

Általános étkezési ajánlások egészségügyi és termékenységproblémákkal küzdőknek

Mit együnk?

Étkezéseink 60-70 %-a gabona legyen:

- teljes tápértékű gabonákat (pl.: barnarizs, köles, hajdina, árpa, tönkölybúza),
- gabonából készült teljes kiőrlésű liszteket, és a belőlük tojás nélkül készült tésztaféléket, pékárut, süteményeket esetenként, hetente 1-2 alkalommal, lisztből készült édességet esetlegesen hetente 1x, kovászolt kenyér összesen 2 hetente 1x,
- glutén vagy egyéb gabonafélékre lévő ételallergiákkal és intoleranciákkal mindez egyéneenként eltérően módosul.

Étkezéseink 30-40 %-a az éghajlati övnek és évszaknak megfelelően

- zöldség, gyümölcs, esetlegesen csíra legyen,
- fogyaszthatunk természetesen módon szárított élelmiszereket (aszalt gyümölcsök, napon szárított gomba stb.),
- a gyümölcsöket inkább párolva, süteménybe, nyersen inkább csak nyáron egy maréknyit (kb. 20 dkg, egy közepes alma mennyiségét),
- a zöldségfélék közül gyakran együnk leveles zöldségeket (hagyma, brokkoli, kelbimbó stb.), valamint gyökér zöldségeket, tökféléket stb.,
- meglévő ételallergiákkal és intoleranciákkal mindez egyéneenként eltérően módosul.

Napi étkezésünk 5-10 %-a heti 5-6 alkalommal lehet hüvelyes (értékes növényi fehérjék: bab, lencse, csicseriborsó stb.).

(Meglévő ételallergiákkal és intoleranciákkal mindez egyéneenként eltérően módosul.)

Sovány, szálkamentes fehér húsú halat heti 1-2 alkalommal tenyérnyi darabot (pisztráng, fogas, óriás lapos hal, stb.) szejtánt, búzahúst heti 1-2 alkalommal vagy ritkábban tofut alkalmanként ehetünk.

(Glutén vagy egyéb meglévő ételallergiákkal és intoleranciákkal mindez egyéneenként eltérően módosul.)

Édesítésre kevés barnarizs szirupot, árpamaláta szirupot, mazsolát, almalét, gesztenyét, amazake rizspudingot, cukor hozzáadása nélkül készült lekvárokat fogyaszthatunk. Gabonatejeket (rizstej, zabtej stb.) inkább a főzéshez használjunk.

(Glutén vagy egyéb meglévő ételallergiákkal és intoleranciákkal mindez egyéneenként eltérően módosul.)

Folyadékfogyasztásunk: szénsavmentes ásványvíz, forrásvíz, banca vagy kukicha tea), alkalmanként zöld tea stb., nagyon ritkán malátakávé legyen.

(Glutén vagy egyéb meglévő ételallergiákkal és intoleranciákkal mindez egyéneenként eltérően módosul.)

Ízesíthetünk természetesen fermentált misoval, tamari szósszal, shoyu szósszal, hagymával, petrezselyemmel, ritkán használhatunk kevés zöld fűszert, és gyömbért. A főzéshez természetesen módon nyert tengeri só használjunk.

Továbbá ízesíthetünk tengeri algákkal (arame, wakame, kombu, nori, stb.), naponta bélyegnyi mennyiségben pl. levesben.

(Glutén vagy egyéb meglévő ételallergiákkal és intoleranciákkal mindez egyéneenként eltérően módosul.)

A főzéshez hidegen sajtolt olajak (szezámolaj, kukorica olaj stb.) és bio sütőolajat használjunk.

Olajos magvak pirítva, sótlanul fogyaszthatjuk max. hetente 2x kis mennyiségben.

(Glutén vagy egyéb meglévő ételallergiákkal és intoleranciákkal mindez egyéneenként eltérően módosul.)

Mit ne együnk?

- Finomított és feldolgozott szénhidrátokat tartalmazó ételeket (fehér liszt, fehér rizs, ezekből készült tésztafélék, sütemények, finomított pékáru stb.).
- Állati eredetű fehérjéket (vörös húсок, szárnyasok, nyúlhús, tojás, stb.).
- Konzervált, fagyasztott adalékanyagokat tartalmazó árukat, mesterséges ízesítőt, színezéket, tartósítószeret tartalmazó élelmiszert.
- Egyszerű cukorféléket (cukorfélék: barna cukor, nádcukor, répacukor stb., mézet sem és mesterséges édesítőszereket sem, továbbá csokoládét sem, akár tej- vagy étcsokoládét.
- Semmilyen típusú tejet és tejterméket semmilyen formában (kecske, tehén vagy juhtej, sajtok, túró, joghurt, kefir, tejszín, tejföl, stb.).
- Koffein tartalmú italokat (kávé, tea, energia italok stb.), gyümölcsleveket, szénsavas, cukrozott italokat és szörpöket, alkohol tartalmú italokat.
- Aromás fűszereket (bors, piros paprika, kömény, zöldfűszerek nagy mennyiségben).
- Finomított és adalékanyagot tartalmazó sót.
- Finomított olajokat, állati eredetű zsiradékot, finomított és hidrogénezett növényi zsírokat és margarinokat.