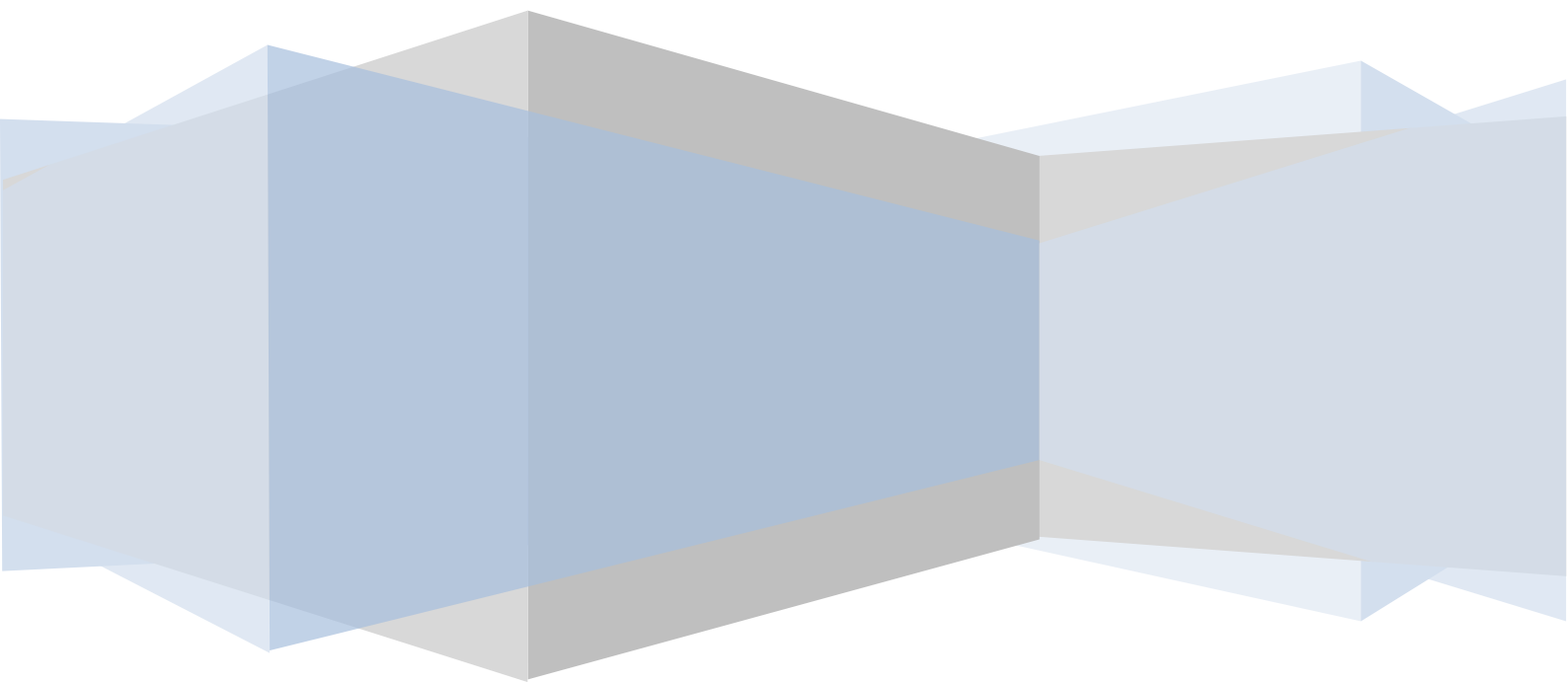


21 napos Dánieli kihívás



Köszöntelek a tanfolyamon

A tanfolyam célja, hogy segítsen neked a dánieli böjt gyakorlatba ültetésében. Megjegyezném, hogy a dánieli böjt nem egy fogyókúra tanfolyam (habár az is előfordulhat, hogy a 21. nap végére kevesebbet fog mutatni a szobamérleg, sőt, ha követed a leírtakat ez borítékolható), hanem egy szellemi-lelki felfrissülést kialakító program.

A tanfolyam segíteni fog neked abban, hogy:

- a dánieli böjt számodra egyszerű legyen
- látást és inspirációt kapj az életeddel és a jövőddel kapcsolatban
- jobban megértsd Isten Igéjét
- kedvet kapj a következő böjthöz

*Arra kérlek, hogy lépj be a **facebook csoportunkba**, ahol elmondhatod a tapasztalataidat, segíthetsz másoknak és persze te is találni fogsz olyan beszámolókat, amik segíteni fognak a nehéz napokon. Továbbá találni fogsz fenn recepteket valamint te is felteheted kedvenc ételeid elkészítési módját.*

Nagyon sok tévhit van a böjttel kapcsolatban. Többféle böjt létezik, de mindegyik az táplálkozással illetve az ivással kapcsolatos. A dánieli böjt alkalmával nincs tiltva az élelem fogyasztása, de tartózkodni kell bizonyos ételektől és italoktól.

A táplálkozás fontos része az életünknek és sokszor a hasunk diktálja a tempót. Nem könnyű lemondani a finom ételekről. Ebből kifolyólag számomra a teljes böjt néha könnyebbnek tűnt, mint a részleges. A dánieli (részleges) böjt alkalmával mindig felmerült bennem a kérdés, hogy akkor pontosan mit és mennyit ehetek? Gondolom ez a kérdés téged is foglalkoztat.

1. rész

Miért dánieli böjt a neve ennek a 21 napos kihívásnak?

Dániel próféta könyve 1:12

Kérlek, tedd próbára szolgálodat tíz napig, és adjunk nekünk zöldséget enni és vizet inni.

Dániel 10:2-3

Azokban a napokban én, Dániel, három hétig gyászoltam. Nem ettem finomat, sem hús, sem bor nem került a számba, és egyáltalán nem használtam kenőcsöt, amíg az egész három hét le nem telt.

Dániel könyvének ezek a versei röviden összefoglalják Dániel táplálkozási tervét.

Ami ezekből az igékből nyilvánvaló, az az, hogy Dániel nem evett húst és különféle finomságokat illetve nem ivott bort. Persze a zöldségek és a gyümölcsök is tartozhatnak a „finom” kategóriába, ezért ezt teljesen rád bízom, hogy mit fogyasztasz ezek közül.

Az alábbiakban felsorolunk néhány iránymutatást vagy javaslatot.

Élelmiszerek amiket fogyaszthatsz: Minden gyümölcs, zöldség, teljes kiőrlésű gabona, diófélék és magvak, hüvelyesek, minőségi olajok, tiszta víz, gyógyteák, szójatermékek (kiváló minőségű, nem GMO), természetes ecet, fűszerek, só, gyógynövények és fűszerek.

Kerülendő élelmiszerek: Minden hús, édesítőszer, finomított és feldolgozott élelmiszerek, rántott ételek, szilárd zsírok, a tiszta víztől és gyógyteáktól eltérő italok.

A Danieli böjt könnyű?

- **Igen** – ha világos képed van arról, hogy mit ehetsz és ha a böjt ideje alatt látod Istent cselekedni.
- **Nem** – nehéz, ha nincsen elég információd, és ha gondod van a fegyellemmel.

Mikor kell enni a Dánieli böjt alkalmával?

Én a napi három étkezést preferálom. Fontosnak tartom, hogy négy óra teljen el minden étkezés között. Tehát ez gyakorlatban úgy néz ki, hogy ha 8 órakor reggelizel akkor az ebéd 12 a vacsora pedig 16 órakor lesz. Minden étkezés után másfél két órára lehet egy gyümölcs, de a lefekvés előtt két órával már ne fogyasszunk semmit.

Az első pár nap az átállás nehézkes lesz, de a tested pár nap alatt alkalmazkodni fog.

Imádkozz, hogy a tested minél hamarabb ráhangolódjon.

A Dánieli böjt az méregtelenítés?

A Danieli böjtbe beépíthető a szervezet méregtelenítése is, persze csak akkor, ha megfelelően használjuk. Íme néhány javaslat:

1. és a 2. nap csak zöldségfélét egyél

3-7. nap csak zöldségfélét és gyümölcsöt egyél

8-21. nap egyél a dánieli böjtben megadott irányelvek szerint

Ügyelj arra, hogy sok vizet igyál.

