



A TERHESSÉG ALATT

Tanácsok
és ételreceptek

Prim. mag. Branislava Belović, dr. med.



Izdajo omogočil Spar Slovenija





A TERHESSÉG ALATT



POMURSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

MURAVIDÉKI RÁK ELLENES EGYESÜLET

Szerző: Prim. mag. Branislava Belović, dr. med., spec.

Kiadó: Muravidéki Rák ellenes Egyesület, 2014

Táptérték számítás: Gordana Toth, univ. dipl. inž. živ. teh.

A fényképen látható ételeket készítette: Jakob Polajžer

Fényképek: Simon Koležnik

Fordítás: Teodóra Petrás

Formatervezés: Modriš Anton Hozjan, s.p.

A kiadvány támogatója: Egészségügyi Minisztérium, Egészségfejlesztési és egészségvédelmi Program keretén belül, 2011, 2012.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.2-055.26(035)(0.034.2)

641.56-055.26(083.12)(0.034.2)

BELOVIĆ, Branislava

Egészséges táplálkozás a terhesség alatt [Elektronski vir]
: tanácsok és ételreceptek / Branislava Belović ; fényképek
Simon Koležnik ; fordítás Teodóra Petrás. - El. knjiga. - Murska
Sobota : Pomursko društvo za boj proti raku, 2014

ISBN 978-961-93457-1-9 (pdf)

275980800



A kiadvány, amelyet kezében tart az olvasó, az egészséges táplálkozásra való ösztöztés területén, a lakosság körében végzett hosszú, sokéves munka eredménye, melynek során két nagy szerelmemet egyesítettem: az egészségfejlesztés területén végzett munkát és egyik kedvenc hobbitam, a főzést.

Az elsőért hálával tartozom egykori tanárainknak, akik a zágrábi orvosi egyetemen oktattak, a másikért pedig édesanyámnak, Ljubicának és édesapámnak, Franjónak.

A kiadvány létrejöttében nagy segítségemre voltak a mura-szombati Egészségvédelmi Intézet munkatársai, akik mindenben támogattak. Ezért külön hálával tartozom nekik, különösen Tóth Gordanának, aki az egyes ételek összetételének kiszámításában segített és Zdenka Verban Buzetinek, aki lelkiismeretesen és sok türelemmel gondot viselt arról, hogy a kiadvány napvilágot lásson.

A kiadványt a számomra legkedvesebbeknek ajánlom: Stasának, Sanjának, Katjának és Dalának, azzal a jókívánsággal, hogy az élet meg hozza nekik mindazt, amiért érdemes élni.

Prim. mag. Branislava Belović, dr. med.



6



A TERHESSÉG ALATT





Tisztelt kismamák!

A gyermek egészségéről való gondoskodás már a születés előtt kezdődik. Ehhez, minden más mellett nagyban hozzájárul az egészséges és kiegyensúlyozott táplálkozás is.

Azzal a céllal, hogy Önt, kedves kismama az egészséges táplálkozásra ösztönözzük, az Szlovén Köztársaság Egészségügyi Minisztériuma anyagilag támogatásban részesítette a kiadványt, amelyet most a kezében tart.

A kiadvány egyszerű, praktikus és hiteles módon buzdítja a kismamákat az egészséges és kiegyensúlyozott táplálkozásra és ezáltal segítséget nyújt a táplálkozási javallatok mindennapi életben való megvalósításához.

Kívánom, hogy az egészséges táplálkozási mód egész életük során jelen legyen az Ön és gyermeke mindennapjaiban.

Tomaz Gantar

Egészségügyi miniszter

A terhesség alatti táplálkozás

A terhesség alatti egészséges táplálkozás a kismama és gyermeke egészségének alapjait képezi. A terhesség nem követeli meg különleges diéták betartását, azonban az energia- és tápértékre vonatkozó javallatok valamelyest eltérnek az egészséges táplálkozás alapvető javallataitól. A terhesség alatti táplálkozási javallatok az átlagos lakosság részére ajánlott táplálkozási javallatokon alapulnak, amelyeket a terhesség ideje alatt megnövekedett energia és tápanyag szükségletekhez kell igazítani. A nők a terhesség ideje alatt fogékonyabbak az egészséggel kapcsolatos jó tanácsokra és a gyermek egészsége érdekében hajlandók elfogadni az egészséges táplálkozás és életvitel alapszabályait és egyben átvinni azokat az egész családra.

A kiadvány „Egészséges táplálkozás a terhesség alatt” értékes segédeszköz, amely a terhesség alatt utat mutat a kismamának az élelmiszer kiválasztásától, az ételek elkészítésén keresztül egészen a kiegyensúlyozott táplálkozás megvalósításáig. Hasznos lehet úgy a szakemberek, mint a kismamák számára. A kiadvány értékét különösen emeli a kiválasztott receptek bemutatása, amelyek az egészséges és finom ételek elkészítését segítik a mindennapokban.

Prof. dr. Cirila Hlastan Ribič



A terhesség alatt táplálkozzon egészségesen

A terhesség alatti helyes és kiegyensúlyozott táplálkozás az egészséges gyermek növekedésének és fejlődésének egyik biztosítója. A gyermek a fogantatástól a születés pillanatáig a növekedést és fejlődést biztosító szükségleteit az anya szervezetén keresztül biztosítja. Az egyes tápanyagok és védőanyagok hiánya az újszülöttkori alacsony testsúlyban, koraszülésben vagy más hiányosságban nyilvánul meg. Az egészségtelen és elégtelen táplálkozás jobban árt a magzatnak, mint az anyának.

A terhesség ideje alatti egészséges táplálkozás a gyermek fejlődésének, növekedésének és egészségének egyik alapfeltétele. Ezért kedves kismama, mindenképpen döntsön az egészséges táplálkozás mellett. Ebben segítségére lesz ez a kiadvány, amelyet a kezében tart. Egyszerű és közvetlen módon mutatja be a hasznos tanácsokat, amelyeket ételreceptek gazdagítanak. Így röviden és tömören összefoglalva megtalál mindent, amit egy terhes kismamának tudnia kell az egészséges táplálkozásról.

A receptek a táplálkozási javallatok megvalósításában lesznek a kismama segítségére a terhesség ideje alatt. A főzés a bemutatott receptek segítségével kellemes elfoglaltság lesz és a jó és egészséges étrend biztosítója is egyben.

Silvestra Bezjak, dr. med.
specialistka porodništva in ginekologije







A helyes táplálkozás

A terhesség alatti helyes táplálkozás fontos az anya és a gyermek számára is. A gyermek számára biztosítja a növekedéshez és fejlődéshez szükséges anyagokat, az anyának pedig a jó egészséget.

Jegyezze meg, mindent, amit Ön elfogyaszt, a gyermeke is megkapja.

Milyen is legyen a terhesség alatti táplálkozás? Változatos, kiegyensúlyozott, fehérjében, ásványi anyagokban és vitaminokban gazdag!

Ön is szeretne helyesen táplálkozni a terhesség alatt? Először ismerkedjen meg a kiegyensúlyozott, változatos táplálkozás néhány alapvető tényével. Gondosan olvassa el a terhesség alatti táplálkozással kapcsolatos információkat és tanácsokat. A gyakorlás eredménye a siker. Ezért máris kezdjen hozzá az élelmiszerek helyes kiválasztásához és az ételek elkészítéséhez.

Nyári leves

- ~ 8 dl alacsony zsírtartalmú joghurt
- ~ 25 dkg uborka
- ~ 2 gerezd fokhagyma
- ~ Egy ágacska kapor
- ~ Só, fehér bors
- ~ 2 kanál napraforgó mag
- ~ 2 kanál szezámag
- ~ 5 dkg túró

A joghurtba tegye bele a kockára vagdalt uborkát, zúzott fokhagymát és kaporot. Sózza, borsozza. Két órára tegye be a hűtőszekrénybe.

Egy teflon serpenyőben rövid ideig pirítsa a napraforgó és szezámagot. Az áttört túrot a pirított magvakkal hintse a levesbe.



Egy személyre kb.:

- 175,5 kcal (750kJ)
- 14 g fehérje, 6 g zsiradék
- 17 g szénhidrát és
- 14 mg koleszterin

**Karfiol
krémleves**

~ 30 dkg karfiol

~ 30 deka brokkoli

~ 1 nagyobb burgonya

~ 3 dl tej

~ Szerecsendió, bors

~ Friss kapor vagy petrezselyem

A burgonyát hámozza meg és tegye főni. Amikor félig megfőtt, adja hozzá a karfiol és brokkoli darabkákat és sózza. Legvégül adja hozzá a tejet. A főtt zöldséget botmikszerral keverje el és fűszerezze. Hintse meg aprított kaporral vagy petrezselyemmel. Tálaláskor minden tányérba tehet 2-3 kanál joghurtot.

Egy személyre kb.:

77 kcal(322kJ)

6 g fehérje, 1 g zsiradék

12 g szénhidrát

1 g rost, 3 mg koleszterin

Hogy minél egyszerűbb, könnyebb legyen a dolog, tartsa be a táplálkozási javallatokat

1. Élvezze a táplálkozást!
2. Étkezzen változatosan, fogyasszon főleg növényi eredetű táplálékot!
3. Mindennap mozogjon és egyen annyit, hogy a testsúlya megfelelő legyen!
4. Naponta többször egyen kenyeret, gabonát, tésztaféléket, rizst és burgonyát, legjobb, ha minden étkezéskor! Válassza a teljes értékű termékeket!
5. Naponta többször (minden étkezéskor) fogyasszon sok zöldséget és gyümölcsöt!
6. Minél kevesebb zsiradékot és zsírtartalmú terméket fogyasszon (hústermékeket, krémeket ...)! Csökkentse a hús és hústermékek mennyiségét! Válassza a sovány húsokat! Hetente egyszer-kétszer vezessen be hústalan napot!
7. Naponta fogyasszon alacsony zsírtartalmú tejet és tejtermékeket!
8. Minél ritkábban fogyasszon édességeket és édesített italokat (buborékos és buborék nélküli édes italokat)!
9. Az ételeket mértékletesen sózza és fogyasszon minél kevesebb sós készítelt!
10. Az ételeket egészséges módon és a higiéniai előírásokat figyelembe véve készítse! Az ételeket főzze, párolja, gőzölje, süsse, de ne rántsa! Minél kevesebb zsiradékot, sót és cukrot adjon az ételekhez!
11. A terhesség ideje alatt ne fogyasszon alkoholt!
12. Tartsa szem előtt, hogy a szoptatás a legmegfelelőbb és egyben elegendő táplálékforrás a csecsemő 6 hónapos koráig!



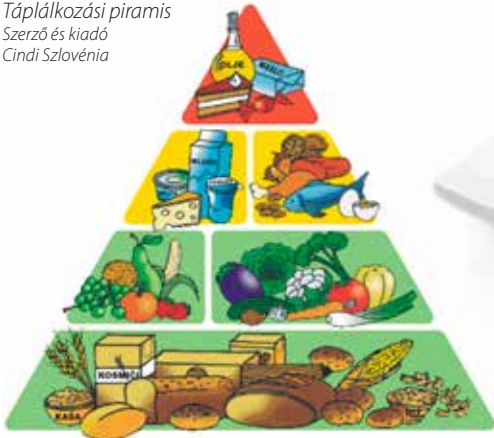
Ismerje meg a fő élelmiszercsoportokat és a táplálkozási piramist

Tudnia kell kedves olvasó, hogy egyik élelmiszer sem tartalmazza az összes tápanyagot, ezért fontos, hogy különféle élelmiszereket fogyasszunk. A helyes és egészséges táplálkozás az élelmiszerek öt fő csoportján alapul.

Ha mindegyik élelmiszercsoportból fogyaszt élelmiszert, akkor biztosítani fogja szervezete számára az elegendő táp- és védőanyag mennyiséget, amelyre a test normális működéséhez, az egészség megőrzéséhez valamint a gyermek terhesség alatti növekedéséhez és fejlődéséhez szükség van. És hogyan tudjuk ezt megvalósítani? Nagyon egyszerűen, a táplálkozási piramis segítségével és a fő élelmiszercsoportok megismerése által.

Táplálkozási piramis

Táplálkozási piramis
Szerző és kiadó
Cindi Szlovénia



Töklevés teljesértékű metélttel

- ~ 80 dkg tök (hokkaido, muskotály)
- ~ 1 l víz
- ~ Fél kiskanál aprított ánizsmag
- ~ 1 kiskanál szárított leveleszöldség só nélkül-Kotányi (sárgarépa, pasternák, zeller, póréhagyma, petrezselyem, lestyán)
- ~ 1 kanál olíva olaj
- ~ 5 dkg tönkölybúza tarhonya
- ~ Kapor

A tököt darabolja kockákra és enyhén sós vízben főzze meg, szárított zöldségkeverék és ániz hozzáadásával. Botmikszerrel pépesítse a tököt, adja hozzá az olajat és a főtt metéltet. Hintse meg aprított kaporral vagy kaporlevéllel.



