

Et høytidsmåltid uten å legge på seg, det er mulig.



● *10 Tips for å forberede seg på festmåltider !*

● *5 Deilige festoppskrifter !*

● *10 Vegetar suppe og salat oppskrifter !*

● *Noen enkle og trendy ideer til å dekorere julebordet !*

● *Gourmet-julekurv for de som bor langt unna !*

● *Å forlenge magien av juleferien !*

Liten bonus til dere som ønsker å gå enda lengre, og finne energien og velvære etter feiringen !



10 tips for å forberede seg på festmåltider !

Visse tider, feiringen på slutten av året, høytiden .. er den perfekte tiden å unne seg mat med mye fett og sukker, som ikke nødvendigvis gjør kroppen din godt, spesielt når de er så nær hverandre.

Det er vanlig å føle seg ubalansert etter, mer eller mindre overdreven, og behovet for å rense kroppen din oppstår. Det er her avgiftningsbehandlingen begynner: du optimaliserer kroppens naturlige avgiftningssystemet, ved å ta et spesifikt og mer balansert kosthold. Menyen den 24. desember og dagene etter kan skremme deg når invitasjonene går ut. Imidlertid er det ingen grunn til å få panikk over ideen, om ikke å ha plass til den deilige kaken, den festlige skålen med pinnekjøtt eller ostebrett !

Du forutser kroppens behov ved å forberede den, på en intelligent måte til jul og nyttårs måltider! Faktisk, dagen før og på selve-dagen, følg dette betryggende matprogrammet. Alle disse gode rutinene kombinert sammen, vil tillate deg å være mer bevisst under måltidene.

Slutt på året feiringer handler om gaver, familiesammenkomster og gigantiske måltider "Aperitiffer, desserter, middager og lunsjer med mye fett og sukker.

[*@soulafachadid*](#)

 1: Ikke frata deg selv maten du elsker

Hvis du trodde at for å forhindre kroppen din å legge på seg etter jul, må du frata deg å spise ukene før, tar du feil !


Tvert imot, vi spiser som vanlig for ikke å gi kroppen vår sultfølelsen. Ellers når julemiddagen kommer, skal du slå på alt og lagre fett mye lettere.

 2: Velg fersk mat, vegetarisk ... Uansett hva kostholdet ditt er, er det én regel å være sunn: favoriser ubehandlet mat. Det vil si, unngå alle industrielle retter, kaker, paier, etc.

I stedet tilbereder vi våre egne måltider og kaker . Så ja, det tar lengre tid, men det forhindrer å fylle kroppen din med skadelige produkter som ikke gir næring og gjør deg feit. Foretrekk også matlaging over svak varme for å holde alle de gode næringsstoffene i maten og dermed komme i form til jul og nå målet ditt!

 3: Kom i bevegelse! Du trenger ikke å registrere deg på treningssenter for å tømme vinter fett! Alt du blir bedt om er å trene litt mer enn vanlig. Noen få minutters gange, ta trappene, sove lenger ... Dette eliminerer samtidig giftstoffer, forbrenner kalorier og styrker immunforsvaret. Kort sagt, alt du trenger for å stresse ned i denne rushtiden!





 4: Serverer bare en gang. Høytider på slutten av året er en mulighet for oss å spise raffinerte retter. Pinnekjøtt, røkt laks, kaviar, kalkun, så mange produkter som vi ikke spiser hver dag. Plutselig har vi ofte større øyne enn magen, og vi stappe til flere ganger. Feil. For ikke å gå opp i vekt i ferien, stapper vi ikke. Når det gjelder første fatet, må den være tilstrekkelig (for ikke å angre), men rimelig likevel.


 5: Spise sakte. Vi gir hjernen vår tid til å registrere at magen ikke lenger er sulten (i gjennomsnitt 20 minutter). Plutselig tygger vi godt og spiser sakte. Og denne regelen gjelder ikke bare nyttårsaften eller jul! Å spise sakte lar oss også fordøye godt .