Milyen élelmiszereket fogunk főleg fogyasztani?

RIZS

Szerez be különféle rizsfajtákat: barna, vad, Arborio (rizottó rizs), basmati. Általában esténként készítsük el ezeket, amikor lazítasz és pihensz.

BAB

Bab – ha csak lehetőség van rá ne konzervbabot használjunk.

HÜVELYESEK

Hüvelyesek – ezek gyorsan elkészíthető ételek

ZÖLDSÉGEK

A kelkáposztából, édesburgonyából és a céklából finom sós, ropogós chipseket készíthetünk.

Amit nem használhatsz

1. Gyorsételeket
2. Húsok
3. Cukrozott italok
4. Édesség - add oda a szomszédnak - (lehetőleg ne cukorbetegnek)

Mit nézel és min gondolkodsz?

Az elme megújítása a táplálkozás területén is fontos. Amin gondolkodsz, azt előbb utóbb nagyon fogod kívánni és ahogy Éva te is szakítani fogsz a tiltott „gyümölcsről”. Amikor a finom csokitortára gondolsz, akkor a nyál is össze fut a szádba és nagyon nehéz lesz kibírnod, hogy a cukor iránti vágy ne sarkaljon tettekre vagyis valami édesség beszerzésére. Ha engedsz a „gyönyörnek”, akkor elfogsz bukni és a kudarccal fog végződni a böjt.

A böjt célja a szabadság. Szabadság, hogy Istent új módon hallhassuk. Ha az eredmény nem a nagyobb szabadság, akkor valami nincs rendben. Lesznek olyan időszakok az életedben, amikor a böjtre lesz szükséged ahhoz, hogy legyőzz egy köteléket, mint például a pletyka, az alkohol, az ételfüggőség, a bizalom hiánya, a bűnös viselkedés és így tovább.

Ha átadod a problémáidat Istennek, és hagyod, hogy Ő átvegye az irányítást ezeken a területeken, akkor az meg hozza a szabadságot.

Mi van, ha elbukok?

Lehet első alkalommal nem fog gördülékenyen menni, de ne felejtse itt vagyunk melletted és segítünk neked. Pont ezért jött létre a facebook csoport ahol tapasztalatot lehet cserélni. Nem bélyegezzük meg azokat, akik kudarcot vallottak. Bele kell újra vágni és azzal a tapasztalattal, amit a legutóbbi böjt alkalmával szerezted legközelebb már biztos sikerülni fog.

Mi lesz, ha lelépülök lelkileg, testileg a böjt alatt?

Ettől nem kell tartanod (persze, ha egészségügyi problémával küzdesz kérd ki orvosod véleményét tanácsát).

Dániel első részében azt olvassuk, hogy Dániel és barátai amikor nem ettek azokból a finomságokból amit a többiek fogyasztottak, nem hogy leépültek volna hanem mind testileg, mind szellemileg fittebbek lettek kortársaiknál.

Tehát

- Az első böjt nem lesz könnyű.
- Sikeresebb leszel, ha fejben eldöntöd, hogy ezt fogod tenni.
- Fontos, hogy felkészülj a böjtre és vásárolj be előre illetve dobáld ki azokat az ételeket amiket nem fogsz fogyasztani.
- Ha hibázol, kezd előlről.
- Jelöld ki egy időpontot
- Határozd meg a böjt célját.

Tervezz előre

Az a nap, amikor elkezded a Dánieli böjtöt, nem lehet az a nap, amikor megírod az étlapot és a bevásárló listát.

Jelöld ki a kezdési dátumot írd össze mit kell beszerezned. A 21 napos menüt mi elkészítettük előre, megtalálhatod a tanulmány végén.

Arra kérlek benneteket, hogy osszátok meg a receptjeiteket a facebook csoportban, ezzel is inspirálva egymást.

- Tanulj meg új főzési technikákat, új fűszereket, pácokat, új recepteket.
- Minden alkalommal, amikor új ételt találsz, amit szeretsz – mondj hálát.
- Fedezz fel új ételeket és recepteket

2. Rész

A lelki-szellemi nagytakarítás

Külön időt kell szentelni az imára és Isten Igéjén való elmélkedésre. E betervezett imaidő nélkül a böjt nem lesz más, mint az étkezéstől való tartózkodás, azaz koplalás vagy fogyókúra.

Ha figyelmünket az ételről az Istennel töltött időre fordítjuk, akkor két fontos dolgot fogunk elérni;

- Mivel életünket nagyobb mértékben adjuk át Istennek, ezért azt fogjuk tapasztalni majd, hogy *nagyobb irányításunk lesz a nyelvünk, elménk, hozzáállásunk, érzelmeink és minden testi vágyunk felett*.
- Ha azt az időt az imára szánjuk, miközben nem eszünk (annyit), az segít nekünk *teljesen alárendelni szívünket Istennek, hogy felhasználhasson minket a céljaira*.

Mindannyiunknak szükségünk van a rabságból való megszabadulásra, az imával egybekötött böjt segít majd áttörni a gonoszság e korlátait.

Ahogy az elfogyasztott ételek terveit állítod össze, határozz meg egy vagy több időpontot az imára és Isten Igéjének olvasására.

Most a böjt lelki-szellemi aspektusával szeretnék foglalkozni.

Szeretném kihangsúlyozni, hogy a böjt az nem a fogyókúráról szól. Ez nem egy fogyókúra tanfolyam, ugyanakkor sok olyan hasznos eleme van, aminek következtében jobban fogjuk érezni magunkat.

Először megnézzük, azt, hogy milyen hozzáállásra van szükségünk, majd rátérünk arra, hogy miként tudjuk a legtöbbet kihozni a böjtből.

Ha megfelelően böjtölünk, akkor a lelkünket is sikerül méregteleníteni és mire befejezzük jobb emberré válunk, ráadásul nagyon sok szellemi, lelki és fizikai áldásban lesz részünk.

- 1) Szellemi nagytakarítás és lelki méregtelenítés (önvizsgálat – majd kitakarítani a méreganyagot: meg nem bocsájtás, harag, irigység, pletyka és beszéd, önzés, tisztátalan beszéd, lustaság
- 2) Új szokások kialakítása (ha már odafigyelünk a különleges étkezésre ez segíteni fog abban is, hogy odafigyeljünk a lelki gyakorlatokra)

A keresztény életmód három alappillére az alamizsna (adakozás), az ima és a böjt. Ha stabil keresztény életre vágysz akkor fontos, hogy mind a három szerves része legyen az életednek. Mivel most a böjttel foglalkozunk, ezért szeretném veled részletesen megvizsgálni azt a bibliai szakaszt, amely legtöbbet foglalkozik ezzel a témával vagyis az Ézsaiás próféta könyvének 58. részét.

A tanfolyam felépítése

Napi üzenetek és feladatok

A mai rész kicsit hosszabb lesz, de mindenképp olvasd végig!

Az első tíz nap a szellemi nagytakarításról fog szólni. A rend előfeltétele, hogy a szemetet ki kell dobni és nem szabad a szőnyeg alá söpörni. Ezt követően pedig ügyelni kell arra, hogy ne hordjunk be több szemetet illetve törekedjünk arra is, hogy mindennek meglegyen a helye.

A lelki-szellemi életben sincs ez másképp! Fel kell térképezni azokat a dolgainkat, tulajdonságainkat, szokásainkat, amelyek rendetlenséget, káoszt okoznak az életünkben. Amennyiben halogatjuk ezek kidobálását, akkor hiába is reménykedünk a változásban, azt sohasem fogjuk megtapasztalni.

A böjt első felében a változásra fogjuk tenni a hangsúlyt. Meg vagyok győződve, hogy mire elmúlik ez a 3 hét, nem csak fizikálisan fogjuk magunkat jobban érezni, hanem lelkileg is.