Egy személyre kb.:
118 kcal (496 kJ)
4 g fehérje, 3 g zsíradék
22 g szénhidrát
3 g rost
0 mg koleszterin

**Zöldségleves
galuskával**

~ 40 dk vegyes zöldség

~ 2 gerezd fokhagyma –
babérlevél

~ Bors ~ petrezselyem ~ só

~ 1 kanál olíva olaj

Az olajon rövid ideig párolja a zöldséget (télien használhat fagyasztottat is) és az aprított fokhagymát. Adjon hozzá vizet és a fűszereket. Mielőtt a zöldség megfől, főzze bele a gombócokat. Kb 8 percg főzzen. A gombócokat megfőzheti külön is és a főzés végéztével hozzáadja leveshez.

Galuska

~ 1 tojás

~ 8 lapos kanál gríz

~ 2 kanál olaj ~ só

~ Petrezselyem vagy
metélőhagyma

Keverje el a tojást és az olajat, adja hozzá a grízt, az aprított petrezselymet és a sót. Szükség szerint adhat hozzá kevés ásványvizet. Egy kanál segítségével formázzon galuskákat és főzze bele a levesbe vagy külön, forró vízbe.

Egy személyre kb.:

270 kcal(1132kJ)

8 g fehérje, 11,5 g zsiradék

36 g szénhidrát

4 g rost

93 mg koleszterin

A TERHESSÉG ALATT

A naponta elfogyasztandó élelmiszerek fajtáját és mennyiségét a táplálkozási piramis segítségével tudja leginkább elképzelni. A táplálkozási piramis nem más, mint az élelmiszer mennyiség és választék képekben való megjelenítése, amely arra ösztönzi, hogy minél változatosabban táplálkozzon.

Jegyezze meg, minél nagyobb a piramis polca, annál gyakrabban és annál nagyobb mennyiséget fogyaszthat róla.

**Ötlet**

A piramist ábrázoló képet helyezze jól látható helyre a konyhában – például ragassza rá a hűtőszekrény ajtajára. Ez emlékeztetni és segíteni fogja a napi élelmiszerválasztásban, hogy a piramis egyik polcáról sem feledkezzen meg.

Ismerje meg a fő élelmiszercsoportokat

1. **Csoport: keményítő tartalmú élelmiszerek – kenyér, gabona, gabonatermékek, kásák, burgonya**
2. **Csoport: zöldség és gyümölcs**
3. **Csoport: tej és tejtermékek**
4. **Csoport: hús, hal és húspótlók**
5. **Csoport: sok zsiradékot és cukrot tartalmazó élelmiszerek**

A **keményítő tartalmú élelmiszerek** közé soroljuk azokat, amelyek sok keményítőt és más összetett szénhidrátot, mértékletes mennyiségű fehérjét és nagyon kevés vagy egyáltalán nem tartalmaznak zsiradékot. A keményítő tartalmú élelmiszerek, a feldolgozástól függetlenül több - kevesebb vízben oldódó és vízben nem oldódó táplálkozási rostot is tartalmaznak.

A gabonák fontos B vitamin források. Sok foszfort és kevés kalciumot tartalmaznak. A keményítő tartalmú élelmiszerek közé



tartoznak: gabonamag, gabonatermékek (lisztből, tészták, kenyér, pehely, gríz ...), kásák, rizs és a burgonya, amely eredetét tekintve zöldségféle, azonban a nagy mennyiségű keményítőtartalma miatt a keményítőtartalmú élelmiszerek közé soroljuk. Az egészséges táplálkozás javallatai szerint a napi étrend legtöbb keményítő tartalmú élelmiszert tartalmazzon, ezek képezik a táplálkozási piramis alapjait. Legalább négy napi étkezés tartalmazzon keményítő tartalmú élelmiszereket.

A gabonamag kb. 75% keményítőt tartalmaz, 7-14% fehérjét, amelynek biológiai értéke alacsonyabb, mint az állati eredetű fehérjéké. Az egész mag külső héjában és a csírában ásványi anyagok találhatóak (vas, foszfor, és kalcium), valamint a B vitamin csoport tagjai, a csírában pedig E vitamin és rostok. A gabonamag őrlése és darálása, valamint a külső héj (korpá) eltávolítása nagyban csökkenti a kapott gríz és lisztből összetételének minőségét. Elvesznek az ásványi anyagok, vitaminok és a rostok is. Táplálkozási szempontból legértékesebbek az egész magvak, utána a kásák (köles, zab, hajdina), a pelyhek (a zab teljes magjából készült), hántolatlan rizs, gríz (búza, kukorica), valamint a lisztből és a liszttermékek, amelyek teljes magból készültek (teljes értékű lisztből, fekete lisztből, tésztafélék és más termékek teljesértékű lisztből). Az említett termékek gazdagok rostokban is. A lisztből, amelyből eltávolították a korpát (fehér liszt) és az ilyen lisztből készült pelyhek (rizspehely, kukorica pehely) a táplálkozás szempontjából kevésbé értékesek.

Hol helyezkednek el a táplálkozási piramison?

A gabona és gabona termékek a piramis legalsó és legnagyobb polcán találhatóak. Erről a polcról fogyasztható a legtöbb élelmiszeregység naponta. Tehát érvényes az a szabály, amely szerint

Halleves

- ~ 30 dkg sügér
- ~ 30 deka paradicsom
- ~ 20 deka burgonya
- ~ 1 sárgarépa
- ~ Petrezselyem gyökér
- ~ 1 dl főtt rizs
- ~ 1 hagyma
- ~ 2 gerezd fokhagyma
- ~ 2 kanál olíva olaj
- ~ Só, bors
- ~ Petrezselyem

Helyezze egy serpenyőbe a kockára vagdalt burgonyát, hámozott paradicsomot, feldarabolt hagymát és fokhagymát, egy kanál olajat, fűszerezze és öntse fel vízzel. Amikor megfőtt, botmixerrel pépesítse.

Külön főzze meg a halat sárgarépával és petrezselyemgyökérrel. A megfőtt halat adja hozzá a leveshez. Öntsön hozzá kb fél liter vizet, amelybe a hal főtt. Aprított petrezselyemmel hintse meg.



Egy személyre kb.:

- 210 kcal (880kJ)
- 18 g fehérje, 5 g zsiradék
- 21,5 g szénhidrát
- 2 g rost
- 25,5 mg koleszterin

Szilvaleves hajdinagaluskával

~ 7 dl tej (1,4% zsiradék)

~ 2 dl víz

~ ½ dl narancslé

~ 10 dkg szilva

~ 1 dkg keményítőtölszt

~ Szegfűszeg, fahéj

~ Szerecsendió

~ Cukor, só, bors

Galuska:

~ 1 tojás

~ 4-5 dkg hajdinaliszt

A tej és víz keverékéhez adja hozzá az aszalt szilvát, fahéjat (egészen) és szegfűszeget. Addig főzze, amíg a szilva megpuhul. A levest passzirozza át, forralja fel és adja hozzá a fűszereket. A keményítőtölsztet néhány kanál vízben olvassa fel és keverje bele a levesbe. Adja hozzá a narancslevet. A lisztből és tojásból készítsen galuskát, sós vízben főzze meg, szűrje le és tegye a levesbe.

Egy személyre kb.:

199kcal (835kJ)

12 g fehérje, 3 g zsiradék

29 g szénhidrát

3 g rost és

50 mg koleszterin

A TERHESSÉG ALATT

minél nagyobb a polc, annál gyakrabban és több élelmiszer fogyasztható róla.

A zöldség és gyümölcs gazdag táp- és védőanyag forrás. A fajtától függően a zöldségek és gyümölcsök tartalmaznak kisebb-nagyobb mennyiségben szénhidrátot, amely fontos energiaforrás. Az említettek mellett vitaminok, mint az A vitamin illetve béta karotén, C vitamin, E vitamin és folsav is megtalálható bennük. Gazdag ásványi anyag forrást képeznek: vas, kalcium, magnézium, kálium, foszfor, réz, molibdén, mangán, króm ... A zöldségek és gyümölcsök tartalmaznak antioksidánsokat is.

A teljes értékű gabonák mellett a zöldségek és gyümölcsök is sok vízben oldódó és vízben nem oldódó rostokat tartalmaznak.

Rostban a leggazdagabbak: zöldbab, borsó, paprika, padlizsán, saláta, spenót, sóska, karfiol, brokkoli, kel, káposzta, kínai kel, karalábé, cékla, póréhagyma, hagyma, bogyós gyümölcsök, (eper, áfonya, szeder, málna, ribizli), alma, körte, szilva, sárgabarack, birs, alma, banán, mandarin, narancs.

Hol helyezkednek el a táplálkozási piramison?

A második polcon, amely majdnem akkora, mint a legalsó polc. Fogyasszon minél több élelmiszert erről a polcra, hogy ezáltal sok vitamint, ásványi anyagot, rostot és védőanyagot jusson szervezetébe.

Tej és tejtermékek (túró, sajt, kefir, savó) fehérjét, zsiradékot, tejcukrot, vitaminokat - B12, A, D - és ásványi anyagokat tartalmaznak. Gazdagok kalciumban, amely a csont fontos építőanyaga. Az



egészséges és erős csontozat a 20-ik életévig alakul ki, ha elegendő tejet és tejterméket fogyasztunk és naponta eleget mozgunk. A tejben található minőséges fehérjék a test fontos építőanyagai és különösen fontosak a gyermekek és a növekedésben lévő fiatalok számára.

Hús, hal és húspótlók (tojás, hüvelyesek, diófélék) gazdag fehérjeforrások, amelyek a sejtek működéséhez és felépítéséhez szükségesek. Tartalmaznak vitaminokat és ásványi anyagokat is. Jó tudni, hogy a húsban található vasat a szervezet nagyon jól kit tudja használni.

A hal élettani fontosságú fehérjéket tartalmaz. A lazac, szardella, makréla gazdag omega 3 zsírsavban, amelynek fontos szerepe van az egészség megőrzésében.

A tojás is élettani fontosságú fehérjét, ásványi anyagokat és vitaminokat tartalmaz. A zsiradék, amely a húsban található, a telített zsírok közé tartozik, amely nagyobb mennyiségben kedvezőtlenül hat az egészségre.

A hüvelyes növények (bab, csicseriborsó, lencse, szója ...) fehérjéket, ásványi anyagokat (réz, foszfor, vas, mangán, magnézium, kalcium, cink) és rostokat tartalmaznak.

Hol helyezkednek el a táplálkozási piramison?

A harmadik polcon, amely kisebb az előző kettőnél. Válassza a zsírban sovány termékeket illetve azokat, amelyekből eltávolították a zsiradékot illetve csökkentették annak mennyiségét.

A sok zsiradékot és/vagy cukrot tartalmazó élelmiszerek közé tartoznak az olajak (olíva, napraforgó, repce, tökmag, kukorica-csíra, földimogyoró), margarin, tejföl, tejszín, disznózsír, szalonna,

Gombás egytálétel csicseriborsóval

- ~ 25-30 dkg csicseriborsó
- ~ 30 dkg gomba (sítaki, csiperke, osztriga gomba)
- ~ 2 gerezd fokhagyma
- ~ 1 nagyobb paradicsom
- ~ 2 kanál olíva olaj
- ~ Zsálya ~ só ~ bors

Egy éjjelen át áztassa be a csicseriborsót. Főzze meg. A gombát szeletelje fel, pirítsa meg olajon, adja hozzá a kockára darabolt paradicsomot, aprított fokhagymát és a zsályát. A főtt csicseriborsót szűrje le és adjon hozzá zöldséglevest vagy vizet. Forralja fel, adja hozzá a gombát és a paradicsomot. Sózza, borsozza. Még néhány percig főzze.



Egy személyre kb.:
520 kcal (2186kJ)
22 g fehérje, 8,5 g zsiradék
103,5 g szénhidrát
17 g rost,
0 mg koleszterin

**Finom
köret**

- ~ 60 dkg újborgonya
- ~ 2 nagyobb paradicsom
- ~ 1 zöldpaprika
- ~ 10 dkg fekete olajbogyó
- ~ 2 gerezd fokhagyma
- ~ 3 kanál olíva olaj
- ~ Egy ágacska friss rozmaring
- ~ Sól, frissen őrölt bors

A burgonyát vágja félbe vagy negyedekre, adja hozzá a feldarabolt paradicsomot, paprikát, olajbogyót és az aprított fokhagymát, rozmaringot, kevés sót, borsot és olajat. Keverje össze és helyezze egy tepsibe. Fóliával fedje le és süsse. A sütés vége felé távolítsa el a fóliát és az ételt süsse készre.

A TERHESSÉG ALATT

tepertő, cukor, méz, valamint a sok zsiradékot/cukrot tartalmazó ételek - édességek (fánk, hájas tészta, gyúrt termékek, lekvár, bonbonok, fagylat, csokoládé, édes italok és hasonló). A sok cukrot tartalmazó élelmiszerek gazdag energiaforrást képeznek és kevés vagy egyáltalán nincs bennük tápanyag („üres kalóriák”).

A vaj sok telített zsírsavat tartalmaz, a margarin pedig transz zsírsavakat.

Hol helyezkednek el a táplálkozási piramison?

A táplálkozási piramis legfelső és legkisebb polcán található, ami egyben azt is jelenti, hogy minél ritkábban és minél kevesebbet fogyaszthat belőlük.



Egy személyre kb.:

156 kcal (654kJ)

3 g fehérje, 7 g zsiradék

24 g szénhidrát

2,5 g rost

0 mg koleszterin



Élelmiszer egységek – az élelmiszerek mennyiségének praktikus meghatározása

Az élelmiszerek mennyiségének meghatározásához, mint egy általános útmutató szolgál az **egység illetve egységek**.