 6: Ikke gå rundt buffeen. Ingen grunn til å kaste blikk fra hjørnet av sofaen, og se andre fristelser som kaller deg. Du vil være stolt av å ha motstått og ikke gitt opp.



 7: Ikke hopp over måltider. Etter et solid julemåltid spiser du ikke noe til neste måltid. Dårlig ide ! Ved å ønske å hoppe over et måltid blir du bare sulten neste gang. Så ikke spis mye (bare suppe for eksempel), men spiser uansett (hvis du er sulten).

 8: Ikke ta en søt dessert. Siden salt hjelper med å beholde vann i kroppen, hjelper sukker deg med å gå opp i vekt ved å lagre fettceller. Så vi kaster ikke bort all innsatsen vi har gjort for øyeblikket, og vi velger en sunn dessert, som fruktsalat eller klementin.

 9: Hydrat deg selv. Drikk minst 1,5 liter hver dag! Og dette rådet gjelder for alle dager i året. Dette hjelper nyrene dine til å fungere, og skyller derfor ut urenheterne fra et dårlig kosthold raskere. Kroppen din, hjernen og til og med huden din vil takke deg. Rent vann, te, infusjon, frukt, rå grønnsaker .. Foretrekk vann i denne formen i stedet for juice, brus eller saft.





10: Mat å spise

For en vellykket tidlig avgiftning, her er maten å favorisere:

Grønne grønnsaker er vinter allierte: i Drenering, avgiftning, lett å fordøye, antioksidanter ...

Sitron: som en infusjon, i lunkent vann om morgenen, i juice og på salaten din ... Sitron eliminerer giftstoffer, fremmer fordøyelsessystemet og gir kroppen din et løft!

Ananas: en ekte fett forbrenner, smak gjerne en porsjon ananas etter hvert måltid eller som en matbit!

Purre: 90% vann, purre hjelper fordøyelsen, letter nyre aktiviteten og gir en følelse av rask metthetsfølelse.

Grapefrukt: gir sammen med andre sitrusfrukter en skudd av vitamin C, hjelper immunforsvaret og bremser aldring av huden.

Bør vi unngå gluten og meieriprodukter? Åpenbart hvis du tåler disse to matvarene, er det ingen grunn til å eliminere dem fra kostholdet ditt.

Imidlertid hjelper gluten og meieriprodukter ikke egentlig fordøyelsen.

Foretrekk derfor disse matvarene om morgenen eller senest ved middagstid for å gi kroppen din tid til å assimilere dem.

Det beste: reduser forbruket av ost og hvete og / eller ikke kombiner dem sammen!





*Jeg har valgt noen smakfulle
oppskrifter "prøvd noen allerede".
De er enkle å lage og ubrytelige.*

Ristede sjokolademandler

Ingredienser til 3 små krukker

Forberedelse

450 g mandler, 80 g mørk sjokolade (minst 70% kakao), litt revet kokosnøtt.

- 1. Forvarm ovnen til 150 ° C.*
- 2. Finn en stekeplate med bakepapir og legg mandlene på den.*
- 3. Grill dem i ovnen i 20 minutter ved 150 ° C.*
- 4. I mellomtiden smelter du sjokoladen i vann bad.*
- 5. Når mandlene er ristet, tilsett dem i sjokoladen og bland godt.*
- 6. Legg alt flat(på stekeplaten dekket med bakepapir) og dryss over revet kokosnøtt mens sjokoladen fortsatt er smeltet.*
- 7. Avkjøl, enten ved romtemperatur eller i kjøleskapet, hvis du har det travelt*



Dadler fylt med marsipan

200 g malte mandler

3 ss. søtningsmiddel (honning, stevia)

