

CURRYS-ZÖLDSÉGLEVES PAPRIKAKOCKÁVAL

» 2 személyre -15 perc

Hozzávalók:

- 60 g Goodcare zöldségkrémleves
- 500 ml sovány tej
- 1/2 db paprika
- 1 ek olívaolaj
- 1 ek currypor
- egy kevés só, bors

Elkészítés:

Vágd kockára a paprikát és süsd olajban 3 percig. Azután önts hozzá 300 ml sovány tejet. A maradék tejet keverd el a levesporral és a curryvel. Ezt a keveréket öntsd egy leveses fazékba, és jól keverd össze. Forrald fel a levest, ízesítsd sóval és borssal és fogyaszd élvezettel!

Hasznos információk:

A currypor egy fűszerkeverék. A fő alkotórésze a sárga kurkuma, amely gyulladáscsökkentő és rákmegelőző hatással bír, és elősegíti az emésztést. A „Madras” curryfajták többnyire csípősek, az „indiai” vagy az „angol curry” lágyabb ízű.

További információkért forduljon hozzánk bizalommal:

www.goodcare.hu, www.premiumshop.hu

office@premiumdiet.hu

+36 30 / 229 21 96



FANYAR SÖRLEVES PIRÍTOTT FEKETEKENYÉR KOCKÁKKAL

» 2 személyre -15 perc

Hozzávalók:

- 60 g Goodcare zöldségkrémleves
- 250 ml sovány tej
- 250 ml sör
- 2 tk cukor
- 1 szelet fekete kenyér

Elkészítés:

Melegítsd elő a sütőt 200°C-ra, vágd kockákra a fekete kenyeret és pirítsd át a kockákat. Keverd össze a Goodcare zöldségkrémlevest sovány tejjel, úgy, hogy ne csomósodjon össze, és forrald fel. Amikor a leves forr, add hozzá a sört és a cukrot, majd ismét forrald fel. Tálald a levest a feketekenyér levesbetéttel!

Hasznos információk:

A sör árpából és komlóból készült alkoholos ital. A középkorban magas kalóriatartalma miatt fontos táplálék volt. Egy korsó sörben annyi kalória van, mint egy egész adag levesben. A sör hizlaló dolognak számít. A mértékletes sörfogyasztás azonban megengedett (ügyelj az étkezések közötti szünetekre!), de az alkoholmentes sört kell előnyben részesíteni, amely csak fele annyi kalóriát tartalmaz, mint az alkoholtartalmú.

További információkért forduljon hozzánk bizalommal:

www.goodcare.hu, www.premiumshop.hu

office@premiumdiet.hu

+36 30 / 229 21 96

KÖMÉNYES ZÖLDSÉGKRÉMLEVES KRUMPLIVAL

» 2 személyre -25 perc

Hozzávalók:

- 45 g Goodcare zöldségkrémleves
- 450 ml sovány tej
- 1 db közepes krumpli (~120g)
- 2 tk kömény
- 150 ml víz
- egy kevés só, bors

Elkészítés:

Először hámozd meg és vágd össze a krumplit 1 cm-es kockákra. A vízzel és a köménnyel együtt tedd egy fazékba, tegyél rá fedőt, és főzd kb. tizenkét percig. Ez alatt forralj fel 300 ml sovány tejet. Ügyelj rá, hogy a tej ne égjen le! Amikor a tej felforr, keverd össze a maradék 150 ml tejet csomómentesen a Goodcare zöldségkrémleves porral. Ha a köményes krumpli már 12 percet főtt, keverd össze a zöldségkrémlevessel. Ízesítsd megfelelő mennyiségű sóval és borssal, és tálald egy csinos levesestányérban.

Hasznos információk:

A kömény egész Európában megterem – Ausztria és Magyarország a fő termőterületek közé számítanak. Étvágygerjesztő és görcsoldó hatású fűszer. A köménnyel meg lehet előzni a szélgörcsöket és segít fejfájás esetén.