Ez olyan mennyiség, amelyet nem kell mérni. Amikor először ismerkedünk az egységek fogalmával megemlítjük a dekagrammot, mint mérőegységet, de csak azért, hogy könnyebb legyen elképzelni egy egység „nagyságát”. Ugyanis a módszer, az egy egység élelmiszer megítélése nagyon egyszerűen elsajátítható.

Gabona és gabonatermékek

A napi ajánlott gabona illetve gabonatermékek legalább fele legyen teljesértékű!

Mennyi élelmiszert kell naponta elfogyasztani ezekből a termékekből? 10 és 16 egység között.

Mit is jelent egy egység?

- szelet kenyér vagy egy kisebb zösmle (kb. 3 dkg)
- 1 szelet kétszersült (kb.2 dkg)
- 2 nagy kanál gabonapehely vagy múzli, zsemlemorzsa, korpa (kb. 2 dkg)
- 1 nagy kanál nyers hajdina vagy köleskása, gríz, árpa, rizs. Liszt (kb. 2dkg)
- 6 gesztenye, héjastól (kb. 4,5 dkg)
- 1 közepes nagyságú burgonya (8 dkg)
- 2 Albert keksz vagy Petit beure (kb. 2 dkg)

Sóska fehér babbal

- ~ 60 dkg sóska
- ~ 3 dl főtt fehér bab
- ~ 2 gerezd fokhagyma
- ~ 2 kanál olíva olaj
- ~ Citromlé

A sósát főzze meg és szűrje le. Az olajon rövid ideig pirítsa a fokhagymát, adja hozzá a babot és 2 kanál vizet. Amikor a bab felmelegedett, adja hozzá a sósát és ízesítse citromlével. A sóska helyett használhat spenótot is.



Egy személyre kb.:
77 kcal (322kJ)
5 g fehérje, 5 g zsíradék
10 dkg szénhidrát
3 g rost
0 mg koleszterin

**Zöldbab
paradicsommal
és pinjóra maggal
(fenyődió mag)**

~ 60 dkg zöldbab

~ 2 paradicsom

~ 1 kisebb hagyma

~ 2 kanál olíva olaj

~ 3 kanál pinjóra mag

A zöldbabot 3 cm hosszú darabokra aprítsa fel és enyhén sós vízben főzze meg. Az olajon pirítsa meg a feldarabolt hagymát, hogy megüvegesedjen, adja hozzá a pinjóra magot és még 3 percig pirítsa.

A kihűlt zöldbabot keverje el a kockára darabolt paradicsommal, a pinjóra maggal és a hagymával.



Egy személyre kb.:

243 kcal (1020kJ)

13 g fehérje, 10 g zsiradék

31 g szénhidrát

3 g rost

0 mg koleszterin

Zöldség és gyümölcs

Fogyasszon zöldséget és gyümölcsöt minden színben.

Mennyi ételmiszert kell naponta elfogyasztani ezekből a termékekből? 2-4 egység gyümölcsöt és 3-5 egység zöldséget.

Mit is jelent egy egység zöldség ?

- 1 közepes nagyságú tál nyers leveles zöldség (kb. 20 dkg)
- 1 csésze főtt vagy nyers darabolt zöldség (kb. 10 dkg)
- 2 kisebb paprika vagy paradicsom (kb. 15 dkg)
- Egy közepes nagyságú padlizsán fele (kb. 15 dkg)
- Tök, cukkini (kb. 15 dkg)
- 1 kisebb pohár zöldséglé (kb. 1 dl)

Mit is jelent egy egység gyümölcs ?

- 1 közepes nagyságú alma vagy körte (kb. 15 dkg)
- 1 kisebb banán (kb. 8 dkg)
- 1 közepes nagyságú barack (kb. 16 dkg)
- 1 narancs vagy 1 kisebb citrancs (kb. 20 dkg)
- 3 kisebb mandarin vagy sárgabarack (kb. 20 dkg)
- 1 csésze eper, málna (kb. 25 dkg)
- 1 csésze ribizli (kb. 30 dkg)
- 1 csésze áfonya (kb. 10 dkg)
- 9 kisebb szilva (kb. 15 dkg)
- 15 szem cseresznye (kb. 12 dkg)
- 15 szőlőszem (kb. 10 dkg)
- 6 nagyobb aszalt almaszelet vagy 2 kanál mazsola (kb. 2,5 dkg)
- 1 dl friss gyümölcsle

Fogyasszon friss gyümölcsöket, friss gyümölcslevet, ugyanakkor fagyasztott, kompót vagy aszalt gyümölcsöt is. Kerülje a cukros szirupba eltett gyümölcsöket - kompótokat, illetve az olyan fagyasztott gyümölcsöket, amelyekhez fagyasztás előtt cukrot adtak. Kerülje



az édesített gyümölcslevek fogyasztását. Így nem terheli szervezetét szükségtelen kalóriákkal.

Tej és tejtermékek

Fogyasszon alacsony zsírtartalmú tej és tejtermékeket!

Mennyi ételmiszert kell naponta elfogyasztani ezekből a termékekből? 2-4 egységet. A terhes kismamáknak 4 egység fogyasztása ajánlatos.

Mit is jelent egy egység tej illetve tejtermék ?

- 1 csésze tej, aludttej vagy joghurt (2 dl)
- 3 nagy kanál túró (5 dkg)
- Egy szelet alacsony zsírtartalmú sajt - 30 % zsírtartalom száraz anyagban (kb. 2,5 dkg)

Hús és hústermékek

Fogyasszon állati és növényi eredetű fehérjéket is !

Mennyi ételmiszert kell naponta elfogyasztani ezekből a termékekből? 2-5 egység fogyasztása ajánlott.

Mit is jelent egy egység hús illetve húspótló?

- Egy kisebb fél szelet sovány hús, hal vagy csirke bőr nélkül (kb. 3,5-4 dkg)
- 1 tojás
- 3 nagy kanál túró (kb 5 dkg)
- 1 kisebb szelet tofu - szójasajt (kb. 9 dkg)
- 1 nagy kanál szója pehely
- 1,5 nagy kanál bab, csicseriborsó, aszalt borsó (2,5 dkg)
- 2 nagy kanál szója vagy szójaliszt (kb. 5 dkg)
- 1 nagy kanál lencse (kb. 2,5 dkg)

A tojássárgája felhasználásakor legyen mértékletes, mert sok koleszterint tartalmaz. Tojásos ételek készítésekor vegyen egy tojássárgáját személyenként. Az adag mennyiségét megnövelheti, ha egy egész tojás helyett 2 tojásfehérjét használ fel.

Brokkoli mandulával

- ~ 80 dkg brokkoli
- ~ 10 dkg hámozott mandula
- ~ Só
- ~ 2 kanál olaj

A brokkolit főzze meg. Egy kanál olajon pirítsa meg a durvára darabolt mandulát. Mielőtt a brokkolira önti, adja hozzá a maradék olajat.



Egy személyre kb.:

- 174 kcal (729kJ)
- 9 g fehérje, 13 g zsiradék
- 13 g szénhidrát
- 2 g rost
- 0 mg koleszterin

**Finom
köret
húsételhez**

- ~ 1 fej vörös káposzta
- ~ 4 közepes cékla
- ~ 1 nagyobb alma
- ~ 2 kanál olaj
- ~ 3 kanál vörös borecet
- ~ Egy kanál cukor
- ~ Fahéj rudacska

A káposztát reszelje finomra, a céklát hámozza meg és reszelje le. A felmelegített olajra tegye rá a káposztát és a répát. Néhány kanál vizet öntsön alá és fedő alatt párolja. 10 perc elteltével adja hozzá a feldarabolt almát, cukrot, ecetet és ízlés szerint egy rudacska fahéjat. Még egy ideig párolja. Távolítsa el a cimetet és tálalja.



Egy személyre kb.:
143 kcal (602 kJ)
3 g fehérje, 9 g zsiradék
20 g szénhidrát
6 g rost
0 mg koleszterin

A TERHESSÉG ALATT

Zsiradékok

Fogyassza elsősorban a növényi eredetű zsiradékokat!

Az egész napi energibevitel kalóriaértékének 30%-át képezzék a zsiradékok. Ez 1600 kcal esetén nem több, mint 53 g, 2200 kalória esetén 73 g, 2800 kalória esetén pedig 93 g össz zsiradék mennyiség naponta. Mivel a terhesség alatt kb 2400 kcal igényel a szervezete, a zsiradék mennyisége ne legyen több, mint 80 g naponta. A mennyiség felét már elfogyasztja, ha mindegyik ételmiszercsoportból csak a legsoványabb termékeket fogyasztja.

Mit jelent egy egység zsiradék?

- 1 teáskanál olaj (kb. 5 g)
- 2 nagy kanál tejföl (kb. 2,5 dkg)
- 1 teáskanál margarin, zsír vagy vaj (kb. 6 g)

Cukor

Kerülje a cukor és az édeségek fogyasztását!

Mit jelent egy egység cukor illetve édesség?

- 2 teáskanál cukor (kb. 1 dkg)
- 2 teáskanál dzsem vagy lekvár (kb. 1,5 dkg)
- 2 teáskanál méz (kb. 1,2 dkg)
- 2 kemény cukorka (kb. 1,5 dkg)
- 2 darabka ét- vagy tej csokoládé (kb. 2 dkg)
- 1 dl kóla és hasonló italok



A vitaminokról

Biztosítson szervezete számára elegendő mennyiségű vitamint, minden nap! Táplálék útján! A gabonában, gyümölcsben zöldségben húsbán, tejben és a zsiradékban található még más olyan anyagok is, amelyek erősítik a vitaminok hatását. Ezért étkezzen változatosan. Jó tudni miben találhatóak a vitaminok és melyek azok a kombinációk, amelyekben hatásuk leginkább kifejezésre jut. Mindezt megtalálja az alábbi táblázatokban. Az ételmszerben található vitamin koncentrációját a következőképpen jelöltem meg: ***-magas koncentráció, **közepes koncentráció, *alacsony koncentráció. Mindegyik vitamin mellé feltüntettem egy tippet, ötletet is, amely olyan ételt tanácsol, amely magas vitamintartalmú és még olyan ételmszerekből készült, amelyek fokozzák a vitaminok hatékonyságát.

Vitamin A	Hatásosabb ...	Koncentráció az ételmszerben:
	B vitamin csoporttal, C, D, E vitaminnal, kalciummal, foszforral, cinkkel, telítetlen zsírsavakkal	*** sárgarépa, paradicsom, spenót, petrezselyem ** póréhagyma és zöldsaláta * akármelyik friss gyümölcs és zöldség

TIPP: az A vitamin hatásának növelése érdekében a sárgarépa, paradicsomhoz és a többi zöldséghez adjon extra szűz olíva olajat.

Sült padlizsán

- ~ 2 padlizsán
- ~ 4 kanál extra szűz olíva olaj
- ~ 4 gerezd fokhagyma

A padlizsánt szeletelje fel 1 cm vastag karikákra. Helyezze fóliára és sütőben süsse meg – minden adalék nélkül. A fokhagymát zúzza össze és keverje el olajjal. A kihűlt padlizsánt helyezze egy edénybe, öntse le egy kanál olajjal, majd megint rétegezzen egy sor padlizsánt és öntse le olajjal. A folyamatot ismételje, amíg a hozzávalókat el nem használja. Ebben a pácban pácolja 4-6 órán át.



Egy személyre kb.:

76 kcal (319 kJ)
1 g fehérje, 10 dkg zsiradék,
7,5 g szénhidrát
2,5 g rost
0 mg koleszterin

**Borsó
püré**

- ~ 60 dkg borsó
- ~ 50 dkg burgonya
- ~ 2 kanál olaj
- ~ Sól
- ~ Friss menta levelek

Főzze meg a kockára feldarabolt burgonyát. Mielőtt teljesen megfőne, adja hozzá a borsót és a mentát és főzze készre. Szűrje le, adjon hozzá olajat majd pépesítse.



Egy személyre kb.:
218 kcal (916kJ)
10 g fehérje, 5 g zsiradék
39 g szénhidrát
10 g rost
0 mg koleszterin

A TERHESSÉG ALATT

Vitamin D	Hatásosabb ...	Koncentráció az élelmiszerben:
	Az A és C vitaminnal, kalciummal, foszforral, telítetlen zsírsavakkal	*** zsíros halak, olajak ** tej és tejtermékek * vaj, tojássárgája

TIPP: naponta fogyasszon 8 dl tejet, joghurtot, aludttejet vagy 12 kanál túrót, ugyanis a tej tartalmazza mindazokat az anyagokat, amelyekre a D vitaminnak szüksége van ahhoz, hogy hatása teljes egészében kifejezésre jusson.

Vitamin E	Hatásosabb ...	Koncentráció az élelmiszerben:
	B vitamin csoporttal, A és C vitaminnal, mangánnal, szelénnel, telítetlen zsírsavakkal	*** gabona csíra olaj, szója és kukorica olaj ** olíva olaj, margarin * aszalt gyümölcs és zöldség, halolaj, tojássárgája, leveles zöldség

TIPP: olíva olajjal készített hal, sóskával és burgonyával készített köret, kukoricacsíra olajjal készült saláta és egy szelet teljesértékű kenyér kitűnő kombináció, amely elősegíti az E vitamin felszívódását.