2 dråper flytende vaniljeekstrakt

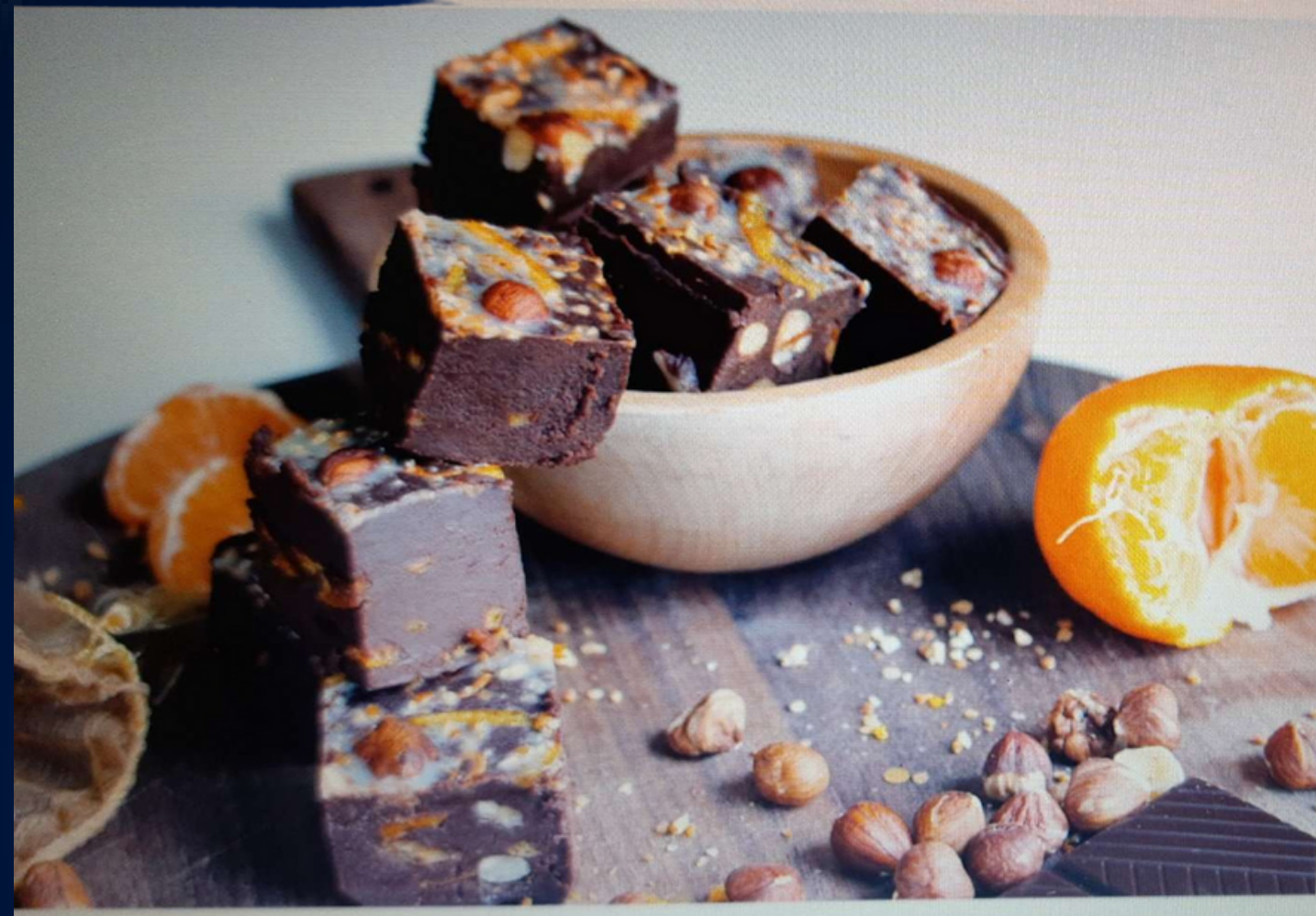
2 eggehviter

Dadler

- Ha mandlene i en blender for å gjøre det enda finere.*
- Bland den med søtningsmiddelet og vaniljen i en bolle.*
- Pisk de to eggehvitenene og tilsett 3/4 av dem i små mengder til den forrige blandingen.*
- Arbeid deigen godt for å få en perfekt jevn tekstur.*
- La mandeldeigen hvile i ca 20 minutter dekket med en gjennomsiktig film. Pynt steinfri dadlene med marsipan.*