A biblia legismertebb része, ami teljes egészében a böjtről szól Ézsaiás próféta könyvének az 58. részében található, ezért erre a 21 napra innen fogjuk meríteni az inspirációt. Hiszem, hogy ez egy maradandó változást fog hozni az életünkben.

Akkor vágjunk is bele!

1. NAP

„Holott ők engem mindennap keresnek...” (Ézsaiás 58:2)

A keresés célja a találkozás, a találkozás célja pedig az együttlét és a kommunikáció. Ennek a tanfolyamnak is az a célja, hogy közelebb kerülj Istenhez. Ha cél nélkül vágsz bele a böjtölésbe, akkor a végén nagyon „keserű szájjal” fogod befejezni és csak arra fogsz emlékezni, hogy koplaltál. Nem szeretném, hogy ez megtörténjen veled, ezért Horváth Dávid barátommal mindent megteszünk, hogy olyan szellemi, lelki és étrendi tanácsokkal lássunk el, aminek következtében teljesen meg fogsz újulni és fel fogsz frissülni.

*„Mért böjtölünk és Te nem nézed, **gyötörjük lelkünket** és Te nem tudod?...” Ézsaiás 58:3a*

Felmerülhet a kérdés, hogy miért is csatlakozzál ehhez a tanfolyamhoz illetve az, hogy minek is böjtöljél egyáltalán. Ma sokan egészségügyi okokból böjtölnek, például szilárd táplálékot nem fogyasztanak, csupán folyadékot isznak, így próbálják a szervezetüket méregteleníteni.

Most semmiképpen sem szeretném ilyen szempontból megközelíteni a böjtölést, inkább arra szeretnék fókuszálni, hogy miként tudjuk úgy folytatni ezt a tevékenységet, hogy az összhangban legyen a Szentírással. Tehát azt fogjuk megvizsgálni, hogy a böjtünk miként lehet olyan, amire Isten felfigyel.

Biztos észrevetted azt is, hogy amikor böjtölsz akkor nem csak a tested, de a lelked is szenved. A héber נָפַח (‘ánáh) szó magyarul a gyötrődés mellett jelenthet még kínlódást is, ami valóban rávilágít arra, hogy ilyenkor a test elgyengül a lélek pedig elnyűttebbé és ebből kifolyólag sebezhetőbbé válik. Ez magában rávilágít arra, hogy az ember mennyire ki van szolgáltatva a körülményeknek. Ha a test nem kapja meg amit

akar, akkor azt a lélek is érzékeli. A próféta arra hívja fel a figyelmünket (58:3b), hogy ilyenkor két féle pótcselekvést kell elkerülnünk. Az egyik, hogy ilyenkor különféle kedvelt időtöltéssel próbáljuk meg az időt elütni, hogy az elvonja a figyelmünket az éhségről, a másik pedig, hogy a böjt alatt könnyebben kifakadunk, esetleg másokat letorkolunk, azaz leuraljuk és „rabszolgaságba” hajtjuk.

Nagyon fontos, hogy megfelelően álljunk hozzá böjthöz, lemondva a test kényelméről, tudatosan a szellemi dolgokra téve a hangsúlyt.

Szóval most így az első nap reggelén, fontos, hogy tudatosítsd magadban, hogy ez a több napos/hetes időszak nem lesz könnyű (még akkor sem, ha csak részleges, Dánieli böjtöt folytatsz), de ha helyes lesz a motivációd és megfelelően fogod ezt az időt kihasználni, akkor Isten észre fogja venni a böjtödet és ebből kifolyólag áttörést fogsz tapasztalni az életedben.

Ne felejtsd, nem a koplalás a cél és a súlycsökkenés, hanem Isten akaratának a keresése.

Napi feladat: Írd le a böjt és az ima céljaidat!

2. NAP

„Íme perrel és versengéssel böjtöltök, és sújtotok a gázságnak öklével; nem úgy böjtöltök mostan, hogy meghallassék szavatok a magasságban.” Ézs 58:4

Amikor nem megfelelő az indíték illetve a magatartás a böjt alkalmával, akkor annak nem sok értelme van. A böjtnek az imameghallgatáson túl más céljai is vannak. A böjt alatt a jellemnek is fejlődnie kell. A perlekedést, a veszekedést, az öngazságot fel kell, hogy váltsa a szelídség és az alázat.

Jézus a következőket mondta magáról a Máté 11:29 ben:

„Vegyétek föl magatokra az én igámat, és tanuljátok meg tőlem, hogy én szelíd és alázatos szívű vagyok: és nyugalmat találtok a ti lelkeiteknek.”

Napi feladat: Írd le egy lapra, azokat a jellembeli hiányosságokat, amiben szükségét látod a változásnak.

3. NAP

„Hát nem ez-e a böjt, amit én kedvelek: hogy megnyisd a gonoszságnak bilincseit, az igának köteleit megoldjad, és szabadon bocsásd az elnyomottakat, és hogy minden igát széttépjetek?” Ézs 58:6

Az igaz böjt kedves Isten előtt. A fenti versekből az tűnik ki, hogy az ilyen böjt konkrét eredményekkel zárul. Az eredmények pedig arra mutatnak rá, hogy a böjt az tulajdonképpen közbenjáró tevékenység is. Ilyenkor nem szabad, hogy csak a saját céljaink lebegjenek a szemeink előtt,

hanem mások ügyét is Isten elé kell vinni, vagyis azonosulni kell Krisztus küldetésével, aki a következőket mondta:

...hogy a szegényeknek az evangéliumot hirdessem, elküldött, hogy a töredelmes szívűeket meggyógyítsam, hogy a foglyoknak szabadulást hirdessek és a vakok szemeinek megnyílását, hogy szabadon bocsássam a lesújtottakat. Lukács 4:18

Napi feladat: Írj fel legalább 5 személyt, akikért imádkozni fogsz és azt is írd le, hogy mi a közbenjárás konkrét célja, azaz, hogy miben történjen konkrét változás az életükben.

4. NAP

Bilincsek és igák

„Hát nem ez-e a böjt, amit én kedvelek: hogy megnyisd a gonoszságnak bilincseit, az igának köteleit megoldjad, és szabadon bocsásd az elnyomottakat, és hogy minden igát széttépjetelek?” Ézs 58:6

Egy alkalommal Jézus az egyik zsinagógában tanított, amikor észrevette, hogy ott van egy meggörnyedt hátú asszony. A történetből az is kiderül, hogy ez a betegség már tizennyolc éve kínozza őt. Jézus ekkor úgy döntött, hogy imádkozni fog érte. A gyógyulást követően pedig kifejtette, hogy ez a betegség egy gonosz démoni befolyás következménye volt.

Hát ezt, az Ábrahám leányát, kit a Sátán megkötözött íme tizennyolc esztendeje, nem kellett-e feloldani e kötélből szombatnapon? (Luk 13:16)

Jézus nem véletlen kezdte a szolgálatát böjtöléssel, hisz tudta, hogy a foglyokról csak így tudnak lehullani a bilincsek és az igák.

Higgyél abban, hogy a böjt számodra és a környezeted részére is nagy változásokat fog hozni.

Napi feladat: Imádkozz olyan emberekért, akik betegek majd írd fel a változásokat, amik történtek az életükben (akár el is mondhatod nekik, hogy imádkozol értük, hisz ez egyrészt azért jó, mert a szenvedőben tudatosul, hogy valaki ott van mellette, együtt érez vele, másrészt viszont közösen tudtok majd örülni az imaválasznak). Jussonak eszedbe Pál apostol a szavai:

„Örüljetek az örülőkkel, és sírjatok a sírókkal.” (Róm 12:15)

5. NAP

...és szabadon bocsásd...