Vitamin K	Hatásosabb ...	Koncentráció az élelmiszerben:
	Telítetlen zsírsavakkal és egyes ásványi anyagokkal	*** spenót, kel, brokkoli, vízi torma ** máj, tojássárgája * kukorica csíra olaj

TIPP: a brokkolit kevés, forró vízbe tegye fel főni. Rövid ideig és fedő alatt főzze. Öntse le hidegen préselt olajjal. Változatosságként adjon hozzá aprított mandulát vagy mogyorót.



Vitamin C	Hatásosabb ...	Koncentráció az élelmiszerben:
	Mindegyik vitaminnal, ásványi anyaggal, kalciummal és magnéziummal	*** kivi, ribizli, áfonya ** kel, citrusok * paradicsom, saláta, radics (cikória), ananász

TIPP: naponta fogyasszon el 2-4 darab gyümölcsöt vagy egy csésze bogyós gyümölcsöt. Egy nagyobb narancs, kivi vagy egy közepes nagyságú citrancs biztosítja a napi szükséges C vitamin mennyiséget.

Vitamin B1	Hatásosabb ...	Koncentráció az élelmiszerben:
	C, E, B2 vitaminnal, folsavval és mangánnal	*** sörélesztő, egész gabonamag, teljesértékű liszt ** dió, mandula, lencse, borsó * zöldbab

TIPP: csodálatos salátát készíthet tönkölybúzából, árpból, vagy hajdinából, paprika, paradicsom, uborka felhasználásával, kecske vagy más sajt hozzáadásával, ízlés szerint. Hidegen sajtolat olajjal és dióbél felekkel díszítheti.

Vitamin B2	Hatásosabb ...	Koncentráció az élelmiszerben:
	C, B3 és B6 vitaminnal	*** sörélesztő ** máj * tej, sajt, tojás

TIPP: tarkítsa napi étrendjét tejes köleskásával, amelyhez aszalt szilvát ad. A kását megfőzi tejben és a főzés vége felé hozzáadja az aszalt szilvát vagy más aszalt gyümölcsöt.

Babba töltött paprika

- ~ 8 közepes nagyságú paprika
- ~ 25 dkg száraz bab
- ~ 4 kanál olaj
- ~ Fél teáskanál őrölt pirospaprika
- ~ 15 dkg hagyma
- ~ 0,5 dl víz
- ~ 1 kanál ecet
- ~ Só

A babot áztassa be 5-8 órán keresztül. Főzze meg, majd szűrje le. A főzővizet ne dobja ki. Két kanál olajon pirítsa meg a hagymát, adja hozzá az őrölt paprika felét, és az egészet keverje a babhoz. A paprikának távolítsa el a magját és töltsze meg. A megmaradt egy harmad mennyiségű babhoz adja hozzá a főzővizet és ecetet. Egy tűzálló tálat kenjen ki és a babot tegye bele. A babra helyezze rá a töltött paprikákat. A megmaradt olajba keverje bele a piros paprikát és öntse le a töltött paprikát. Adjon hozzá egy dl ecetes vizet. Ha lehetősége van rá, használja elített zöldség savanyított levét. A paprikát süsse meg a sütőben. Salátával tálalja.



Egy személyre kb.:
259 kcal (1087kJ)
17,5 g fehérje
10 g zsiradék
31 g szénhidrát
5 g rost
0 mg koleszterin

EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS

Zöldséges szósz

~ 50 dkg vegyes zöldség, ízlés szerint (friss vagy fagyasott)
~ 1 kiskanál mustár

~ Só

~ 1 kanál olaj

~ 1 kávéskanál pirospaprika

~ Bors ~ kakukkfű ~ babérlevél

Először főzze meg a zöldséget, fedő alatt, kevés vízben.

Igy megmaradnak benne a tápanyagok. A még forró, főtt zöldséget kevés főzővíz

hozzáadásával botmixerrel pépesítse. A kapott masszához adjon hozzá a fűszereket:

kakukkfűvet, babérlevelet, borsot. Enyhén sózza meg, és a szószot forralja át. Legvégül adjon hozzá az őrölt pirospaprikát, amelyet olajjal elkevert.

Hússzellettel vagy más hússal tálalja.

tálalja.



Egy személyre kb.:

72 kcal (304 kJ)

3 g fehérje, 4 g zsiradék

8 g szénhidrát

2 g rost

0 mg koleszterin

A TERHESSÉG ALATT

Vitamin B3	Hatásosabb ...	Koncentráció az élelmiszerben:
	C, B1, B2 és B5 vitaminnal	*** sörélesztő, korpa ** gabonamagok, aszalt gyümölcs és zöldség * baromfi, hal, gomba

TIPP: a napot kezdje reggelivel. Próbálja ki a teljesértékű gabonapelyhet alacsony zsírtartalmú probiotikus joghurttal és adjon hozzá friss gyümölcsöt.

Vitamin B5	Hatásosabb ...	Koncentráció az élelmiszerben:
	C, B6, és B12 vitaminnal, biotinnal, folsavval (B9), kalciummal	*** sörélesztő, tojássárgája ** vörös húsok * integrált gabona, gomba

TIPP: a marhahúst főzze vagy párolja. Tálalja zöldséggel, amelyet gőz fölött készített el. A zöldség maradjon kemény állagú.

Vitamin B6	Hatásosabb ...	Koncentráció az élelmiszerben:
	C, B1, B2, B5 vitaminnal, káliummal, magnéziummal	*** sörélesztő, gabona csíra ** gabonák, friss és szárított zöldség, dió * banán, tej, hal

TIPP: a hajdinakását gombával és zöldséggel tálalhatja, mint köretet vagy mint önálló ételt. Kötelezően kínáljon hozzá salátát.



Vitamin Folsav	Hatásosabb ... C, B5 és B12 vitaminnal, biotinnal	Koncentráció az élelmiszerben: *** sörélesztő, zöld leveles zöldség ** integrált gabona, teljes értékű gabonából készült kenyér, gyümölcs * fermentált sajtok, szárított borsó
-----------------------	---	--

TIPP: részesítse előnyben a baromfit. Pulyka vagy csirkehús tekercs zöldséggel, köretként integrált rizs és egy nagy tál zöldsaláta - nagyon finom és gyorsan elkészül. Édesség helyett kínáljon gyümölcsöt.

Vitamin B12	Hatásosabb ... C, B6 vitaminnal, folsavval (B9), káliummal, vassal, kalciummal	Koncentráció az élelmiszerben: *** baromfi, nyúlhús ** tengeri hal, marhahús, disznóhús, tojás * tej és tejtermékek
--------------------	--	---

TIPP: próbálja ki a sült nyulat savanyú káposztával és ananással – a recept a kiadványban megtalálható.

Zöldség tönkölybúzával

- ~ 20 dkg tönkölybúza
- ~ 1 hagyma
- ~ 25 dkg spárga
- ~ 20 dkg brokkoli
- ~ 1 kisebb piros paprika
- ~ 1 cukkini
- ~ 1 paradicsom
- ~ 20 dkg borsó
- ~ 2 dl főtt csicseriborsó
- ~ 2 kanál olíva olaj

A brokkolit és a 3 cm-re feldarabolt spárgát főzze kb 5 perccig. Az olajon pirítsa meg a hagymát, a felkockázott cukkinit és a paprikát. Adja hozzá a spárgát, a brokkoli darabokat és a forró, főtt tönkölybúzáat. Közepes lángon még 2-3 perccig főzze. Adhat hozzá sült hús darabkákat.



Egy személyre kb.:

- 356 kcal(1493kJ)
- 15 g fehérje, 6 g zsiradék
- 66 g szénhidrát
- 12 g rost
- 0 mg koleszterin

**Polenta
spenóttal vagy
csalánnal**

~ 20 dkg polenta

~ Víz

~ 15 dkg fiatal spenót vagy
csalánlevél

~ Só

~ 4 dkg parmezán

A polentát főzze meg a gyártó utasításai szerint, a vízhez, amikor felforr adj hozzá a megmosott és feldarabolt spenót vagy csalán leveleket.

A főtt polentát hintse meg parmezánnal és mint köretet kínálja.



Egy személyre kb.:

233 kcal (979 kJ)

9 g fehérje, 2 g zsiradék

2 g szénhidrát

4 g rost

1 mg koleszterin

Az ásványi anyagokról

Az ásványi anyagok nélkülözhetetlenek a szervezet normális működéséhez; részt vesznek a vér keletkezésében és az oxigén szállításában, a csontok és fogazat kialakulásában, az izmok és idegek ingerérzékenységében, a hormonok keletkezésében, a vízháztartás szabályozásában ...

Az ásványi anyagok között tartjuk számon az ún. makroelemeket is, mint a kálium, nátrium, kalcium, magnézium, foszfor és klór, valamint mikroelemeket, mint a vas, réz, cink, króm, szelén, nikkel, mangán molibdén, szilícium ...

Ca kalcium	Hatásosabb ...	Koncentráció az élelmiszerben:
	A, C és D vitaminnal, vassal, magnéziummal, mangánnal, foszforral és telítetlen zsírsavakkal	*** tej, joghurt, sajtok ** zöld leveles zöldségek

TIPP: készíthet kitűnő édességet alacsony zsírtartalmú áttört túró és friss feldarabolt gyümölcs kombinációjából, amelyhez diót ad.



Mg Magnézium	Hatásosabb ... B6,C,D és A vitamin- nal, kalciummal, fosz- forral és fehérjékkel	Koncentráció az élelmiszerben: *** zabpehely, zöld leveles zöldség ** aszalt gyümölcs, zöldségek, gabonák, dió * datolya, hús
---------------------	--	---

TIPP: próbálja ki a túróból és spenótból vagy sóskából készült rétest. Válassza a teljesértékű lisztből készült rétestésztát. A receptet megtalálja a könyvben.

Fe Vas	Hatásosabb ... C, B12 és B 9 vitamin- nal, foszforral, rézzel és kalciummal.	Koncentráció az élelmiszerben: *** halak, vörös hús ** zöldségek, szója barack * kakaó, tojássárgája
---------------	--	--

TIPP: a húskételek mellé kínáljon gazdag salátákat, amelyeket zöldségből és gyümölcsből készít. Vagy édességként kínáljon gyümölcsöt. (narancs, citrancs, bogós gyümölcsök...). C vitamin jelenlétében a vasat jobban ki tudja használni a szervezet.

Zn Cink	Hatásosabb ... A, B 6, D és E vitamin- nal, kalciummal, réz- zel és foszforral	Koncentráció az élelmiszerben: *** tengeri halak ** élesztő, gomba, zab, gabonacsíra * szárított zöldség és aszalt gyümölcs
----------------	--	---

TIPP: a főtt vagy sült halat öntse le olívaolajjal, amelyhez zúzott fokhagymát vagy más fűszernövényt ad, ízlés szerint.

Tarka kusz-kusz paprikával

~ 18 dkg kusz-kusz
~ 1 cukkini - 2 paradicsom
~ 1 hagyma - 2 gerezd
fokhagyma
~ 10 dkg piros paprika
~ 10 dkg zöld paprika
~ 10 dkg sárga paprika
~ 20 dkg csirkemell
~ 2 kanál olaj ~ só
~ metélőhagyma

Olajon pirítsa meg a hagymát és a fokhagymát. Adja hozzá a kockára darabolt húst és kb 5 percig párolja. A többi zöldséget darabolja fel kockára és adja hozzá a húshoz. Szükség szerint adjon hozzá néhány kanál vizet. Fűszerezze. Külön készítse el a kusz-kuszt a gyártó utasítása alapján. Keverje el a hozzávalókat, jól hintse meg aprított metélőhagymával és salátával tálalja.



Egy személyre kb.:
335 kcal (1406kJ)
18 g fehérje, 8 g zsiradék
19 g szénhidrát
5 g rost
27 mg koleszterin

Fiatal
burgonya
borsóval

- ~ 60 dkg fiatal kisebb burgonya
- ~ 30 dkg borsó (friss vagy fagyasztott)
- ~ 2 kanál olaj
- ~ Egy csokor petrezselyem vagy kapor
- ~ Sól, bors

A fiatal burgonyát tisztítsa meg és enyhén sós vízben főzze meg. Külön főzze meg a borsót. A két összetevőt keverje el és öntse le az öntettel, amelyet olajból, aprított petrezselyemből vagy kaporból készít. Borsozza ízlés szerint.

A TERHESSÉG ALATT

Se Szelén	Hatásosabb ...	Koncentráció az élelmiszerben:
	E vitaminnal	*** rozs, gabonacsíra ** hagyma, élesztő * tojás, fokhagyma, tengeri gyümölcsök

TIPP: *mint önálló ételt, készítsen salátát, amely főtt marhahúst, hagymát, eltett gombát, paradicsomot és paprikát tartalmaz. Az öntethez használjon ecetet és kukoricacsíra olajat.*

Cu Réz	Hatásosabb ...	Koncentráció az élelmiszerben:
	Vassal és cinkkel	*** gabona csíra, dió ** aszalt gyümölcs és zöldség, gabona, hüvelyes zöldség * kakaó

TIPP: *miért ne próbálna kenyeret sütni tönkölybúza lisztből zabpehely és dió hozzáadásával?*

P Foszfor	Hatásosabb ...	Koncentráció az élelmiszerben:
	A és D vitaminnal, kalciummal, vassal, telítetlen zsírsavakkal	*** sajtok ** zabpehely, nemes penész-szel fedett sajtok, baromfi * tengeri hal, dió, mandula

TIPP: *egy szelet alacsony zsírtartalmú sajt, almával és egy szelet teljesértékű kenyérral kitűnő uzsonna.*

Egy személyre kb.:
210 kcal (881 kJ)
6 g fehérje, 8 g zsiradék
31 g szénhidrát
6 g rost
0 mg koleszterin





K Kálium	Hatásosabb ... A, C és D vitaminnal, vassal, magnéziummal, mangánnal, foszforral és telítetlen zsírsavakkal	Koncentráció az élelmiszerben: *** aszalt gyümölcs: sárgabarack, füge, datolya, szilva ** paradicsom, banán, bab * zsírtalan tejpor
---------------------------	---	---

TIPP: a paradicsom kitűnő a különböző salátákban. Szépen illik hozzá az olíva olaj és a friss bazsalikom.