Fudge sjokolade, hasselnøtt og klementin



350 g sjokolade, 150 g kokosmelk fra en boks med 70% kokosekstrakt,

*3 ss. fast kokosnøttolje, 1 klementin, 1 ss vann, 2 ss brunt sukker
60 g hasselnøtter, praline til pynt.*

1. Skjær klementinhuden i tynne strimler, etter at du har fjernet mest mulig av den hvite delen som er inne. Samle saften fra klementinen og legg den med stripene i en liten gryte.

Tilsett vann og sukker og kok opp. Kok noen få minutter til klementinens skinn blir litt gjennomsiktig.

2. Bland og saml 150 g kokosmelk.

Hell i en kjele med sjokolade og kokosnøttolje.

Smelt over svak varme, tilsett skall, klementinsaft og hasselnøtter knust

3. Hell blandingen i en liten rektangulær tallerken dekket med bakepapir. Dryss med praline, pynt med hasselnøtter og legg fatet i fryseren 1 time og deretter i kjøleskapet i 2 timer.

4. Fjern bakepapiret og kutt fudge grovt.

Hold dem kalde til du smaker.

Peppermynt & Lemon Green Truffles

180 g 70% mørk sjokolade, 120 g moset avokado, 1 organisk lime, 2 dråper eterisk olje av pepper mynte, 2 ss sirup av agave, 1 ss kakao.

1. Vask og tørk limen, ta halvparten av skallet og riv det fint, klem den andre halvdelen av sitronen og reserver saften.

2. knekk sjokoladen og smelt forsiktig i en dobbel kjele under omrøring, la den kjøle ned.

3. Bland avokadoen fint mens sjokoladen avkjøles med en halv limejuice, agavesirup og olje essensiell pepper mynte.

4. Når sjokoladen ikke lenger er varm uten å ha herdet, bland den med den mosede avokado til en jevn blanding.

5. Legg denne ganasjen i et fat, dekk med plastfolie og avkjøl i minst 2 timer.

6. i en tallerken, bland kakaoen med den litt tørre sitronskall. Ta sjokoladekjerner med en teskje, rull dem til baller og passer dem raskt i kakaoen. Holder 1 uke i kjøleskapet.



Baci di Dama (macaron)

*100 g rismel, 90 g hasselnøtter (eller mandler), 60 g søtningsmiddel
1/2 ts natron, 1 klype salt, 50 g malt
hasselnøtter (eller mandler), 7 cl varmt vann, 50 g sjokolade*

*1. Forvarm ovnen til 180 °. Legg hasselnøttene inni
i 10 minutter, ta dem deretter ut og mal dem til et fint pulver*

2. Bland hasselnøtt pulveret, mel, sukker, natron og salt

*3. Bland hasselnøtt puréen med en liten mikser (eller med visp)
varmt vann, og tilsett den resulterende kremen til den tørre blandingen.*

*4. Bland form deretter med dine våte hender rundt 35-40 små nøtter
deig. Legg dem på et bakepirkledd bakepapir*

5. Sett i ovnen i 10 minutter ved 180 °

Smelt sjokoladen i en vann bad.

*Når de små kakene er avkjølt, lim dem to og to med
smeltet sjokolade. La dem hvile i en time i kjøleskapet slik at
sjokoladen fryser.*

Du kan gjerne tilsette konditorfarge ,for variert smak og farge.





Supper og salater
Tilsett etter ditt ønske

Jordbær salat med avokado

*1 Kurv jordbær, 50 g quinoa, 1 avokado, 1 agurk, 1 gul løk
1, salat, 50 g erter, 50 g bacon, nøtter, 1 sitron, 2 ss.
balsamico eddik 1 ss. av flytende honning*

Forberedelse

*1-Vask salaten og legg den i bolle. Kok quinoaen din i en
gryte med vann, og la den avkjøles.*

2-Hakk løken og brun den i en oljet panne.