„Hát nem ez-e a böjt, amit én kedvelek: hogy megnyisd a gonoszságnak bilincseit, az igazság köteleit megoldjad, és szabadon bocsásd az elnyomottakat, és hogy minden igaz széttépjertes?” Ézs 58:6

Amikor a rabszolgaságról beszélünk, akkor a legtöbb embernek az amerikai néger rabszolgotartás jut eszébe, pedig ennek sokkal enyhébb formája ott lapulhat mindannyiunk életében. Jézus elmesél egy példázatot egy emberről, akinek nagyon nagy tartozása volt. Ennek következtében az uralkodó mindenétől meg akarta fosztani, még a családjától is. Az adós annyira könyörgött, hogy megsajnálta a gazdag embert és elengedte minden tartozását és szabadon távozhatott. Ahogy hazafelé bandukolt, találkozott egy ismerőssel, aki egy kis összeggel tartozott neki, de sajnos azt sem tudta visszafizetni, ezért feljelentette és

az börtönbe került. A szolgatársai jelentették ezt az uralkodónak, aki azonnal felelősségre vonta, hogy ha már neki ily nagy adóság el lett engedve, akkor ő miért nem tudta elengedni azt a csekély tartozást?

A példázat végén Jézus a következő kijelentést teszi:

„Ekképpen cselekszik az én mennyei Atyám is veletek, ha szívetekből meg nem bocsátjátok, ki-ki az ő atyjafiának, az ő vétkeiket.” (Máté 18:35)

Ebből úgy tűnik, hogy a meg nem bocsájtás rabszolgaságot szül és ez nem csak az „adóst” teszi rabszolgává, hanem a sértett felet is. Amikor csak rá gondolunk az adott személyre a gyomrunk görcsbe rándul, és mély indulatok kavarnak a lelkünkbe. Mondhatni elveszítjük a békességet, a harmóniát és egyesek még talán az önkontrollt is. Erre csak egyetlen megoldás van. Megemlékezni arról, hogy Isten milyen nagy árat fizetett értünk és mennyi tartozásunkat engedett el, amit egyáltalán nem érdemeltünk meg. Ezt követően pedig bocsájtunk meg azoknak, akik ellenünk vétkeztek.

Napi feladat: Gondolkodj el azon, hogy van-e olyan személy az életedben, akinek nem tudsz megbocsájtani! Milyen lépéseket tehetnél annak érdekében, hogy a harag elszálljon a szívedből? Íme, pár ötlet: imádkozz érte, vegyél ajándékot neki, tegyél valami szívességet neki...

6. NAP

„Nem az-e, hogy az éhezőknek megszegd kenyeredet, és a szegény bujdosókat házadba bevigyed, ha meztelent látsz, felruházzad, és tested előtt el ne rejtsd magadat” Ézs 58:7

A böjt alatt az önvizsgálat kiemelkedő szerepet kell, hogy kapjon. Fontos, hogy magadba nézzél, feltérképezd a hiányosságaidat és lépéseket tegyél a változás érdekében. Az egyik ilyen terület, ahol folyamatosan fejlődünk kell az a saját egónk legyőzése és a mások felé való odafordulás. Az empátia, a mások segítése, Krisztus feltétlen szeretetének megosztása szerves részét kell, hogy képezze az életünknek. Az éhező, a bujdosó, a ruhátlan megsegítése.

Ahogy Jakab mondja:

„És azt mondja nekik valaki ti közületek: Menjetek el békességgel, melegedjete meg és lakjatok jól; de nem adjátok meg nekik, amikre szüksége van a testnek; mi annak a haszna?” (Jak 2:16)

Az Istennek a tisztelete nem csak abból áll, hogy templomba, gyülekezetbe járunk. Az apostol szerint ez nem csak szavakban nyilvánul meg, hanem sokkal inkább tetteiben:

„Tiszta és szeplő nélkül való istentisztelet az Isten és az Atya előtt ez: meglátogatni az árvákat és özvegyeket az ő nyomorúságukban...” (Jak 1:27)

Napi feladat: gondolkodj el azon, hogy ki van a közeledben, aki a fenti kategóriába tartozik és, hogy miként tudnál segíteni neki.

7. NAP

„...tested előtt el ne rejtsd magadat” Ézs 58:6

Helyesebben fordítva a véredtől el ne rejtsd magad. Tehát ez akár utalhat arra is, hogy a rokonainkkal amennyire csak lehetséges normális kapcsolatban legyünk. Ráadásul az ötödik parancsolat épp a szülők tiszteletéről szól, ami mellé a többi paranccsal ellentétben, még egy ígéret is párosul. Talán ez rávilágít arra, hogy akkor tudsz nyugodt életet élni, ha a legközelebbi hozzátartozóiddal rendezett a kapcsolatod. Ez fog hozzásegíteni ahhoz, hogy az ígéret beteljesüljön azaz, hogy hosszú életed legyen.

Napi feladat: vizsgálj meg a kapcsolataidat és gondolkodj el rajta, te miként tudnál azokon javítani (Még akkor is, ha jók a kapcsolataid!)

8. NAP

„...elepedt lelkűt megalégíted” (Ézs 58:10)

Ideje kilépni a komfortzónánkból! Valakinek megbocsájtani vagy ajándékot adni a legtöbbször könnyen megy, viszont valakit meghallgatni és bátorítani, ahhoz már csak igazán keveseknek van türelmük. Ez már túlmutat az együttérzésen – habár az nélkül nem működik – hisz nem csak meghallgatni kell, hanem törekedni arra, hogy a beszélgetés után a másik személy felüdülve, reménységgel telve menjen tovább. Ez nem mindig könnyű, főleg a mai világban, amikor mindenkinek megvan a saját gondja, baja.

Jézusnak még a golgotai kereszten is volt ereje a „lelki gondozásra” hisz a mellette lévő latornak is reménységet pumpált a szívébe.

A hősök a nehéz időkben születnek! Te is lehetsz ilyen hős!

Napi feladat: hívj fel telefonon valakit és beszéljess el vele, majd ültess el a szívében a reménység magvát, majd ezt a szokást tedd életed részévé!

9. NAP

„...megszűnsz...hamisságot beszélni” Ézsaiás 58:9

Szinte hihetetlen, de naponta átlagosan 16 000 szavat mondunk ki! Elgondolkodtató, hogy ezek közül mennyi a mások számára építő, hasznos beszéd. Ahogy Jakab mondja, sokszor ugyanabból a szájból jön ki az áldás és az átok is, ennek pedig nem kellene így lennie. A külföldiek általában megemlítik, hogy a magyarok nem igazán kommunikatívak és inkább szomorkásabbak, mint sem vidámak. Kevés mosolygós embert látni az utcákon, boltokban... Ennek az egyik oka talán az, hogy legtöbbször negatívan látjuk a dolgokat körülöttünk és ennek hangot is adunk, majd ez teljesen meghatározza a beszédünket és a viselkedésünket.

Ha nem megy a „szekér”, annak mindig más az oka, de ezzel magunkat csapjuk be és tulajdonképpen hazugságot állítunk. Ahogy a költő (Petőfi) is rávilágít a magyar néplélekre, amikor a következőt írja:

Bár apái nékie

Mindent oly bőven hagyának,

Soha sincsen semmije.

De ez nem az ő hibája;

Ő magyarnak születék,

S hazájában ősi jelszó:

"Ej, ráérünk arra még!"

Élhetnénk boldogan, hisz minden adott, de sajnos még sincs így. Lehet itt az ideje felhagyni mások hibáztatásával és a körülmények okolásával, mert ezzel magunkat csapjuk be.

Napi feladat: Gondolkodj el rajta mit tehetnél, hogy a beszéded hasznos illetve áldásul legyen mások számára! Mit tehetnél azért, hogy az emberekről és a körülményeidről pozitívabban gondolkodj és beszélj?

Próbáld ki a legközelebbi beszélgetésed alkalmával, hogy ne mondj olyat, ami a másikat lefele húzza? Sikerült?

10. NAP

Ha megtartóztatod szombatod lábadat, és nem űzöd kedvtelésedet szent napomon, és a szombatot gyönyörűségnek hívod, az Úr szent és dicsőséges [napjá]nak, és megszenteled azt, dolgaidat nem tevén, foglalkozást sem találván, [hamis] beszédet sem szólván: Ézs 58:13

Sokan vannak, akik arra büszkék, hogy szinte sosem pihennek, illetve alig alszanak. Amikor ilyen emberrel beszélgetsz szinte a lelkiismeret furdalást érzel, ha te esetleg aludtál egyhuzamban 7-8 órát, pedig nem kellene ennek így lennie. Isten a teremtéskor is minden este lepihent, sőt a 7. napon semmit sem csinált. Nem gondolnám, hogy azért mert kifáradt hanem, hogy inkább nekünk példát mutasson.

