag)	843	26.5	54	64
Túróval töltött sült körte (1 adag)	296	18	12	28
Pirított tofu szezámos sült zöldség ágyon (1 adag)	570	25	35	38.5
Tojás muffin (1 adag= 3db)	233	15.5	16.5	5
Energetizáló smoothie (1 adag édesítés nélkül)	290	13.5	8.8	36
Túrósoufflé meggydzsemmel (1 adag)	393	15.5	12	53.5
1 doboz natúr kókuszjoghurt, ½ doboz Crusti Croc gluténmentes sós pácika	278	3.5	11	40
Húsos zöldség fasírt (1 adag)	314	25	15	20
Húsimádó melegszendvics gazdagon	582	33	36	27
1 doboz Pilos free from laktózmentes joghurt, 1 marék Alesto kesudió-aszalt tözegáfonya	210	7.5	11	19
Sült hagymás, pirított kacsás dödölle tormás tejföllel (1 adag)	730	33	40	61
Kókuszlisztes palacsinta	388	16	24	28
Gazdag rizssaláta (1 adag)	711	20	42	60
Almás-mandulás sült zabkása (1 adag)	373	14	16	43.5
3 db mandarin, 1 marék Circuss Bio kölesgolyó	214	5	1.7	42
Sült csirke "Pékne" módra (1 adag)	1118	49	64	83
Zöld turmix (1 adag)	233	3	12.5	27
Mexikói chilis bab (Chili con carne)	810	46	32.5	83

Galló Nóra, a Lidl dietetikus szakértőjének számításai. A tudatos só-és cukorfogyasztás fontosságáról bővebben itt olvashat: lidl.hu/taplalkozaskalauz

Cégnév: Lidl Magyarország Bt.
Cím: 1037 Budapest, Rádl árok 6.
Telefon: +36 1 346 6000
E-mail: info@lidl.hu
Internet: www.lidl.hu
A céget bejegyzőhatóság: Fővárosi Törvényszék Cégbírósága
Cégjegyzékszám: 01-06-757718
Adószám: 21588017-2-44

Nyomdai hibákért felelősséget nem vállalunk.

Egyes, a receptekben feltüntetett termékek nem képezik részét állandó kínálatunknak és a készlet erejéig kaphatók.
A receptben szereplő termékek kiestésére kerülhetnek, illetve időközben megváltozhat a termék neve vagy csomagolása.

A megjelenített képek csupán illusztrációk.

A szerzői és iparjogvédelmi jogok a Lidl-t illetik meg, így különösen az alábbiak vonatkozásában: márkajelzések, logóhasználat, védjegyek, dizájn, receptek amelyek műnek, azaz szellemi alkotásnak minősülnek

A nyomtathatóévtrend vagy abból készített kivonatok készítése (ide értve a recepteket is) személyes és nem kereskedelmi felhasználásának eseteit kivéve kizárólag a Lidl Magyarország Bt. engedélyével és a forrás feltüntetésével engedélyezett.

Lidl a változtatások jogát fenntartja.

2019. március