*3-Skjær avokadoen din i terninger. Skjær jordbærene i
kvart. Legg dem i en bolle med erter, valnøtter, baconbiter
og hakket løk. Tilsett deretter quinoa og agurk i terninger.
Bland alt.*

*4-Krydre først med saften av en sitron. Blande. Tilsett
eddik, så honningen. Slipp blandingen i salatskålen din.
Du kan legge til litt ekstra krydder.*



SØT POTET OG BROCCOLI QUINOA SALAT

Ingredienser Til salaten:

-300 g quinoa-1 brokkoli-Cherrytomater-1 søtpotet-salt pepper

For vinegretten: -Saft av en halv sitron-15 cl olivenolje-1 ts sennep

Forberedelse

- 1.Kutt brokkoli og søtpotet i biter.*
- 2. Brun dem i en oljet panne. La det avkjøles.*
- 3. Kok quinoaen din i en kjele. Tøm og la avkjøles.*
- 4. Hell deretter quinoaen i en bolle med de kokte grønnsakene. Skjær cherry tomatene i to.*
- 5. For dressingen: Salt og pepper, sennep i en bolle. Tilsett sitronsaft. Bland godt.*
- 6. Tilsett olivenoljen gradvis under omrøring.*
- 7. Hell vinaigretten over salaten.*



Ruccola salat med melon

11 pæstomuccola. 200 g parmesan. 200 g blå os (annet etter smak) 4 skiver skinke. 50 g pinjekjerner. Noen krutonger. 2 ss olivenolje. Frisk basilikum.

FORBEREDELSE:

- 1. Skjær melonen din i to.*
- 2. Skjær kjøttet av melonen din i små terninger eller små kuler (med en måleskje). Legg dem i et fat.*
- 3. Legg skinke skåret i strimler og melonkjøttet i terninger eller kuler inne i halvparten av melonen.*
- 4. Tilsett den parmesanen, noen ruccola-blader, krutongene og osten kuttet i biter.*
- 5. Tilsett pinjekjerner og til slutt basilikum for å fylle på.*



Kikerter salat (hummus)

Ingredienser

Boks med organiske kikkerter, teskje organisk tahini / tahina (sesampasta eller krem) usaltet, halv sitron, 10 sorte oliven, 1 fedd hvitløk (eller mer etter smak) krydder: paprika, pepper, chili og / eller spisskummen pulver til servering (etter smak), litt koriander, mynte og / eller persille, 1 ss olivenolje å servere eller til og med en / to for å binde hummusen.

Oppskrift

Tøm kikerter, skyll dem og sil.

Skrell hvitløken og knus den grovt.

Bland kikerter, tahini, oliven, hvitløk for å få en pasta så glatt som mulig.

Dryss rett før servering ,med litt spisskummen og olivenolje.



Spinatsalat med quinoa

6 store friske økologiske spinatblader, 100 g økologisk quinoa, 50 g økologisk geitost i små biter (oppskrift på vegansk versjon)organiske nøtter (du kan erstatte den hvis du ikke liker smaken) spirulina kvister(Kan erstattes med urter etter smak), tørket frukt som tranebær, eller til og med fersk frukt som granateple .

Hvis du ikke har riktig korn for hånden, kan du bruke ris i stedet for quinoa.

Den siste er rik på proteiner, essensielle fettsyrer, fiber og mineraler og vil likevel foretrekkes i den oppskriften.



Ertesuppe med bacon (tørre)

200 g erter- 3 gulrøtter- 2 stilker selleri- 1 løk- 1 spiseskje olivenolje- 1,5 liter vann- pepper- bacon

Forberedelse:

1. Kok erter i en gryte med kokende vann. Planlegg for tre ganger mengden erter. La koke i 5 minutter.

2. I en annen gryte, brun hakket løk, (bacon hvis du ønsker) gulrøtter og selleri med et dash olivenolje.

3. For resten av oppskriften har du valget mellom å legge igjen bacon og blande det med den endelige tilberedningen, eller ta dem ut og legge til etter blanding når du serverer.