A pihenés nem elvesztegetett idő. A lélek csak egy kipihent testben tud regenerálódni, ezért fontos időt szánunk a tudatos pihenésre. Amikor a lélek nem tud feltöltődni – amihez elengedhetetlen a pihenés és a nyugalom – akkor elveszti a kreativitását és szűklátókörűvé válik. Nem

veszi észre a mellette lévő lehetőségeket sem, a gondolatokat pedig elönti a homály és a pesszimizmus.

A kialvatlanság egyenes út a „zombi” életmódhoz. A fáradtság rátelepszik az ember egész lényére és átkapcsol a túlélő üzemmódba, ahol a fuldokló emberhez hasonlóan elveszti az empátiát a környezete iránt. A segíteni szándékozót lenyomja a víz alá. A környezetére mérgezően hat, már nincs ott a hit, nincs ott a lendület.

Ne akarj a munka oltárán mártírrá válni!

Nem a munka ellen beszélek, hisz Pál is azt mondja „*ha valaki nem akar dolgozni, ne is egyék*” (2Thesz 3:10), hanem a munkamánia ellen. Nem véletlen került be a 10 parancsolatba a 7. napi pihenés parancsolata, egy egész nap, amikor nem csinálsz semmit.

Napi feladat: törekedj arra – ha csak a szervezeted nem elégszik meg kevesebbrel -, hogy minden nap aludj legalább 7-8 órát. Feküdj le időben, aludj eleget.

Egy napot a héten válassz ki, amit csak a családdal és Istenkereséssel töltesz el. Ezen a napon ne dolgozz, ne intézz ügyeket...

11. Nap

„Akkor felhasad, mint hajnal a te világosságod, és meggyógyulásod gyorsan kivirágzik, és igazságod előtted jár; az Úr dicsősége követ.”

Ézs 58:8

Most, hogy a szemetet kitakarítottuk, elkezdhetünk foglalkozni az ígéretekkel.

„Akkor felhasad, mint hajnal a te világosságod...”

A böjt áthelyezi a fókuszosdat a táplálkozásról a szellemi dolgokra. Ennek köszönhetően másképp fogod látni az életedet, a körülményeidet és a jövődet. A böjt segít levetni a szemellenződöt, amit az életnek a gondjai és bajai aggattak rád. Az terhek és a gondok az embert csőlátásúvá teszik, aminek következtében nem veszi észre azokat a lehetőségeket, ami a szemellenzón kívül helyezkedik el.

Ahogy egyre többet foglalkozol az Isten Igéjének a tanulmányozásával és az imával, azt fogod észrevenni, hogy a jövőt egyre optimistábban fogod szemlélni. A szíved megtelik reménnyel és hittel a körülményeid pedig már nem terhelnek le annyira mint korábban.

Azt mondja Ézsaiás, hogy a világosságod hirtelen fog felhasadni és a sötétséget eltűnik. Más színben fogod látni az életedet, a családot, munkádat. Az addigi szürke kép megtelik étellel. Tudni fogsz örülni olyan dolgoknak amit – terhek nyomása miatt – eddig észre sem vettél.

Napi feladat: A hírek böngészése helyett olvasd a Szentírást (ha eddig nem olvastad, kezd János evangéliumával). A – negatív – hírek rombolják a látásodat, az agyad erre fog ráállni és ez homályt borít a jövőképedre, csak botorkálni fogsz a nagyvilágban és elveszted az életed értelmét. Ezt Isten Igéjével tudod ellensúlyozni.

Mától több Ige és kevesebb hírek!!!

12. Nap

- meggyógyulásod gyorsan kivirágzik
- egészséged gyorsan kivirágzik
- helyreállásod gyorsan kivirágzik

Mind a három fordítás a fizikai állapotunk javulását vetíti előre. Most nézzük meg ennek mikéntjét és hogyanját.

1) egészségged gyorsan kivirágzik

A teljes böjt a kemény eledel – esetenként a folyadék – megvonásával jár. Ilyenkor a szervezet egy öntisztító folyamaton megy keresztül. A jelenlegi, Dánieli böjtöt igyekeztünk úgy összeállítani, hogy abba minél egészségesebb ételek kerüljenek bele, hogy ily módon segítsünk a testünknek regenerálódni. Ha lehet a böjt után is igyekezz egy egészségesebb életmód fenntartására – erre majd lesz egy külön tanfolyamunk – illetve évente legalább kétszer alkalmazd a Dánieli böjtöt is. Hidd el sokat segítesz ezzel magadon. A testünk a Szent Szellem temploma, ezért felelőséggel tartozunk, hogy megfelelően tartsuk karban. A cukrozott, agyontartósított, zsíros élelmiszerekkel hosszútávon nagy károkat tudunk előidézni a szervezetünknek, gondoljunk csak a érlemeszesedésre, magas vérnyomásra és még hosszan sorolhatnánk.

Szóval az egészségesebb táplálkozás hozzájárul ahhoz, hogy a testünk „kivirágozzon”.

13. Nap

„... meggyógyulásod gyorsan kivirágzik”

2) Isten természetfölötti azonnali beavatkozása

Isten szavára azonnali változások álltak be teremtéskor, a sötétségből világosság a pusztaságból éden lett. Az evangéliumokat olvasva Jézus legtöbbször azonnali csodák által változtatta meg az emberek életét.

Lehet már te is éltél át csodát az életedben Isten hirtelen történő beavatkozásának köszönhetően.

Számíts arra, hogy ez a böjt alatt is megtörténik.

14. Nap

3) kivirágzás utalhat egy folyamatra.

Ahhoz, hogy a virág teljes színében pompázzon, előtte hosszú folyamatok zajlanak le, melynek egyes részei a külső szemlélő számára láthatatlan. A fák tavasszal lassan felébrednek téli álmukból, elkezdik felszívni magukat friss nedvességgel, majd beindul a vegetáció. Egy idő után megjelennek a rügyek ezt követően pedig a virágok.

Van, hogy nem azonnal történik meg a csoda, amiért imádkozunk és böjtölünk, de ez nem azt jelenti, hogy sohasem jön el a változás. Sokszor ez egy folyamat, amikor is napról-napra javul az állapotod. Az elején még szinte észrevehetetlen, de napok-hetek múltán egyre kézzelfoghatóbb. Ilyet már én is éltem át...

Ne add fel, ha nem tapasztalsz azonnali változást.

Napi feladat: Íme, egy tanács, ami a hasznodra lehet:

Fiam, az én szavaimra figyelmezz, az én beszédeimre hajtsd füledet. Ne távozzanak el a te szemeidtől, tartsd meg ezeket a te elmédben. Mert életük ezek azoknak, akik megnyerik, és egész testüknek egészség. Példabeszédek 4:20-22

Tehát az Isten Igéjének az olvasása, hallgatása az arról való gondolkodás a tested számára eltudja hozni a változást. Ilyenkor, böjt alkalmával ezt ajánlatos többet gyakorolni

Próbáld ki!

Mindennap olvasd, hallgasd és gondolkodj róla és várd a csodát

15. Nap

...és igazságod (egyenességed) előtted jár;

Meggyőződésem, hogy a böjt alatt Isten szólni fog hozzád és rá fog mutatni életed azon területeire ahol változtatnod kell. Minden hívőnek törekednie kell, hogy egyenes embernek tartsák, hogy méltó legyen Krisztus nevének a hordozására (hisz a keresztény szó helyes fordítása Krisztusi).

Amikor a Szentírást olvasod az sokszor olyan, mintha tükörbe néznél, csak nem a tested állapotát látod benne, hanem a lelkedét. A tükörbenezés célja, hogy megnézzük minden rendbe van-e a külsőnkkel, és ha kell, akkor változtatunk rajta. A jellemünkön, életmódunkon, beszédünkön néha korrigálni kell, törekednünk kell arra, hogy az életünket a Szentíráshoz igazítsuk, így egyre egyenesebb, példásabb életet fogunk élni. Ennek pedig a következménye az lesz, hogy a jó hírünk meg fog előzni bennünket. Becsületességünk, szavahihetőségünk ismert lesz az emberek előtt.