Hajdinakása spenóttal

- ~ 15 dkg hajdinakása
- ~ 20 dkg fagyasztott spenót
- ~ 2-3 dl tej (szükség szerint)
- ~ 2 gerezd fokhagyma
- ~ Só, bors
- ~ Ízlés szerint 3 kanál tejföl

A hajdinakását főzze meg és szűrje le. A fagyasztott spenótot, tej hozzáadásával lassú tűzön olvassza fel. Főzze néhány percig, adja hozzá a kását és a maradék tejet. Sózza, borsozza és adja hozzá a finomra zúzott fokhagymát és még 1-2 percig főzze. Az étel állaga legyen sűrű. Ha ritkás, adjon hozzá egy kanál zsemlemorzsát. A kész ételhez keverjen tejfölt. Tálalhatja, mint önálló ételt vagy hús mellé.



Egy személyre kb.:
186 kcal (780kJ)
9 g fehérje, 4 g zsír
32 g szénhidrát
4 g rost
6 mg koleszterin

**Teljesértékű
metélt dióval
és zsályával**

~ 40 dkg teljesértékű metélt

~ 7 dkg dió

~ 2 ágacska friss zsálya vagy

száritott zsálya

~ 2 kanál olaj

~ 20 dkg sovány túró

~ 3 kanál reszelt parmezán

~ Bors, só

A diót durvára vagdálja fel.

Egy edénybe tegye bele a túrót és az olajat. Melegítse fel, hogy a túró felengedjen.

Borsozza és adja hozzá a zsályaleveleket. Ha frisset használ, akkor előbb egy kicsit pirítsa meg. Keverje bele a diót. A metéltet bő sós vízben főzze meg. Maradjon kemény állagú, „al dente”. Tegye bele előmelegített tálba és keverje el a túróval. Hintse meg parmezánnal és tálalja.

*Egy személyre kb.:*

329 kcal (1382kJ)

16 g fehérje, 20 g zsiradék

26 g szénhidrát

2 g rost

6 mg koleszterin

A rostokról

Hányszor megtörtént, hogy az almát meghámoztá, a héját pedig eldobta? Igazán kár. Az alma héjában sok hasznos anyag található, többek között rostok is.

A rostok olyan anyagok, amelyeket az ember bélrendszere nem tud megemészteni. Egyes bélbaktériumok képesek a rostokat fermentálni. Ismerünk vízben oldódó és vízben nem oldódó rostokat. Milyen szerepük van a szervezetben? Szerepük nagyon fontos. Ugyanis védenek a székrekedés ellen, rák ellen (leginkább a vastagbél rák ellen), epekő, elhízás, cukorbetegség, magas vérnyomás, szív és érrendszeri betegségek ellen. A vízben nem oldódó rostok megnövelik a bélsár tömegét és meggyorsítják áthaladását a bélrendszeren. Így megakadályozzák a székrekedést ugyanakkor csökkentik a káros anyagok áthaladási idejét a bélrendszeren, amelyek a szervezetben keletkeznek vagy a külső környezetből vesszük magunkhoz. A vízben oldódó rostok megkötik a vizet, epesavat (koleszetrin), megakadályozzák a vércukorszint hirtelen megemelkedését evés után, megakadályozzák egyes tápanyagok felszívódását (ásványi anyagok és vitaminok – kisgyermekek és idősek). A rostok elfogyasztásuk után megdagadnak és a telítettség érzését idézik elő. Ezért védenek az elhízás ellen és nagy segítséget nyújtanak a fogyókúrázóknak. A rostokban gazdag élelmiszerek rendszeres fogyasztása kedvező hatást fejt ki a szervezetre, elősorban a vércukor és vérzsiradék szintjére, különösen, ha ezek az értékek meghaladják a normális értékeket. A sok rostot tartalmazó élelmiszerek fogyasztása ajánlott minden egészséges embernek, de azoknak is, akiket az érzelmesedés vagy a cukorbetegség fenyeget ... Melyik élelmiszerekben található rostokat? Rostokban gazdag élelmiszerek közé tartoznak a zöldségek és gyümölcsök, valamint a gabona és gabona termékek. A zöldségek közül ki kell emelni a



zöldbabot, borsót, babot, paprikát, padlizsánt, salátát, sóskát, karfiolt, brokkolit, kelt, káposztát, kínai kelt, karalábot, céklát, póréhagymát, hagymát. Rostokban gazdagok: a bogyós gyümölcsök (eper, áfonya, málna, ribizli, szeder), alma, körte, szilva, sárgabarack, birsalma, barack, banán, mandarin, narancs. A sok rostot tartalmazó élelmiszerek közé tartoznak a gabonák és gabonatermékek: kenyér (fekete, graham, zab, teljesértékű), a teljesértékű lisztből készült tészták, hajdina és köleskása, pehely, hántolatlan rizs, müzli, teljesértékű liszt. A búza mag pl. vízben nem oldódó rostokat tartalmaz, amelyek a székrekedés ellen védenek, a zab (pehely) pedig vízben oldódó rostokban gazdag, amely megakadályozza a koleszterin felszívódását a bélrendszerben. Ha eddigi táplálkozására nem volt jellemző a gazdag rosttartalom, akkor azt ajánlom, hogy fokozatosan, több héten keresztül növelje a rostokban gazdag élelmiszerek mennyiségét az étrendjében. Ügyeljen arra, hogy a rostokban gazdag élelmiszerek mennyiségét ne egyszerre, hanem napi több adagban fogyassza el. Ugyanis, ha kezdetben nagyobb mennyiséget fogyaszt el egyszerre, felfúvódottság érzése keltkezhethet. Igyon elegendő mennyiségű folyadékot is.

Melyik élelmiszerek és milyen mennyiségben biztosítják a napi rostszükségletet? Legegyszerűbb, ha egy napi étrend példáját veszi alapul: 2 gyümölcs és müzli vagy teljesértékű kenyér reggelire, egy gyümölcs az étkezések között, 3-5 egység zöldség naponta és néhány alkalommal egy-egy teljesértékű kenyér.

TIPP:

hogyan növelhetjük a napi rostmennyiséget? Minden étkezés tartalmazzon elegendő rostot. Reggelire mindenképpen fogyasszon müzlit. Válassza azokat, amelyek nem tartalmaznak adalék cukrot. Ha ehhez még friss gyümölcsöt vagy

Hajdina pite köleskásával (6 személyre)

- ~ 30 dkg hajdina liszt
- ~ 10 dkg búzaliszt
- ~ Kb. 3 dl víz
- ~ Só

Töltelék:

- ~ 20 dkg köleskása
- ~ 10 dkg túró
- ~ 1 tojás
- ~ Só

A hajdinalisztet forrázza le, adja hozzá a búzalisztet és gyúrjon tésztát. Fél cm vastagságúra nyújtsa ki.

A köleskását főzze meg, hűtse le és keverje el a túróval és a tojással. Sózza meg. A töltelékét helyezze a kinyújtott tésztára, tekerje fel és konyharuhában főzze sós vízben kb 20 percig.



Egy személyre kb.:
 288 kcal (1210kJ)
 20 g fehérje, 3 g zsiradék
 56 g szénhidrát
 7 g rost
 37 g koleszterin

Túrógombóc

- ~ 20 dkg búzagríz
- ~ 50 dkg túró
- ~ 1 kanál olaj
- ~ 2 tojás

A túróat törje át. Adja hozzá a gríz, tojást és olajat. Egy órán át pihentesse. Forralja fel a vizet és sózza meg. Az elkészített masszából formázzon kis gombócokat és 10-15 percig főzze. Amikor megfőttek, merőkanállal szedje ki és helyezze előmelegített tála.



Egy személyre kb.:
356 kcal (1495kJ)
24 g fehérje, 12 g zsiradék
42 g szénhidrát
3 g rost
125 mg koleszterin

A TERHESSÉG ALATT

aszalt gyümölcsöt is ad, akkor ezzel megemeli a rostmennyiséget. Jó választás a tejben főtt köleskása is, amelyhez aszalt gyümölcsöt adunk.

Fogyasszon teljes értékű lisztből sült kenyeret. Ha kalácsot süt, akkor szükséges lisztmennyiség fele legyen teljesértékű. Használjon teljesértékű tönkölybúza lisztet is.

Étrendjéből ne hiányozzon a hajdinakása, árpa, tönkölybúza, integrált rizs ... ha zöldségekkel kombinálja, akkor igazi kulinárikus élvezetet nyújtó ételt készíthet, amely rostokban is gazdag.

A rostok mennyiségét megnövelheti, ha az ételekhez nyers vagy főtt zöldséget ad. Ahúsleveshez adjon egy marék főtt zöldséget. Ha húsos szósz készíti, adjon hozzá egy csésze főtt, aprított zöldséget.

Az egytálételeket vagy szószokat sűrítetheti főtt pépesített babbal. A salátához adjon egy marék főtt babot. Készítsen ételeket lencséből, borsóból szójból ...

Fogyasszon gyümölcsöt, amikor csak lehet hámozatlanul. A gyümölcsöt kombinálhatja salátával is. Édesség helyett készítsen gazdag gyümölcssalátát.

Ha az egyes étkezések között úgy érzi, hogy nassolna, válasszon friss vagy aszalt gyümölcsöt. Egy-egy étkezést gazdagíthat dióval, mogyoróval vagy mandulával. Miért ne próbálná ki az almát, dióval és egy szelet rozskenyérrrel?



Szervezetének szüksége van antiokszidánsokra is

Szervezetünkben állandóan szabad gyökök illetve „mérgek” keletkeznek, amelyek hozzájárulnak a krónikus betegségek kialakulásához és a gyorsabb öregedéshez. A káros hatások ellen védenek bennünket az antiokszidánsok, amelyeket azonban állandóan pótolni kell, mivel a mérgek semlegesítése után megsemmisülnek. A leggyakoribb antiokszidánsok közé soroljuk az A, C és E vitamint, szelént, flavonidokat, polifenolokat ... A szabad gyökök káros hatása elleni védelemben különösen fontos szerepe van az antiokszidánsokban gazdag táplálkozásnak. Első helyen kell megemlíteni a zöldségeket (brokkoli, spenót, saláta, káposzta, paprika, sárgarépa, paradicsom, cékla, karfiol, zeller ...), gyümölcsöket (citrom, mandarin, narancs, sárgabarack, barack, alma, málna, ribizli, dinnye, szőlő, kivi ...), hüvelyes növényeket és a teljes értékű gabonákat és gabonatermékeket. Ezért naponta kell fogyasztani ezeket a termékeket. Tehát a változatos táplálkozás biztosítja a napi antiokszidáns szükségletet.

Teljesértékű metélt brokkolival és csicseriborsóval

- ~ 40 dkg teljesértékű metélt
- ~ 50 dkg brokkoli
- ~ 4 gerezd fokhagyma
- ~ 2 joghurtos pohár főtt csicseriborsó
- ~ 3 kanál olíva olaj
- ~ 2-4 kanál leves
- ~ 1 kanál citromlé
- ~ 8 dkg parmezán
- ~ Só, bors
- ~ Aprított petrezselyem

A tésztát főzze meg és szűrje le. Külön főzze meg a brokkolit, kevés vízben, 5 percig. Melegítsen meg egy serpenyőt, tegye bele az olajat, az aprított fokhagymát, csicseriborsót és leszűrt brokkolit. Öntse fel levestel, tegye bele a citromlevet. Rövid ideig párolja. Borsozza, sózza és keverje bele a forró tésztát. Hintse meg parmezánnal és petrezselyemmel, salátával kínálja.



Tipp: ez a teljesértékű étel kitűnően helyettesíti a húseleket, amikor hústalan menüt akarunk készíteni. A parmezán helyett használhat füstölt tofut, amelyet 1-2 óráig keresztül pácolt (olaj, só, örölt bors, egy ágacska rozmaryn, és egy kis darab csípős paprika). Teljesebb ízvilágú lesz az étel, ha bio termelésből származó metéltet használunk. Főzzön nagyobb mennyiségű csicseriborsót, ami megmarad, azt a következő napokban felhasználhatja leveshez, rizshez vagy salátához.

Egy személyre kb.:
676 kcal (2837kJ)
33,5 g fehérje, 17 g zsiradék
104 g szénhidrát
13,5 g rost
17 mg koleszterin

Rostélyos
szardella

~ 80 dkg szardella

~ 2 kanál olaj

~ Só

~ Citromlé

A szardellákat tisztítsa meg, törölje szárazra, sózza és kenje át olajjal. Az elektromos rostélyt kapcsolja be és a felületét kenje át olajjal. A szardellákat mindkét oldalukon süsse át. Mielőtt tálalná, csöpögtesse meg citromlével.