4. Tøm delte erter og tilsett dem i den andre gryten med grønnsakene. Hell vann til høyden og salt.

5. Kok i 30 minutter og bland til du får en jevn konsistens. Juster krydderet, tilsett litt vann om nødvendig for å få en mer flytende velouté. Tilsett litt pepper, litt friske urter og server!



Gresskarog kastanjesuppe

Ingredienser

- 1 fin skive gresskar*
- 1 skål med kokte kastanjer*
- 1 ss mandelpuré*
- 4 skåler med vann*

Fremgangsmåte

- 1. Skrell gresskaret og skjær det i terninger ganske liten*
- 2. Kok den i vann med kastanjer*
- 3. Bland/miks*
- 4. Tilsett mandelmosen*

Du kan erstatte mandelmosen med krem til en mer klassisk suppe og ikke vegetarianer.



Vegetar selleri suppe

900 g purre
650 g selleri
7 g usaltet smør
8 ml olivenolje
750 ml vegetabilsk buljong
500 ml vann
125 ml 15% krem
salt
pepper

1. Forbered grønnsakene: Vask purren godt, fjern den mørkegrønne delen, og hakk deretter fin. Skrell selleri og skjær den i 1-2 cm biter.

2. Varm opp smøret og oljen i en kjele. Tilsett purren og kok på svak varme til de er møre, ca 6 min, og rør om og om. Tilsett selleri og kok i 2 minutter under omrøring. Tilsett buljong og vann, kok opp, kok deretter dekket, i ca 30-35 min, til selleriroten er veldig øm.

3. Miks suppen i en blender.

4. Ha alt tilbake i kasserollen, tilsett deretter fløten og smak til med salt og pepper. Bland godt og varme gjennom grundig. Hvis suppen er for tykk, kan den fortynnes ved å tilsette buljong eller vann. Å servere.



Tomat suppe verken kokt eller rå

- *4 økologiske gulrøtter*
- *4 vakre økologiske tomater*
- *1/2 løk*
- *1 ts fennikelfrø*
- *1 ts malt gurkemeie*
- *1 håndfull persilleblad*
- *1 ss olivenolje*
- *salt pepper*

Fremgangsmåte

1. Etter å ha vasket grønnsakene, kok i damp 4-5 minutter gulrøttene du har kuttet i skiver på forhånd.

Skrelle(eller ikke) tomatene.

2. Samtidig varmer 3/4 av liter vann.

3. Tilsett alle grønnsaker, vann, fennikelfrø, gurkemeie, olje av oliven, salt, pepper i blenderen og bland.

4. Hell straks i skålen, dryss med persilleblader, nyt!



Søtpotet suppe

- 2 ts. kokosolje
- 1 hakket løk
- 1 hakket paprika
- 4 vakre søte poteter, skrelt og kuttet i biter
- ¼ av ts til ss. malt spisskummen
- 8 cherry tomater
- 4 boller med økologisk vegetabilsk buljong
- 1 vanlig soya yoghurt

Fremgangsmåte

1. Surr løken og paprika i kokosnøttolje
2. Tilsett biter av søtpoteter, spisskummen og tomater, kok 3 til minutter
3. Tilsett buljong, kok opp og la småkoke i 12 minutter.
Rør inn yoghurten
4. Bland og krydre



*Julebordet er absolutt ikke å overse
hvis du er vert for årets feiring.*

*Dekorasjonen fullfører interiøret og
sublimerer det.*

*Og selv om julen med hele
familien rundt bordet kan bli litt
vanskelig for noen, vil jeg likevel
ta tid til å presentere den!*

*Jeg har lett etter de beste ideene
og de vakreste julebord
dekorasjonene i år. Sjekk ut disse
julebord ideene nedenfor for
inspirasjon.*





@soulafachadid



@soulafachadid





Hvordan lage en gourmet julekurv som skal leveres til dine kjære?