Napi feladat: gondolkodj el azon, hogy miben kellene változtatnod, hogy a jó híred megelőzzön téged.

16. Nap

... az Úr dicsósége követ.

A böjthöz való helyes hozzáállás következménye, hogy Isten dicsósége megjelenik az életeden. Ez több formában is megvalósulhat! Nézzük meg mit jelent héberül a dicsőség szó:

1) tisztesség

Amint már említettük, a böjt egy összetett tevékenység, amikor a testünket megsanyargassuk a lelkünket megvizsgáljuk és ami a legfontosabb, hogy ez idő alatt, fokozott figyelmet fordítunk az Úrral való közösségre.

Ha ezt megtesszük, akkor számíthatunk arra, hogy a jellemünk formálódik, megtisztul a felesleges „salak” anyagoktól. Az aranyból a hevítés folyamán ki tudjuk választani a szennyeződések, ennek köszönhetően értékesebb lesz, ugyanez érvényes ránk is. Isten a böjt alatt tanít és formál bennünket, ezáltal tisztábbak és értékesebbek leszünk. A körülöttünk élő emberek ezt egy idő után észlelni fogják és tisztelettel fognak felénk viszonyulni. Például megválogatják a szavaikat előtted, nem káromkodnak a jelenlétedben és tisztelettudóan beszélnek rólad.

Lehet ez nem egyik napról a másikra fog megtörténni, de ha figyelsz az Úr hangjára és lépéseket teszel annak érdekében, hogy változzál akkor ez be fog következni.

17. Nap

... az Úr dicsősége követ.

A következő áldása a böjtnak, hogy az Isten dicsősége megjelenik az életeden, ahogy a próféta írja: „*Úr dicsősége követ*”. Ez Isten jelenlétének egy nagyobb mértékét jelenti.

A böjt alatt az ember szelleme érzékenyebbé válik a Szent Szellem jelenlétére, hisz egyre jobban áttevődik a hangsúly a testi dolgokról a szellemiekre. A szellemi (rádió) vevő készüléked ráhangolódik a mennyei adóra és egyre tisztábban fogod venni a mennyei jeleket.

Pál azt állítja a Rómabelieknek írt levelében, hogy „... *akiket Isten Lelke vezérel, azok Istennek a fiai.*” Tehát számíthatsz arra, hogy Isten téged is megszólít, vezet és kijelentést ad. Ezt legtöbbször a Szentíráson keresztül teszi meg, de ezenkívül még számos más módon is megteheti. Például szólhat hozzád álmon, látomáson, angyalon vagy szózaton keresztül is. Ugyanakkor - sajnos most nincs idő ezt pontosabban kifejtetni – ezeket az eseményeket mindig meg kell vizsgálni a Szentírás fényében.

Szóval olvasd a Szentírást azzal a meggyőződéssel, hogy Isten meg fog szólítani és megvilágosítja az utadat, amelyen járnod kell.

18. Nap

... az Úr dicsósége (bősége) követ.(3. rész)

2) bőség

Mit jelent bővölködni és vajon mire vonatkozik?

A bőség jelentése, hogy ami rendelkezésre áll az több mint amire szükség van. Lehet szó anyagi javakról, például pénz, élelmiszer, vagy ingatlan, de lehetnek ezek, szellemi vagy érzelmi javak, mint például az ismeret, a szeretet, vagy az öröm.

Sokszor úgy gondoljuk, hogy a vagyon felhalmozása a bőség. Szerintem bővölködni sokkal többet jelent, mint anyagi javakat birtokolni. Természetesen hiszek abban, hogy Isten gondot visel az anyagi életünkről is, de csak a pénz nem tesz boldoggá. E helyett sokkal több energiát kellene fektetnünk abba, hogy a kapcsolataink területén éljünk bőségben. Harmóniában Istennel és emberekkel.

Hozzánk képest az ókori keresztények nagy szegénységben éltek, mégsem gondolnám, hogy nem tapasztalták meg Isten gondviselését

vagy kevésbé lettek volna jó keresztények azoknál, akiknek sok pénz van a számlájukon. Ahogy Pál mondja:

Tudok megaláztatni is, tudok bővölködni is; mindenben és mindenkiben ismerős vagyok a jóllakással is, az éhezéssel is, a bővölködéssel is, a szűkölködéssel is. Fil 4:12

Amikor böjtölünk, akkor könnyebben tudunk azonosulni azokkal a testvéreinkkel, akik nélkülöznek vagy a világ egyes tájain üldöztetést szenvednek. Ma ez egyik legnagyobb hiány az emberi kapcsolatokban az empátia hiánya. Törekedj arra, hogy az emberek életét jobbra tedd, erre néha elég egy mosoly is.

19. Nap

Akkor kiáltasz, és az Úr meghallgat, jajgatsz, és ő azt mondja: Íme, itt vagyok. Ézs 58:9

Ez nem csak arra vonatkozik, hogy a kéréseid valósággá válnak, szerintem ennek van egy mélyebb üzenete is. Már csak azért is gondolom ezt, mert én még olyan személlyel nem találkoztam, akinek minden imakérése beteljesült volna (Jézuson kívül), ezért nem is szeretnék ilyen ígéretekkel áztatni. Abban meg vagyok győződve, hogy a böjt sokszor segít abban, hogy az életünk egyes területein áttörés jöjjön, hisz Dániel is ezt tapasztalta meg a böjtjének a 21. napján. Ezért fontos, hogy higgyél Isten beavatkozásában és csodájában, azonban e mellette ennek a versnek van egy másik üzenete is.

Na nézzük mire is gondolok:

„Akkor kiáltasz, és az Úr meghallgat, jajgatsz, és ő azt mondja: Íme, itt vagyok.”

Ma a rohanó világukba az emberek igen jelentős része fordul pszichológushoz, lelki tanácsadóhoz vagy a modern megnevezés szerint mentálhigiénés szakemberhez. Nem szeretném ezen szakemberek munkáját lebecsülni, hisz magam is lelkész vagyok és végzek hasonló tevékenységet is, de egyes esetekben azt veszem észre, hogy csupán arra van szüksége az embereknek, hogy valaki őszintén meghallgassa őket.

Elmennek az emberek egy szakemberhez és már attól jobban érzik magukat, hogy valakinek elmondhatták azt, ami bántja, nyomassa őket. Van, aki nem is vár el mást, neki már ez is megnyugvást jelent.

A böjt alatt ezt is tudatosítanod kell magadban, hogy te most lépéseket teszel Isten felé, közeledsz hozzá. Ő ezt értékeli és azt üzeni neked, hogy Ő is közeledni fog hozzád. (Jak 4:8). Tehát ott van melletted, figyel rád, meghallgat téged. Ha felkiáltasz fájdalomadban, átölel, megvigasztal és megnyugtat, mint egy apuka, aki magához öleli síró gyermekét. Ettől még nem oldódik meg a probléma, de a sírás lassan alább hagy, mert az ölelő és szerető karok tompítják a fájdalom hangját.

Isten egy szerető apa, aki ott van melletted. Nem hagy magadra.

Ha fájdalomtól felkiáltasz, Ő ott van melletted és azt mondja:

- *Íme, itt vagyok.*

20. Nap

„És vezérel téged az Úr szüntelen, megelégti lelkedet nagy szárazságban is, és csontjaidat megerősíti, és olyan leszel, mint a megöntözött kert, és mint vízforrás, amelynek vize el nem fogy” Ézs 58:11

A szárazság a növények egyik legnagyobb ellensége. A forró nyári napokon sok növény csak kókadozik és a kiszáradás veszélyezteti a létét.

Az emberi életben is vannak olyan időszakok, amelyek sivatagi léttel fenyegetnek. Az élet nehézségeinek tikkasztó sugarai kiszívják az utolsó életerőt is belőle. Ilyenkor felbecsülhetetlen érték rábukkanni egy oázisra, ahol újra friss erővel lehet feltöltekezni.