Egy személyre kb.:

290 kcal (1160)

38 g fehérje, 14 g zsiradék

1 g szénhidrát

0 g rost

136 mg koleszterin

A cukor, csak mint ritka fűszer legyen étrendjének része!

A cukor az élelmiszer piramis legfelső polcán található. Tehát azon élelmiszerek közé tartozik, amelyeket minél ritkábban ajánlatos fogyasztani. Miért? A cukor olyan élelmiszer, amely sok kalóriával látja el a szervezetet, de ugyanakkor kevés benne a tápanyag. A cukor túlzott fogyasztása (sok kalória) összefüggésbe hozható az elhízással, szív és érrendszeri betegségekkel, gyenge immunrendszerrel, fogszuvasodással ... Az étkezési cukrokhoz tartozik a fehér kristálycukor, a barna cukor, kukorica szirup és a gyümölcscukor. A cukor elfogyasztása után a vércukorszint hirtelen megnő. A magas vércukorszint hatására nagyobb mennyiségű inzulin választódik ki. Ez egy hormon, amely „eltakarítja” a cukrot a vérből. Ha nagy mennyiségű inzulin szabadul fel, akkor a vércukorszint is gyorsan lecsökken, akár a normális érték alá is. Emiatt újból megjelent a cukor iránti igény. A mindennapi táplálkozás sok cukrot tartalmaz. Leggyakrabban, mint „rejtett” cukor van jelen (kek-szek, édességek, lekvár, gyümölcskompót, alkoholmentes italok, tejtermékek ...). Ezért mindig figyelmesen olvassa el a termék címkéjét, ahol fel van tüntetve a termékben található cukor mennyisége. A „rejtett” cukrok mellett persze számolni kell azzal a cukorral is, amelyet az egyes ételhez ad. Ha naponta elfogyaszt két csésze kávé vagy teát, amelyhez 1 kiskanál cukrot ad (5g), akkor egy év alatt 3,6 kg cukrot fog elfogyasztani. Hihetetlen? De igaz.

A különféle alkoholmentes italok is sok cukrot tartalmaznak. Általában két kiskanál cukor (10g) van 100 g italban, vagy akár több



is. Mindig olvassa el a termék címkéjét! Fél liter ital elfogyasztása által 5 dkg azaz 10 kiskanál cukrot fog elfogyasztani. Ha naponta megiszik fél liter ilyen italt, akkor havonta 1,5 kg, évente 18 kg cukrot fog elfogyasztani. És még cukor mellett sok más anyagot is. Pl. aditívokat. Kerülje az ilyen italok fogyasztását. A víz a legjobb választás. Időnként engedjen meg magának 100%-os gyümölcslevet, adalék cukor nélkül.

Sok cukor található a következő termékekben is: csokoládé, kekszek, fagyalt, gyümölcs joghurt, torták, kalácsok, lekvár, méz ... Vegye figyelembe, hogy az ilyen jellegű termékek a cukor mellett még sok zsiradékot is tartalmaznak. Így pl 100 g csokoládé átlagban 30-40 g zsiradékot és 35-45 g cukrot tartalmaz. 100 g kókusz piskóta 35 g zsiradékot és 35-45 g cukrot tartalmaz. Vajon tudta, hogy a karamella 10 g zsiradékot és 50 g cukrot tartalmaz? A fagyalt 10-20 g zsiradékot és 20-30 g cukrot tartalmaz 100 g mennyiségben. Külön figyeljen a gyümölcs joghurtok és tejes italok vásárlásakor. Ezek a termékek általában 10 g vagy még több cukrot is tartalmaznak. Azonban, hogy mégis élvezhesse az édes ételeket, élelmiszereket is, mindig tartsa szem előtt a mértékletességet. Egyszerű szabály, legyen a cukor csak, mint ritka fűszer jelen a mindennapi étrendben. Ha édességet készít, kevesebb cukrot tegyen bele. És a legfontosabb: kínáljon és fogyasszon kis mennyiséget. A kevesebb néha több. Barna vagy fehér cukor? A cukor az cukor. A kalóriatartalom tekintetében minimális a különbség (finomított fehér cukor 387, a barna cukor 377 kcal tartalmaz). Ugyanez érvényes a többi összetevőkre is. A különbség csak kulináris jellegű.

Főtt tökehal

- ~ 70-80 dkg tökehal
- ~ 2 kanál olíva olaj
- ~ 1 kiskanál ecet
- ~ 2 szem bors
- ~ Egy gerezd fokhagyma
- ~ Babérlevél
- ~ Só

Köret:

- ~ 40 dkg cukkini
- ~ 40 dkg burgonya
- ~ 40 dkg sóska – fokhagyma ízlés szerint
- ~ Só

Forralja fel a vizet, sózza, adjon hozzá borsot, fokhagymát, ecetet. Ebben a lében főzze meg a halat. Enyhén sózott vízben külön-külön főzze meg a sóska, a kockára darabolt burgonyát és cukkinit. A tányérra tegye rá a főtt halat és fedje be a zöldségekkel. Az egészet csepegtesse meg olíva olajjal, amelyhez zúzott fokhagymát adott. Salátával kínálja.



Egy személyre kb.:

- 360 kcal (1548kJ)
- 29 g fehérje, 14 g zsiradék
- 4 g szénhidrát
- 1 g rost
- 82 mg koleszterin

**Makrélá
fóliában
zöldséggel**

~ 4 darab makrélá (20 dkg-osak)

~ 10 dkg sárgarépa,

~ 10 dkg burgonya

~ 10 dkg cukkini vagy sóska

~ Só, bors, babér, rozmaryn,
lestyán, citromlé

A halat tisztítsa meg, sózza be, borsozza és citromlével csepegtesse meg. A sütőfóliát kenje be olajjal, helyezze rá a zöldségeket (a sárgarépát előzőleg blansírozza), sózza, a zöldségre helyezze rá a halat és fedje be zöldséggel. Tekerje fel a fóliát. Fedő alatt süssse serpenyőben, vagy rostélyon vagy akár sütőben. Fóliában tálalja.



Egy személyre kb.:

365 kcal (1533 kJ)

53 g fehérje, 11 g zsiradék

8 g szénhidrát

2 g rost

140 mg koleszterin

Az étel tartalmazzon normális mennyiségű sót

Mennyi sóra van szüksége naponta? A napi sóbevitel felső határa ne haladja meg az 5 g. A napi sómennyiség 75%-a feldolgozott élelmiszerekből származik, amelyhez a feldolgozás és elkészítés folyamataiban sót adtak. Csak 10% só származik olyan élelmiszerekből, amelyek már természetes alakjukban is sót tartalmaznak. A megmaradt 15 % pedig az a sómennyiség, amelyet magunk adunk az ételhez főzéskor és evéskor (utánsózás). A maximális sóbevitel az a megfelelő és az egészség szempontjából elfogadható sómennyiség, amely nem jelent veszélyt az egészségre. Ha naponta, hosszú időn keresztül több sót fogyasztunk, mint a megengedett mennyiség, akkor ezzel egészségünket veszélyeztetjük. Szlovénia felnőtt lakossága 11 és 14,3 g sóot fogyaszt. Ez a mennyiség 120-185%-kal túllépi a napi ajánlott sómennyiség felső határát. Következmények?

A túlzott sófogyasztás bizonyítottan károsítja az egészséget illetve komoly kockázati tényező. A magas vérnyomás egyik fő oka a túlzott sófogyasztás. A magas vérnyomás következménye pedig a szív és érrendszeri betegségek, agyvérzés kialakulása. Tudni kell, hogy a magas vérnyomás a legjelentősebb közvetlen halálokok közé tartozik. A túlzott sófogyasztás növeli a csontritkulás, vesebetegségek, gyomorrák, cukorbetegség és elhízás kockázatát, valamint az asztma rosszabbodását is.

Vajon tudta, hogy már két szelet kenyérrel vagy egy szelet pizzával elegendő mennyiségű sót fogyaszt el? Csökkentse a túl sózott hagyományos hústermékek fogyasztását (kolbász, sonka, sajtok ...), valamint a sós ételek fogyasztását (sült burgonya, peccsenye, minestrák, hurka- kolbász). Ha olyan ételt készítünk, amelynek hozzávalója sok



sót tartalmaz, akkor az ételt külön ne sózzuk meg. Fontos, hogy az asztalnál már ne sózzuk az elkészített ételt, különösen, ha előtte meg sem kóstoltuk. Váljon szokássá a terméken található feliratok, címkék tanulmányozása, ahol többek között a termék sótartalma is fel van tüntetve.

Legyen külön figyelmes a fűszerkeverékekre, amelyek sok sót tartalmazhatnak. Inkább válassza külön-külön az egyes fűszereket, vagy használjon szárított fűszernövényeket. A savanyú répa és savanyú káposzta több sót tartalmaznak. Ezért kombinálja friss hússal, hüvelyes növényekkel és ne sózza. Vegye figyelembe, hogy 10 dkg sonka a napi szükséges só mennyiség felét tartalmazza.

A terhesség alatt normális mennyiségben fogyaszthat sót. Ezáltal biztosítja szervezete számára a szükséges sómennyiséget, és elegendő jóddhoz is jut. Ugyanis Szlovéniában jódozzák a sót.

TIPP:

A sót mindig a főzés vége felé adja az ételhez. Így megőrzi a sóban található jódot. Ugyanis a főzés alatt a jód fele elveszik, sütés alkalmával pedig legalább negyede.

Héjában főtt burgonya

~ 8 egyforma, közepes nagyságú burgonya

~ Sütőfólia

Szószt:

~ 25 dkg sovány túró

~ Ásványvíz

~ 1 gerezd fokhagyma

~ 1 nagy kanál reszelt tormam

~ Fél kiskanál mustár

~ Só, kevés bors

~ Metélőhagyma

A burgonyát jól mossuk meg folyó víz alatt és töröljük meg. Mindegyiket külön-külön csavarjuk be fóliába és helyezzük tepsibe vagy rostélyra (ha kinn készítjük). 200 fokon 45 percig süsse. Fogpiszkáló segítségével ellenőrizheti, hogy átsült –e. Amikor a burgonya megsült, bontsa ki a fóliát, a burgonya tetejét két villa segítségével törje fel. A szószt tegye a forró burgonyára, amelyet a burgonya sütési ideje alatt készíthet el.

A túrót keverje el annyi ásványvízzel, hogy krémes állagú legyen. Legjobb a Radenska ásványvíz. A szószhhoz adjon metélőhagymát (ízlés szerint akár más fűszernövényeket is), fokhagymát, reszelt tormát és mustárt. Az egészet jól keverje el, sózza, borsozza.



Egy személyre kb.:

246 kcal (1034kJ)

17 g fehérje, 17 g szíredék

10 dkg szénhidrát

2 g rost

60 mg koleszterin

**Lazac
pisztáciával**

- ~ 4 lazac filé (egyenként 12 dgk)
- ~ 10 dgk pisztácia
- ~ Durvára őrölt bors
- ~ 2 kanál olíva olaj
- ~ Koriander

Keverje el a durvára darabolt pisztáciát és az őrölt koriandert valamint a borsot. A lazacot kenje át olajjal és forgassa meg a fűszerek és pisztácia keverékében. Sütőben 10-20 percig süsse, 170-180 fokon.



Egy személyre kb.:
358kcal (1503 kJ)
25 d fehérje, 26 g zsiradék
4 g szénhidrát
2 g rost
70 mg koleszterin

Az egyes étkezések megtervezésekor ügyeljen, hogy az étel kiegyensúlyozott legyen, különféle élelmiszereket tartalmazzon és azokat egyenletesen ossza el a nap folyamán

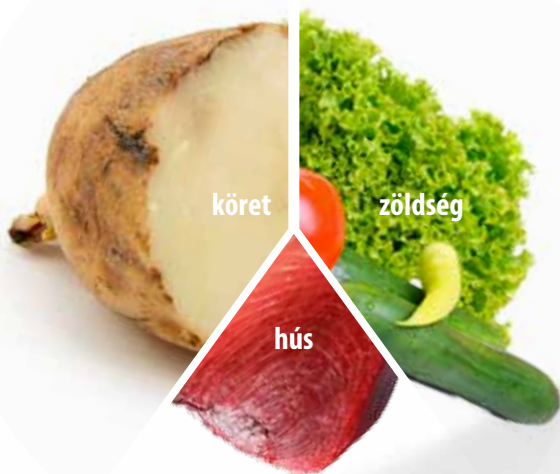
Az egyes étkezések megtervezésekor is ügyelni kell arra, hogy az kiegyensúlyozott legyen, tehát különféle élelmiszerekből álljon, amelyeket egyenletesen osztunk el a nap folyamán. A nagyobb étkezések tartalmazzanak szénhidrátot, fehérjét és zsiradékot, megfelelő arányban. Egy ebéd vagy vacsora összetételét egyszerűen össze lehet állítani olyan módon, hogy az egyes élelmiszereket a megfelelő módon helyezzük el a tányéron. Az élelmiszerek ilyen módon történő elrendezését „egészséges tányérnak” nevezzük. A vacsora vagy ebéd fő fogása tartalmazzon köretet (gabona, gabona termékek, burgonya), zöldséges főzeléket és húsfélét illetve húspótlót. A kiegyensúlyozott összetételű tányéron a köret a tányér 2/5-ét foglalja el, a zöldség szintén 2/5-ét, a hús 1/5-ét. A főételhez kötelezően hozzátartozik egy tál saláta és egy szelet teljesértékű vagy fekete kenyér. Ne feledkezzen meg a gyümölcsről sem.