Noen ganger kan du ikke tilbringe julen med familien din av personlige eller profesjonelle årsaker. For å ha det hyggelig og feire høytiden alene, oppdag alle tipsene for en vellykket jul uten familie!

Heldigvis er det noen løsninger for å feire slutten av året med god samvittighet, for eksempel å forberede en gourmet julekurv til de som ikke kan være med.

Besteforeldre, onkler, tanter, faddere, gudmødre, nevøer, barn .. Uansett hvor kresne de er, følg tipsene for å forbløffe dem på avstand og uten fare!



Takket være disse deilige måltidene er du kanskje langt fra øynene, men aldri langt fra hjertet!

- *Pytt den festelige-menyen som venter på dine kjære i gourmetkurven, og om nødvendig noen instruksjoner for oppvarming og oppvasken.*

Tilbered forskjellige høytids retter og desserter, legg dem i mat beholdere eller glass krukker, legg alt i en pen kurv, og lever dem til dine kjære.

Målet er selvfølgelig å gi dem litt trøst på julaften mens du overrasker dem!

- *Nok til å fullføre overraskelsen og feire jul (nesten) som på en restaurant!*
- *Når forberedelsene dine er plassert i lufttette matbokser, pakk dem inn i vakre stoffer i julefarger.*
- *I den jule kurven, legg en spiselig gave som hjemmelaget sultetøy eller hjemmelagde sjokoladetrøffel. Ekstra oppmerksomhet som sikkert vil ha sin effekt.*
- *På et kort eller en tegning av barna dine, skriv noen få personlige ord for å ønske vennen din eller aleneforeldrene et godt måltid.*





@soulafachadid



Utvid julestemningen med en etterkalender!

For å forlenge julemagien, oppdag kalenderen etter jul og frem til 1 Desember

Litt oppmerksomhet for å avslutte året i skjønnhet!

Nedenfor finner du noen inspirasjoner, du velger selv hver dag.

Alt har du allerede hjemme, ingen vits å kjøpe noe.

Du kan overraske dine skjære med en sunn frokost, en lang tur, en spa bad, en rygg massasje hjemme, en piknik med barna, en detox te, en god salat...



Liten bonus!

*10 råd for å holde deg slank,
og gjenvinne all energien din for
livet!*

Stress ned og beveg deg.

Tenk positivt.

Drikk masse vann.

Spis nok fett.

Husk grønnsakene.

Planlegg alltid måltidene.

Ikke fokusér bare på vekt.

Tro på deg selv.

Spis variert.

Bruk krydder i maten.





Vil du ta en pause for å rense kroppen din og øke vitaliteten? Nå er det på tide å velge en ekspress detox kur.

Grønnsaksjuice vil gjøre det til et mirakel av effektivitet.

Etter overskuddet av feriemåltider, legger du kroppen din til ro ved å fokusere på detox mat og ta deg tid til å komme tilbake i form før det nye året. Her er noen råd før du begynner;

Organiser ekspresskuren over en helg.

Velg detox juice for å øke regenereringsprosessen. (70% grønnsaker og 30% frukt)

Litt trening for å eliminere. Ja til avgiftning, men når kroppen har krefter!

Ta testen og les mer om detox kurer her: [Den store innvendig renkjøringen](#)

@soulafachadid

JEG HÅPER VIRKELIG AT DISSE SMÅ
TIPSENE KAN INSPIRERE DEG , OG GIR
DEG SVARET PÅ DET DU LURER PÅ.

JEG VIL GJERNE HØRE FRA DEG, OG
ØNSKER DEG EN FLOTT FEIRING.

GOD JUL OG GODT NYTT ÅR

VARME HILSEN FRA
SOULAFACHADID

WWW.SOULAFACHADID.COM

KONTAKT@SOULAFACHADID.COM



@soulafachadid

