



Vianoce 2015

Nemáte všetky darčeky? Darujte zdravie. Darčkové poukazy na meno vystavujeme do 24 hodín

Vaším blízkym, priateľom, rodine, kolegom môžete darovať poukaz na služby

- ❖ Konzultácia s nutričným poradcom
- ❖ Mesačný personalizovaný jedálny lístok
- ❖ Test potravinovej intolerancie s konzultáciou

...alebo im môžete predplatiť stravovací program

- ❖ Venujte týždenný alebo mesačný program Paleo v krabičkách

Ako to funguje?

Navštívte <http://www.paleo.sk/darujte-zdravie>

1. Vyberiete v objednávkovom formulári produkty / služby
2. Zadáte meno obdarovaného
3. Mailom dostanete obratom faktúru
4. Zašlete informáciu o úhrade (stačí printscreen)
5. Doručíme vám darčkový poukaz (mailom, poštou, alebo si ho vyzdvihnete osobne)



Poukaz je možné objednať najneskôr **22.12.** do polnoci. Služby je možné využiť do **31.3.2016.**

Chcete byť aj cez Vianoce paleo a neviete čo navariť?

Kompletné vianočné menu aj s receptami na ďalšej strane.





názov	suroviny		postup
Kapustnica	Kyslá kapusta Cibuľa Masť Domáca klobása Údená krkovička Sušené lesné huby Mletá červená paprika Čierne korenie, soľ, bobkový list		<ol style="list-style-type: none"> 1. Pokrájame cibuľu a jemne opečieme na masť 2. Pokrájame klobásku, pridáme k cibuli a opečieme do chrumkava 3. Klobásku vyberieme a odložíme nabok 4. Pokrájame a opečieme údenú krkovičku (môže byť aj iné mäso, podľa chuti) 5. Opečené kúsky krkovičky vyberieme a odložíme nabok 6. Pokrájame kyslú kapustu, pokrájame hriby, pridáme spolu s čiernym korením a bobkovým listom do základu (masť s cibuľou a vypečenou masťou z klobásky a krkovičky. Zalejeme šťavou z kyslej kapusty, prípadne pridáme trochu vody, ak je zmes príliš hustá, varíme v zakrytom hrnci kým zmäkne, cca 1 - 1,5 hodinu. 7. Na posledných 40 minút varenia vrátime do kapustnice nakrájané opečené kúsky klobásky a krkovičky 8. Môžeme podávať s kokosovou smotanou a ozdobiť nakrájanou pažítkou
Makový koláč		Mletý mak bez cukru, 175 gramov 4 stredne veľké jablká 4 stredne veľké mrkvy 3-4 Vajíčka Med (1-2 lyžice) Kokosový tuk, 1-2 dcl 100 percentný kakaový prášok Čučoriedky (mrazené)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jablká a mrkvu nastrúhame (jablko na hrubšie ako mrkvu, ak sa uvoľní príliš veľa šťavy, môžeme zliať) 2. Pridáme mak, vajíčka, 0,8-1 dcl kokosový tuk (roztopený), med 3. Zmes poriadne premiešame, najlepšie rukou 4. Cesto dáme na vymastený plech, vyrovnáme, a pečieme na cca 170 st. 30-40 minút 5. Do horúceho kokosového oleja vmiešame kakaový prášok, polevu rovnomerne rozlejeme na hotový koláč, necháme vychladnúť a podávame s čučoriedkami
Filety z pstruha s paleo-omáčkou, opečenou tekvicou a šalátom	Filety (pstruh alebo losos) Jemná kokosová múčka Kokosový tuk Sušený/drvený: koriander, rozmarín, zázvor Olivový olej Vajíčka Citrónová šťava Tekvica hokkaido Zelený šalát Pekanové orechy		<ol style="list-style-type: none"> 1. Filety obalíme v zmesi: vajíčko, soľ, koriander, rozmarín, zázvor, a v kokosovej múčke (len veľmi natenko) 2. Opečieme na prudko na kokosovom tuku 3. Omáčka: olivový olej izbovej teploty (150 ml) postupne lejeme do surových vajíčok (izbovej teploty - 2 žĺtka, jeden bielok) a rozmixujeme v mixeri, pridáme citrónovú šťavu, cca 2 lyžice, malú lyžicu bio horčice, soľ 4. Tekvicu nakrájame na kocky, opečieme na kokosovom tuku, pred podávaním osolíme a pokvapkáme zmesou olivového oleja a limetky 5. Šalát: natrháme zmes šalátových listov, pridáme olivový olej a kúsky opražených pekanových orieškov
Varené víno		Kvalitné suché červené víno (cabernet neskorý zber) Pomarančová kôra sušená Klinček Škorica celá Badián Med	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dáme zovrieť vodu (1/3 objemu vína) 2. Zalejeme koreniny (celú škoricu, klinčeky cca 20ks na ½ litra, pomarančovú kôru, premiešame a necháme 10 minút stáť 3. Víno privedieme takmer k varu, odstavíme tesne pred zovretím 4. Zmiešame s koreninami, necháme postáť 5 minút 5. Môžeme podávať s malou lyžičkou medu (individuálne)