Mi történik akkor, ha a fő étel csak két ételből áll, keményítő és hústartalmúból? Ebben az esetben a keményítő tartalmú élelmiszer (gaboba, gabonatermék, burgonya) a tányér felét foglalja el, a hús pedig 1/4-ét. Az ilyen fogáshoz feltétlenül adjon zöldséglevest vagy gyümölcsöt.

Vajon az egészséges tányér egyben azt is jelenti, hogy mindenki ugyanazt a mennyiséget fogyasztja el?

Az egészséges tányér mintaként szolgál az egyes ételek elrendezéséhez, azzal a céllal, hogy a szükséges tápanyagokat a megfelelő arányban biztosítsuk a szervezet számára. A mennyiség az egyén szükségleteitől függ, ezért az ételmennyiség nagyobb annak a tányérján, akinek többre van szüksége illetve fordítva.



Töltött cukkini

- ~ 4 kisebb cukkini
- ~ 40 dkg darált csirkemell
- ~ 1 gerezd fokhagyma
- ~ 1 hagyma
- ~ 1 dl zöldség leves
- ~ Origánó, petrezselyem
- ~ 2 paradicsom
- ~ 24 dkg vegyes zöldség (sárgarépa, karfiol, spenót ...)
- ~ 2 kanál olíva olaj
- ~ Só, bors

Az olajon párolja meg a hagymát, adja hozzá a húst és a zöldségeket. Rövid ideig párolja. Fűszerezze, adja hozzá a petrezselymet és fokhagymát és töltsze meg a kivájt cukkiniket. A tetejére tegyen karikára szeletelt paradicsomot. Tegye kikapcsolt tűzre és 15-20 percig süsse. Hintse meg reszelt sajttal és süsse készre. Meghintheti reszelt parmezánnal is.

Egy személyre kb.:

- 252 kcal (1057kJ)
- 20 g fehérje, 15,5 g zsiradék
- 8 g szénhidrát
- 2 g rost
- 79 mg koleszterin

**Pulykatekercek
spenóttal és
gombával**

- ~ 4 pulykaszelet, egyenként 14 dkg
- ~ 20 dkg gomba
- ~ 20 dkg spenót
- ~ 1 kanál olíva olaj
- ~ 4 dkg parmezán, bors, citromlé

Az olajon párolja meg a hagymát és a feldarabolt gombát. 10 perc elteltével adja hozzá a feldarabolt spenótleveleket.

Párolja, amíg a víz el nem párolog. Fűszerezze és hűtse le. Amikor kihűlt, keverje bele a parmezánt. A hússzeleteket csepegtesse meg citromlével.

Mindegyik hússzeletre helyezzen tölteléket és tekerje fel. Fogpiszkálóval rögzítse.

Kikent tepsiben, sütőben süsse meg. A sütés kezdetén fedje be fóliával, a sütés vége előtt pedig távolítsa el a fóliát, hogy a hús szép színt kapjon.



Egy személyre kb.:

270 kcal (870kJ)

27 g fehérje, 10 g zsiradék

4 g szénhidrát

2 g rost

69 mg koleszterin

A fő étkezés összeállításának példái az „egészséges tányér” segítségével:**Étkezés I**

Paradicsomleves rizzsel

Sült hal

Főtt burgonya és zöldség

Saláta

Idényjellegű gyümölcs

A hal a tányér 1/5-ét tölti ki, a zöldség és a köret 2/5-2/5-ét. És ehhez jön még a vegyes saláta. Édességként barackot kínálunk.

Étkezés II

Zöldségleves

Gulyás hússal

Teljesértékű metélt

Saláta

Idényjellegű gyümölcs vagy gyümölcsrétes

Étkezés III

Kéregben sült csirke

Gombás rizs zöldséggel

Paradicsom és zöldbab saláta

Gyümölcs



Étkezés IV

Probiotikus leves

Szójafasírt

Sült zöldség

Hajdinakása

Finom almás kalács

TIPP:

Azokban az esetekben, amikor ilyen vagy olyan okok miatt rántott hús illetve más rántott étel kerül a tányérjába, feltétlenül fogyasszon mellé sok főtt vagy párolt zöldséget, teljesértékű rizst és természetesen salátát. Édesség helyett pedig friss gyümölcsöt.

Mivel a rántott ételek sok zsiradékot tartalmaznak, ezért a napi étrend többi fogása ne tartalmazzon zsíros ételeket (krémeket, kolbászt, magas zsírtartalmú tejet és tejterméket) és más sok zsiradékot tartalmazó élelmiszereket.

Kéregben sült csirke

~ 45 dkg csirkemell, bőr nélkül

~ Só, bors, szezámmag

~ 2 kanál olaj

A csirkemellet vágja ketté, sózza meg, borsozza és szezámmagban forgassa meg. Egy kisebb kikent tepsibe tegye bele a húst és süsse kb. 8 percig, majd fordítsa meg és még 8 percig süsse.



Egy személyre kb.:

254 kcal (1067kJ)

24 g fehérje, 17 g zsiradék

0 g szénhidrát

0 g rost

72 mg koleszterin

**Csirkemellből
készült
tekercs**

A TERHESSÉG ALATT

Vásárláskor mindenképpen olvassa el a terméken található címjét – deklarációt

- ~ 50 dkg bőr és csont nélküli darált csirkemell vagy pulykamell
- ~ 1,5 zsemle, kevés tej1 kanál zsemlemorzsa
 - ~ Kevés liszt
 - ~ 2 kanál olaj
- ~ 2 kisebb hagyma
 - ~ 1 tojás
- ~ Só, bors, szerecsendió
 - ~ 50 dkg főtt borsó
 - ~ Petrezselyem
- ~ 2 főtt egyforma nagyságú sárgarépa
 - ~ 2 kanál tejföl

A darált húshoz adja hozzá a áztatott és kifacsart zsemlet, felaprított hagymát, olajat, tojást és annyi zsemlemorzsat és lisztet, hogy egy képlékeny masszát kapjon. Sózza, borsozza és adja hozzá a szerecsendiót. Az elkészített masszából egy sütő fólián alakítson ki négyzet alakú formát, 30x25 cm nagyságban. A külső szélére helyezze el a főtt sárgarépát. A többi felületen pedig simítsa el a főtt borsót, amelyet borsal és petrezselyemmel meghint. Óvatosan tekerje fel, tegye kikapcsolásba, kenje meg tejföllel és süsse meg. Melegen és hidegen is tálalható.

Vajon bevált szokásai közé tartozik, hogy vásárláskor elolvassa a terméken feltüntetett információkat - a deklarációt? Mindenképpen tegye meg. Így könnyebb lesz kiválasztani azokat az élelmiszereket, amelyek összhangban vannak az egészséges táplálkozás irányelveivel. Az élelmiszerekkel kapcsolatos információk fontos útmutatók a körültekintő vásárlás alkalmával. A terméken olvasható információknak tartalmazniuk kell: a termék nevét és nettó mennyiségét, az összetevők listáját (adalékok, allergének), a szavatossági időt, a tárolási és felhasználási útmutatókat, a gyártót, a kereskedőt illetve forgalmazót adatait, aki az EU-ban árusítja a terméket, valamint azt is, hogy génmanipulált élelmiszerről van-e szó.

A termék elnevezése utal arra, hogy milyen terméket vásárolunk

(tej, liszt, rizs ...) A nettó mennyiség a csomagolás-kor mért mennyiséget jelöli. A nettó megjelölés nem kötelező a terméken, ha darabban árulják (zsemle, tojás). Az egyes összetevőket mennyiségüket tekintve csökkenő sorrendben kell feltüntetni, először azokat, amelyekből a legtöbb van a termékben. Az összetevők között fel kell tüntetni az aditívokat, allergéneket, vízmennyiséget.



Egy személyre kb.:

- 110 kcal (462kJ)
- 4 g fehérje, 8 g zsiradék
- 2 g szénhidrát
- 4 g rost
- 0 mg koleszterin



Azokon az élelmiszereken, amelyek több mint 1,2% alkoholt tartalmaznak, a százalékban kifejezett alkohol mennyiséget is fel kell tüntetni.

Fordítson külön figyelmet azokra az információkra, amelyek a tárolással és felhasználással kapcsolatosak. Különösen fontos a tárolási hőmérséklet valamint, hogy mennyi ideig tárolható a termék. A hidegen való tárolás azt jelenti, hogy a terméket 8 és 16 C fok között kell tárolni. A szobahőmérséklet 18 és 21 C fok között van. Azok a termékek, amelyeket a hűtőszekrényben kell tárolni, megőrzik minőségüket és biztonságosak lesznek, ha a hűtőszekrényben 5 C alatt van a hőmérséklet. Ügyeljen a szavatossági időre. A szavatosság megjelölése (felhasználás ... nap, hó, év) általában a gyorsan romló élelmiszerekre vonatkozik. A nem túl gyorsan romló élelmiszerek esetében a következő olvasható a címkén: felhasználható legalább a feltüntetett dátumig ... nap, hó év.

Egyes élelmiszereken fel van tüntetve a tápérték is. Ezt az értéket 100 gramm mennyiségre számítják ki. Találkozhatunk olyan jelöléssel is, amely meghatározza az egyes élelmiszeradagban található tápértéket illetve az adagok számát. Hogy könnyebben meg tudja ítélni, vajon az egyes összetevőkből (zsiradék, cukor, só, rost) túl sok van-e az élelmiszerben, tekintse meg az alábbi táblázatot:

100 gramm termék	Kevés	Közepes mennyiség	Sok
Zsíradék	2 g	3–20 g	20 g
Telített zsírsavak	1 g	1–5 g	5 g
Cukor	5 g	5–15 g	15 g
Só	0,3	0,3–1,5 g	1,5 g
Táplálkozási rostok	> 6 g	3–6 g	< 3 g

Vera szelet

~ 4 marhaszelet (egyenként 12-15 dkg)

~ 2 kanál olaj a páchoz

~ Kakukkfű és rozsmaring

~ 4 kanál zsemlemorzsa

~ Durvára őrölt bors

~ 4 kanál mustár, só

~ 2 kanál olaj

Az újjnyi vastagságú hússzeletet kenje át olajjal, adjon hozzá rozsmaringot és kakukkfűvet. Néhány órán át pácolja. Sózza meg és helyezze konyharuhára, és a felső oldalát kenje meg fél kiskanál mustárral, hintse meg durvára őrölt borssal és zsemlemorzsaival, fedje be a konyharuhával és jól verje ki, hogy a zsemlemorzstát beledöngölje a húsbá. Fordítsa meg a hússzeletet és a folyamatot ismétlje meg. Forró olajon a hússzeletet mindkét oldalán pirítsa meg, öntsön hozzá 1 dl forró vizet vagy zöldséglevest és fedő alatt párolja, hogy a hússzeletek megpuhuljanak. Időnként öntsön alá vizet vagy levest. Adjon hozzá még 2 kiskanál mustárt és kakukkfűvet.



Egy személyre kb.:

360 kcal (1548kJ)

29 g fehérje, 26 g zsiradék

4 g szénhidrát

1 g rost, 82 mg koleszterin

**Hússzelet
cukkinivel és
paradicsommal**

- ~ 4 disznó szelet –kötlett,
csontos
- ~ 1 citrom
- ~ 4 cukkini
- ~ 4 paradicsom
- ~ 4 kanál olaj
- ~ Só, bors
- ~ Kakukkfű, oregánó

Keverje el egy citrom levét 3 kanál olajjal és a fűszerekkel. Öntse le a húst az elkészített páclével, és 1-2 órán át pácolja hűtőszekrényben. Egy teflonserpenyőben tegye bele a maradék olajat és a kotletteket rövid ideig pirítsa. Ezután a kotletteket helyezze tűzálló táliba, borítsa be vastagabb karikákra szeletelt cukkinivel és paradicsommal, a tetejére öntse rá a maradék páclevet. Fél óráig süsse 200 fokon.



Egy személyre kb.:
357 kcal (1500kJ)
25 g fehérje, 25 g zsiradék
13 g szénhidrát
4 g rost
75 mg koleszterin

A TERHESSÉG ALATT

Az alábbiakban bemutatunk néhány példát, amelyek bizonyítják, mit is jelent az ételmszer tápértéke.

Csokoládés keksz teljes értékű lisztből, mézzel	100 gramm termék
Zsiradék	15 g
Telített zsírsav	7,2 g
Cukor	48 g
Só	0,23
Táplálkozási rost	3,8
Kalória érték	410 kcal

A kekszek viszonylag sok kalóriát tartalmaznak és sok bennük a cukor. Annak ellenére, hogy a zsiradék mennyisége mértékletes, a fele telített zsiradék.

Könnyű túró krém	100 gramm termék
Zsiradék	10,0 g
Telített zsírsavak	7,4 g
Cukor	6 g
Só	0,5
Kalóriaérték	145 kcal

Ez a túrókrém is sok telített zsiradékot tartalmaz.