További információkért forduljon hozzánk bizalommal:

www.goodcare.hu, www.premiumshop.hu

office@premiumdiet.hu

+36 30 / 229 21 96



PIKÁNS BABLEVES

» 2 személyre - 15 perc

Hozzávalók:

- 60 g Goodcare zöldségkrémleves
- 500 ml sovány tej
- 1 db frankfurti virsli (~60g, max. 25% zsír)
- 100 g vörös vagy fehér bab (konzerv, lecsepegtetett mennyiség)
- 4 db fokhagymagerezd
- 1/2 tk kömény
- 1 tk csemege paprika
- 1 ek mustár
- 1 ek sűrített paradicsom
- 1 szelet fekete kenyér
- egy kevés só, bors

Elkészítés:

Vágd karikákra a frankfurti virslit és aprítsd össze a fokhagymát. Keverd össze a 200 ml sovány tejet a zöldségkrém porral, a fokhagymával, a köménnyel, az őrölt csemege paprikával, a mustárral és a sűrített paradicsommal. Add hozzá a maradék tejet, és forrald fel a keveréket. Ez után tedd bele a levesbe a frankfurti virslit, a babot és még egy percig hagyd forni. Ízesítsd sóval és borssal. A leveshez kitűnően illik egy szelet fekete kenyér.

Hasznos információk:

A bab nagyon gazdag fehérjében, és különösen ajánlott a vegetáriánusoknak. A triszacharidok, amelyeket a bab tartalmaz, sok embernek szélgyörcsöket okoznak. Ezeket elkerülhetjük, ha a cukrot rövid ideig folyóvíz alá tartva kimossuk a babból. Ez által azonban vitaminok és ásványi anyagok-mennek veszendőbe.

További információkért forduljon hozzánk bizalommal:

www.goodcare.hu, www.premiumshop.hu

office@premiumdiet.hu

+36 30 / 229 21 96

PROVANCE-I FOKHAGYMAKRÉMLEVES

» 2 személyre - 20 perc

Hozzávalók:

- 60 g Goodcare zöldségkrémleves
- 500 ml sovány tej
- 7-10 fokhagymagerezd
- 1 ek olívaolaj
- 2 ek Provence-i fűszerek
- egy kevés só, bors

Elkészítés:

A fokhagymagerezdeket aprítsd össze késsel nagyon finomra vagy nyomd át fokhagymanyomón, majd kevés olajon folytonos kevergetés mellett egy percig pirítsd a provance-i fűszerekkel. Azután öntsd hozzá a 300 ml sovány tejet, és forrald fel – vigyázz, hogy a tej ne égjen le. Közben keverd össze a Goodcare zöldségkrémlevest a maradék 200 ml sovány tejjel. Ha a tej felforrt, add hozzá a zöldségkrémlevest, forrald még egy kicsit és ízesítsd sóval és borssal. Jó étvágyat!

Hasznos információk:

A fokhagyma kiváló gyógynövény. Erősíti az immunrendszert, jó kelések ellen és segíti az emlékezőtehetséget. A fokhagymát elsősorban Ázsiában termesztik; vadon gyakorlatilag már egyáltalán nem fordul elő.

További információkért forduljon hozzánk bizalommal:

www.goodcare.hu, www.premiumshop.hu

office@premiumdiet.hu

+36 30 / 229 21 96



ROZMARINGOS SZÁRNYASLEVES

» 2 személyre - 20 perc

Hozzávalók:

- 60 g Goodcare zöldségkrémleves
- 500 ml sovány tej
- 120 g sovány pulykamell (1,1% zsír)
- 1 tk rozmaring
- egy kevés só, bors

Elkészítés:

A sovány pulykamellet vágd kockákra. Kis lángon forralj 300 ml sovány tejet, majd add hozzá a húst és a rozmaringot. A szárnyast a szalmonella fertőzés lehetősége elkerülése érdekében alaposan át kell főzni! Míg a pulyka fő, keverd el a Goodcare zöldségkrémleves port a maradék tejjel, úgy, hogy ne maradjon csomós, és add hozzá a tejhez és a szárnyashoz. Melegítés közben ízesítsd sóval, borsal.

Hasznos információk:

A sovány szárnyas ideális a fogyókúrához. Fehérjetartalma elősegíti az izmok fejlődését. Viszont ajánlatos vigyázni! A szárnyas gyakran szalmonellával fertőzött, ezért a tisztaság létszükséglet. A húst mindig jól meg kell főzni vagy sütni, hogy a szalmonella elpusztuljon.

További információkért forduljon hozzánk bizalommal:

www.goodcare.hu, www.premiumshop.hu

office@premiumdiet.hu

+36 30 / 229 21 96