Isten pont ezt ígéri neked. A böjt egyik nagy áldása, hogy Isten csodaforrásokot nyit a számodra. A mennyei segítség bűvópatakként fog feltörni a legváratlanabb helyen és időben az életedben. A kietlen pusztaság helyén pedig egy gyönyörű kert jön létre. A lelked újra megtelik életkedvel, a kilátástalanságnak a helyét pedig átveszi az öröm és a szeretet.

21. Nap

Ézs 58:12 És megépítik fiaid a régi romokat, az emberöltők alapzatait felrakod, és neveztetel romlás építőjének, ösvények megújítójának, hogy ott lakhassanak.

A böjt hatása a családi életünkre.

Az 5.parancsolathoz egy ígélet is párosul, ami a szülők tiszteletét összefüggésbe hozza a hosszú élettel. Ezért bölcsen cselekszünk akkor, ha minden tőlünk telhetőt megteszünk annak érdekében, hogy a szüleinkkel a kapcsolatunk tiszteletteljes legyen. A böjthöz is társul egy ígélet, ami a másik irányba működik, azaz a gyermekeinkkel kapcsolatos.

Isten nem csak rólunk visel gondot, hanem a gyermekeinkről és az ő jövőjükéről is. Tulajdonképpen egy olyan ígélet szerepel itt, ami szerint a gyermekeink számára fontosak lesznek a szüleik értékei, nem távoznak el azoktól, sőt újjáépítik azokat.

21 NAPOS DÁNIELI BŐJT 1. HÉT

1. NAP

Reggeli:

2 szelet (50 g) teljes kiőrlésű, szénhidrátcsökkentett kenyér vajjal (továbbiakban fitt kenyér) 2 db tükörtojás, 8 vastagabb szelet kígyóuborka, 1 db közepes méretű paradicsom, 20 g (1 maroknyi) olajos mag (szotyai, vagy tökmag), 2 ek. olívaolaj (a zöldségekre locsolva)

Ha kávé vagy, ihat, de szigorúan cukor nélkül. (max édesítőszer) tejszínt, tejet lehet.

Vacsora:

Rakott francia zöldbab bulgurral.

A bulgurt pirítás nélkül dupla mennyiségű vízben addig főzzük kis lángon, amíg beszívja a vizet, aztán lefedve állni hagyjuk. Tepsibe tesszük rá a párolt francia zöldhüvelyes zöldbabot, majd tejföllel kikevert tojással felöntjük, hogy teljesen átérje. Sütőben készre sütjük, míg szép színe lesz.

Fűszerezés: só, bors, vegeta, fokhagyma, petrezselyem

2. NAP

Reggeli:

Mediterrán saláta

Paradicsom, paprika, uborka, rukkola, mozzarella, olívaolaj, lilahagyma, 3 ek. olívaolaj, maroknyi kesudió (indijski orascici) Fűszerezés: oregánó, bazsalikom, fokhagyma granulátum, só, bors

A salátához lehet enni kevés sajtot 10 dkg

A Pionir mögött a vasúti felüljáró környékén van egy bolt Radnja jeftinih proizvoda, vagy valami hasonló elnevezéssel, ott eszméletlen jó áron vannak a magvak: kesu, mogyoró, mandula, tökmag, napraforgó, kikiriki, stb.

Vacsora:

Gombapörkölt tejföllel, kovászos uborkával

3. NAP

Reggeli:

Hagymás, TV paprikás tojásrántotta 4-5 tojásból. A tetejére reszelt sajt és 40g (kb 1 ek.) olvasztott vaj

Pici titok: sokkal finomabb, ha a tojás felferésekor teszel bele pici tejfölt, és majonézt ☺

Vacsora:

Görög tepsis padlizsán saláta

A padlizsánt kockákra szeljük (2x2cm) átfogatjuk olasz fűszerkeverékben: só, bors, sok fokhagyma, bazsalikom, oregánó, 1dl olívaolaj és sütőpapíron tepsiben kisütjük. Ha kihűlt összekeverjük görög krémjoghurttal és öntünk hozzá még olívaolajat. Ebből ízlés szerint jóllakásig lehet enni.

4. NAP

Reggeli:

2 szelet fitt kenyér jó vastagon megvajazva, a tetejére 2db keményre főtt tojás lereszelve. Hozzá ízlés szerint zöldségek (rettek, zellerszár, zöld paprika)

Vacsora:

Cukkini lepény

Itt az elkészítés: <https://hu.pinterest.com/pin/5981411996054326/>

Annyit megjegyzésként, hogy a bacont hagyjátok ki.

5. NAP

Reggeli:

Zabkása gyümölcscsel

100g zabpelyhet áztass ízlés szerint 2-3 dl langyos tejbe, kockázz bele almát vagy más gyümölcsöt. Mazsola is lehet és hints rá fahéjat. Pár percet hagyd állni hogy megdagadjon.

Vacsora:

BrokkolikréMLEVES.

Főzőtejszínnel készítve még finomabb. Egyes receptekben főtt krumplival is szokták sűríteni, de a krumplit hagyjuk el a böjt alatt és inkább zabpehelyliszttel sűrítjük. A tetejére lehet reszelni sajtot. Ebből is jóllakásig lehet enni.

6. NAP

Reggeli:

Tojásban sült kenyérszendvics

https://hu.pinterest.com/pin/313492824076577455/feedback/?invite_code=38b5020cd95e466aaac9f46cb21d3316&sender_id=403213110296467826

Megjegyzés: fit kenyeret használj és a sajt mellett gazdagítsd zöldségekkel, pl paradicsom, paprika, friss saláta, majonéz

Vacsora:

Amerikai Mac & Cheese (karfiolból)

https://hu.pinterest.com/pin/403212972891901160/feedback/?invite_code=2d6dc66731114cdaa5608e66bdd79214&sender_id=403213110296467826

Megjegyzés: tegyél bele pluszban majonézt és főzőtejszínt. Ha valakinek drága a cheddar sajt, akkor csak sima sajttal készítse.

7. NAP

Reggeli:

Gyümölcsös chiapuding

<http://gabicsek.blogspot.com/2018/02/bananos-chia-puding.html>

Bármilyen gyümölcs lehet a banán helyett, mert a banánban nagyon magas a fruktóz. Helyettesítsétek áfonyával, málnával, meggyel, vagy eperrel. Ezekben az antioxidáns és a vas is magasabb, én az áfonyát preferálnám.

Vacsora:

Majonézes lencsesaláta

https://hu.pinterest.com/pin/403212972891888193/feedback/?invite_code=000e3b6676bd4127a68e49c8c0e29494&sender_id=403213110296467826

Ne felejtsetek a cukrot eritrittel, vagy mézzel helyettesíteni!
A recept nem írja, de készítsetek mellé 2 db főtt tojást.

Érthető, ha a napi két étkezés picit szokatlan lesz egyeseknek, ezért szeretnénk segíteni, hogy a köztes időt mivel töltsétek ki, ha nagyon éhesek lennétek.

Tipp 1: 1 marék olívbogyó és 10dkg sajt.

Tipp 2: 50g olajos mag (szoty, tökmag, mandula)

Tipp 3: Túrós zabpehely pogácsa, itt a link hozzá:

<http://gabicsek.blogspot.com/2017/11/villamgyors-turos-zabpelyhes-pogacs.html>

Reggel éhgyomorra (aki bírja) 4dl víz + 1 ek. bio szűretlen almaecet. Ez nagyon hasznos, mert segít az epetermelésben és a zsírbontásban. Emellett erősíti a haját és a körmöket. Ha valakinek hullott a haja, vagy törtek a körmei, azt megállítja. Tele van vassal, magnéziummal, folsavval. Az anyagcserét beállítja, méregtelenít. Ha nem tudod éhgyomorra meginni, akkor dobd be napközben vagy este.

21 NAPOS DÁNIELI BŐJT 2. HÉT

1. NAP

Reggeli:

Sajtos-tejfölös-fokhagymás felhőlángos (egy olyan lángos, ami végre ehető és nem hizlal ☺)

Elkészítéshez a link: <https://pbetti30.blogspot.com/2016/07/felhokenyverfelholangos-liszt-nelkul.html>

Vacsora:

Tojásfasírt mediterrán cékla salátával.

Elkészítéshez a link: <https://cookpad.com/hu/receptek/2479711-tojasfasirt>

Céklasali: <https://ketkes.com/mediterran-cekласalata-fokhagymaval-es-joghurttal-fogadjunk-hogy-ilyet-meg-nem-kostolta/>

Megjegyzés: a zsemle és a liszt helyett csak zabpelyhet használjatok.

Mindkét salátát gazdagíthatjátok almával.

2. NAP

Reggeli:

Zöldséges-sajtos szendvics teljeskiörlésű zsemléből, benne egy tükörtojással.

Vacsora:

Zöldségleves gazdagon (tészta nélkül)

Cukkinis-fetás kuskusz saláta, itt van hozzá a link: <https://cookpad.com/hu/receptek/1925374-cukkinis-fetas-kuskusz>

3. NAP

Reggeli:

Kőrözött 150g túróból és 2ek tejfölből. Nem kell bele pirospaprika, hanem helyette zöldpaprika, póréhagyma, friss petrezselyem, zellerszár. Mindent nagyon apró kockákra. Fűszerezés: só, bors, pici fokhagymagranulátum.

Vacsora:

Édesburgonya puffancs feta sajttal

Elkészítéshez link: <https://zest.hu/edesburgonya-puffancs-feta-sajttal>

Megjegyzés: akinek nincs barnarizs lisztje, az ezért ne vegyen, helyettesítse zabpehellyel, vagy teljeskiörlésű liszttel.

4. NAP

Reggeli:

Zöldséges tojásmuffin

Link: <https://gastrohobby.hu/2020/02/spenotos-mozzarellas-tojasmuffin/>

Megjegyzés: a spenót mellé tehettek bele apró kockára vágott kaliforniai paprikát és lilahagymát is.

Vacsora:

Tökfőzelék (habarás zabpehely liszttel) és ropogós sajtpuffancs

Link: <https://www.nosalty.hu/recept/ropogos-sajtpuffancs>

5. NAP

Reggeli:

Házi gabonás gyümölcsjoghurt.

Egy nagy pohár natúr krémjoghurt, 2 ev zabpehely, 1 ek sótlán hántolt napraforgó, és tetszés szerint valamilyen bogyós fagyasztott gyümölcs: áfonya, eper, málna, meggy, vagy mazsola is lehet. Ha picit édesíteni szeretnéd, akkor használj eritritet vagy steviát.

Vacsora:

Köleslepény túróval, tejföllel

Link: <http://receptletoltes.hu/hu/arch%C3%ADvum/10204>

6. NAP

Reggeli:

Házi bundáskenyér teljeskiörlésű kenyérből (2 szelet)

Vacsora:

Tepsis grillzöldségek

Kaliforniai paprika, lilahagyma, répa, cékla, gomba. Ezeket nagyobb szeletekre vágjuk és átforgatjuk olívaolajban és fűszerekben (oregánó, bazsalikom, majoranna, bors, vegeta, fokhagyma, worchester szósz) Sütőpapírra tesszük és sütőben tepsiben kisütjük. Hozzá lehet joghurtos fokhagymás mártogatást készíteni.

7. NAP

Reggeli:

Kaszinó tojás 3-4 tojásból és ízlés szerint zöldségekkel (paradicsom, paprika, uborka)

Link: https://femina.hu/husvet/tokeletes_kaszinotojas_receptje

Vacsora:

Tojásos bulgur hagyományos ecetes-tejfölös zöldsalátával

Link: <https://cookpad.com/hu/receptek/11528506-tojasos-bulgur>

21 NAPOS DÁNIELI BŐJT 3. HÉT

1. NAP

Reggeli:

sajtos-tojásos tortilla.

Teljeskiörlésű tortilla lapból (Lidlben kapható) ízlés szerint zöldségekkel (paradicsom, retek, tépett saláta)

<https://pin.it/5mvQd5E>

Vacsora:

Besameles karfiol

<https://foznijosutnimegjobb.reblog.hu/besameles-karfiol>

2. NAP

Reggeli:

10-15 szem olívbogyó, 5 szem koktélpáradicsom, 1db alma, 4-5 karika kígyóuborka és tökmagos túrós puffancs.

Link a puffancshoz: <https://ottisfozblog.wordpress.com/2016/01/18/tokmagos-turos-puffancs/>

Vacsora:

Fitness paradicsomleves és diétás pizza

<https://www.ennifogyni.hu/levesek/fitnesz-paradicsomleves-bulgurral-egeszseges-es-gyors-recept-a-mindennapokra/65003/?fbclid=IwAR3rXvNPQ3LyLSG8aETV0gDobe-86-CdRVtvB7rneLmUpuOmp8cJWDP7a-c>

https://eddikonyhaja.blog.hu/2017/03/01/dietas_pizza_382#more12296255

3. NAP

Reggeli:

2 szelet pirítós (fit kenyérből), 1db avokádó, 2db főtt tojás, pici mustár, vagy majonéz

Vacsora:

Pirított tojásos-sajtos rizs (a receptben rizs szerepel, de bulgurral készítheték)

<https://streetkitchen.hu/instant/rizses-kajak/piritott-tojasos-sajtos-rizs/?fbclid=IwAR0SFyXQergemeCfJ8bN656PISrjZIJtgoF8c66gPSIM4UDZHfGWEa4xGb8>

4. NAP

Reggeli:

Parasztos rántotta lilahagymával, paradicsommal, paprikával és sajttal

Vacsora:

Coleslaw saláta grill camembert sajttal

<https://www.mindmegette.hu/coleslaw-kaposztasalata.recept/?fbclid=IwAR1lbMvrL2J5AYjHstAhRIIgpjSiTzBAXfKMCxbIV-DHXMoN5FqderGzSw>

5. NAP

Reggeli:

Prémium szendvics fit kenyérből. Töltelék: mozzarella, sajt, tükörtojás, pritamin paprika

Vacsora:

Tejszínes leveles spenótfőzelék sajtos-tojástekerccsel (a receptben a tekercsben van sonka, azt hagyjátok ki)

<http://juditkakonyhaja.blogspot.com/2013/03/tojastekercs.html?m=1>

6. NAP

Reggeli:

Édes kuskusz túróval (bármilyen gyümölcssel eheted)

https://hu.pinterest.com/pin/403212972884957378/feedback/?invite_code=4a1eefe1f2a0455781f8bebb2acfef12&sender_id=403213110296467826

Vacsora:

Francia tojásleves

<http://sylvia-gasztro-angyal.blogspot.com/2014/09/francia-tojasleves.html?m=1>

Kapros-túrós zöldséglepény

https://chezsandra.cafeblog.hu/2013/05/28/kapros-turos-zoldseglepeny-lisztmen-tes/amp/?fbclid=IwAR11OPYZYjTe0NmGZyPbdRs8M4E67a68AraS_N9ZzHjvy2e2FnoR4Q9Amhs

7. NAP

Reggeli:

Nullás tojáskenyér. Megkenhetitek pl. csípős sajtkrémmel

<https://www.katishlife.com/2020/02/tojaskenyer.html>

Vacsora:

Bulgurgombóc fűszeres paradicsommártásban

<https://sobors.hu/receptek/bulgurgomboc-fuzszeres-paradicsommartasban-recept/amp?fbclid=IwAR00TOKDSLViEmiO4ncKwzSPn1FnzDpFcewyEinHVPM0w8UQnG4b0PDjAgw>

Böjt-megtörő fügekalács (aszalt fügével és mazsolával készíthető)

https://csaak.blogspot.com/2014/09/egyszeru-kevert-sutemeny-fugevel-es.html?m=1&fbclid=IwAR26OpXN75_zx79bb1T_UhnWWqh0bpayXNbZvFIYbfZV8TG-AaLuhSbkrSQ