Virsli	100 gramm termék
Zsiradék	26 g
Telített zsírsav	10,3 g
Cukor	pod 1 g
Só	1,70 g
Kalóriaérték	280 kcal

A virsliben sok az össz zsiradék mennyisége, és a telített zsiradék mennyisége is. Emellett sok sót is tartalmaz.



Olajos szardínia	100 gramm termék
Zsíradék	14,6 g
Telített zsírsavak	4,4 g
Cukor	manj kot 0,1 g
Só	0,32 g
Táplálkozási rost	0,2
Kalóriaérték	225 kcal

A termék sok zsíradékot tartalmaz. A zsíradék egy harmada telített, a sótartalma is magas.

Sós chips	100 gramm termék
Zsíradék	35 g
Telített zsírsav	3,2 g
Cukor	0,5 g
Só	1,65 g
Táplálkozási rost	4,0 g
Kalóriaérték	540 kcal

Ez a termék nagyon kalóriadús. Az elfogyasztott energiát, amelyet 10 dkg mennyiséggel vitt be a szervezetbe, másfél órás gyors gyaloglással tudja „ledolgozni”. A termék egy harmada zsíradék. Sok benne a só is.

Csokoládé, 65% kakaóval	100 gramm termék
Zsíradék	40,3 g
Telített zsírsavak	25,0 g
Cukor	39,5 g
Só	0,225 g
Táplálkozási rost	17,9 g
Kalóriaérték	475 kcal

A csokoládében sok a zsíradék, a telített zsírsavak valamint a cukor mennyisége is. Természetesen a kalóriatartalma is magas.

Disznóhús zöldséggel

- ~ 30 dkg darált, sovány disznóhús
- ~ 30 dkg padlizsán
- ~ 30 dkg paradicsom
- ~ 2 hagyma
- ~ 3 kanál olaj
- ~ Oregánó, só, bors

A padlizsánt hámozza meg és szeletelje karikára. Tegye bele forró, sós vízbe és 2 percig forralja. Szűrje le. Egy kanál olajon párolja meg a felvágott hagymát. Adja hozzá a disznóhúst és 10 percig párolja. Sózza, borsozza. A paradicsomot szeletelje karikára. Egy tűzálló tálat kenjen ki olajjal és helyezze bele a húst, rá a padlizsánt és a paradicsomot. Sózza, fűszerezze oregánóval és borsal. Az egészet öntse le egy kanál olajjal és meleg vízzel. Süsse készre a sütőben.



Egy személyre kb.:
336 kcal (1411kJ)
14,5 g fehérje, 26 g zsíradék
11 g szénhidrát
3 g rost
53 mg koleszterin

**Sült nyúl
ananászos
káposztával***~ Egy fél nyúl**~ 2 gerezd fokhagyma**~ Só, kömény, kakukkfű,**majonána ~ 2 babérlevél**~ 1 dl zöldséges leves vagy víz**~ 45 dkg savanyú káposzta**~ 25 dkg friss ananász*

Keverjen el 1 kanál olajat a zúzott fokhagymával, köménnyel, kakukkfűvel, majonánnal és babérlevéllel. A megtisztított nyulat szeletelje fel, sózza, és dörgölje át az elkészített olaj és fűszerkeverékkel. A nyulat 4 órán át pácolja hűtőszekrényben. Ezután helyezze tepsibe, locsolja meg melegített olajjal. Öntsön alá forró vizet és süsse. A sütés ideje alatt többször is locsolja meg. A forró vizet szükség szerint adja a húshoz. A párolt káposztát az ananászzal a következőképpen készítse el: forró edénybe tegyen egy kanál olajat és adja hozzá a káposztát. Szükség szerint öntsön alá egy kevés vizet és párolja. Adja hozzá a feldarabolt ananászt és még egy kis ideig párolja.

*Egy személyre kb.:**246 kcal (1034kJ)**17 g fehérje, 17 g zsiradék**10 g szénhidrát, 2 g rost**60 mg koleszterin*

Az ételek elkészítési módjának jelentősége

Egészségesen táplálkozni azt jelenti, hogy gondosan választjuk ki az elkészítendő élelmiszereket a táplálkozási piramis segítségével valamint, hogy ugyanolyan gondossággal, egészséges módon készítjük el azokat. Nézzük meg először az élelmiszerek hőkezeléssel történő elkészítését. Miért is van szükség az élelmiszerek hőkezelésére? A hőmérséklet hatására az élelmiszer élvezhetőbbé és könnyebben emészthetővé válik. Megpuhulnak az izom és cellulóz rostok és aromatikusan szabadulnak fel. Ugyanakkor megsemmisülnek a káros mikroorganizmusok. Természetesen egyes élelmiszereket, a gyümölcsöket, zöldségeket nyersen is fogjuk fogyasztani.

A hőkezeléses elkészítési módok közé tartoznak: főzés, párolás, sütés és pirítás. A vízben való főzés volt valamikor a leggyakoribb elkészítési mód. Az egészséges elkészítési módok közé tartozik. Figyelembe kell venni azonban néhány alapvető szabályt. Ugyanis főzés közben az élelmiszerből kioldódnak az egyes tápanyagok, különösen akkor, ha nagy mennyiségű vízben és sokáig főzzük az élelmiszert. Ezt a veszteséget nagyban csökkenthetjük, ha az élelmiszert forró vízbe tesszük főni (csökken az elkészítési idő), ha kevés vízben illetve a megfelelő mennyiségű vízben főzzük, amelyet a főzés után nem öntünk ki, hanem levesek, szószok készítéséhez még felhasználjuk. Főzzön mindig fedő alatt, és a fedőt ne emelgesse gyakran. A fedő jól illeszkedjen az edényhez, hogy elegendő pára keletkezzen a belsejében. A sót mindig a főzés vége felé adja az ételhez, mert különben feloldja a vitaminokat és ásványi anyagokat. A zöldséget és gyümölcsöt mindig alaposan mossa meg, mielőtt feldarabolná. Darabolás után



már ne mossa, ne áztassa, mert a feldarabolt élelmiszer felülete nagy, amelyen keresztül elvesznek a tápanyagok. Az élelmiszereket soha ne főzze szét. Különösen fontos, hogy megtanulja a zöldség megfelelő főzési technikáját. A jól megfőzött zöldség kemény állagú, és szép színű. Egyike a legjobb elkészítési módoknak a gőzben való főzés. Így módon kevés a tápanyag veszteség. Az élelmiszer szebb színű, jobb ízű és illatú. Az egyes ételeket készítheti kuktafazék segítségével is. Az újabb fazekaknak már van hőmérséklet szabályozója is, tehát az egyes élelmiszereket alacsonyabb hőmérsékleten is elkészíthetjük, így kevesebb a tápanyag veszteség is. Mindig tartsa be a főzés előlötött időtartamát.

Az elkészítési módok közül ajánlatos a párolás is, amikor az élelmiszert kevés vízben vagy saját levében készítjük el. A párolást végezheti kevés zsiradékon is vagy zsír nélkül. Az edény mindig jól záródjon.

A sütés olyan művelet, amit a háziasszonyok gyakran alkalmaznak. Az élelmiszert sütheti nyitott vagy zárt edényben. Mi is történik az élelmiszerral sütés közben? A magas hőmérséklet következtében a fehérjék megalvadnak az élelmiszer felületén, a belsejében pedig megmarad a leve. Az olyan anyagok, mint a keményítő, dekstrinizálódnak, a cukor karamellizálódnak, a cellulóza megpuhul. Így kapják meg a sült élelmiszerek jellegzetes ízüket, aromájukat és színüket is. A sült külső felület miatt az élelmiszer ropogós is. Természetesen a magas hőmérséklet miatt a vitaminok elvesznek az élelmiszerről. Sütés alkalmával kerülje a zsiradék hozzáadását. Sütéshez használhat rostélyt is. Ajánlatosabb az elektromos rostély használata. A faszénnel való sütéskor az egészségre kedvezőtlenül ható anyagok szabadulnak fel. Az ilyen jellegű sütést csak időnként vegye igénybe. A nagyobb

Egytálétel marhahússal

- ~ 60 dkg marhahús
- ~ 45 dkg friss káposzta
- ~ 20 dkg sárgarépa
- ~ 15 dkg zeller
- ~ 40 dkg burgonya
- ~ 1 hagyma
- ~ 2 gerezd fokhagyma
- ~ 2 kanál olaj
- ~ Babérlevél
- ~ Szemes bors, kömény, só
- ~ Egy kiskanál piros paprika
- ~ Kevés őrölt csipős piros paprika (ízlés szerint)

Az olajon pirítsa meg a húst, adjon hozzá egy pohár vizet és fedő alatt párolja 20 percig. A zöldséget és burgonyát darabolja fel és keverje el. Egy megfelelő edényben rétegezze a zöldséget a burgonyával, hússal, adjon hozzá pár szem borsot és köménymagot. A folyamatot ismételje. Sózza, hintse meg őrölt paprikával és annyi vizet öntsön alá, hogy a zöldséget és a húst befedje. Fedő alatt főzze, közepes lángon.



Egy személyre kb.:

- 350 kcal (1475kJ)
- 24 g fehérje, 17 g zsiradék
- 26 g szénhidrát
- 6 g rost
- 45 mg koleszterin

**Egytálétel
csirkehússal és
zöldséggel***~ Egy fél csirke (80 dkg)**~ 1 hagyma**~ 2 gerezd fokhagyma**~ 25 dkg sárgarépa**~ 30 dkg borsó (lehet
fagyasztott is)**~ 50 dkg hámozott burgonya**~ 2 kanál olaj**~ Borsszem**~ Babérlevél, só, petrezselyem*

A csirkének távolítsa el a bőrét és darabolja fel kisebb darabokra. Olajon rövid ideig párolja a hagymát és a húst.

Adja hozzá a felszeletelt burgonyát és zöldséget.

Fűszerezze és adjon hozzá 6-8 dl vizet. Fedő alatt főzze puhára. Mielőtt az ételt tálalja, gazdagon hintse meg aprított petrezselyemmel.

~ TIPP: a borsót helyettesítheti zöldbabbal. Hogy az étel még színesebb legyen, adhat hozzá kevés főtt kukoricát is.



Egy személyre kb.:

370 kcal (1554 kJ)

32 g fehérje, 8 g zsiradék

40 g szénhidrát, 8 g rost

64 mg koleszterin

mennyiségű olajban való sütést nevezzük rántásnak. Az így elkészített élelmiszerek átitatódnak zsiradékkal, nehezen emészthetők és sok kalóriát tartalmaznak. Az ilyen jellegű elkészítési mód gyakori alkalmazását nem ajánlom. A zsiradék magas hőmérsékleten való hevítése alkalmával egészségre károsan ható anyagok keletkeznek. Ha időnként mégis úgy határoz, hogy rántani fogja az élelmiszert, akkor olyan olajat használjon, amelyet erre a célra gyártottak és ez fel van tüntetve a terméken. Ilyen olajak minden élelmiszerboltban kaphatók, jól tűri a hevítést. Bár a rántott ételek nagyon kedveltek, azt ajánlom, hogy inkább más, egészségesebb elkészítési módokat részesítsen előnyben.

Ételek készítése kevés olajjal vagy olaj nélkül? Mégis finoman és egészségesen. Zsiradék nélkül illetve kevés zsiradék hozzáadásával az ételek sokféleképpen elkészíthetők. Alufólia segítségével az élelmiszert saját levében készítheti el, zsiradék hozzáadása nélkül. Az alufólia jól tűri a magas hőmérsékletet, azért használhatja

sütőben, rostélyon vagy akár serpenyőben is. Az így készített ételek finomak, sőt sem kell hozzáadni (egészséges táplálkozás, diéták).

A sütőfólia (minden jól felszerelt üzletben kapható) segítségével szintén készíthet finom fogásokat zsír nélkül. Be kell tartani a felhasználási utasításokat. Zsiradék nélkül készíthetünk ételeket sütőpapír segítségével. Fontos, hogy a sütőpapír jól illeszkedjen minden tepsizet és serpenyőhöz. Általában a háziasszonyok sütemények készítésénél használják. Próbáljon meg ételeket készíteni serpenyőben, amelyet sütőpapírral bélel ki és a tűzhelyre helyezi. A mai modern technológia lehetővé teszi olyan főzőedények gyártását is, amelyekben az ételeket zsír és víz hozzáadása nélkül is elkészíthetjük. A zsiradék nélkül készített ételek könnyebben emészthetők, kevesebb zsiradékot tartalmaznak, mint azok, amelyekhez



zsiradékot adtak. Az ilyen edények használata lehetővé teszi, hogy ekerülje azokat a káros anyagokat is, amelyek az élelmiszerek zsiradékkal való sütése és pírítása alkalmával keletkeznek. A hús, amelyet ilyen edényben készít, finomabb, szebben néz ki és a térfogatát is megőrzi. Ugyanis a zsíron való sütés alkalmával a hús mennyisége 20%-kal is lecsökken. Figyelem! Az edény valóban minőséges anyagból kell, hogy készüljön. Mindig tartsa be a gyártó útmutatásait is. Ha az edény belseje akár csak kicsit is megsérül, az edény nem használható tovább. Tehát, a mindennapi főzés alkalmával minél többször használjon zsír nélküli elkészítési módokat.

Saláta szezám-maggal és csirkehússal

- ~ Sült csirkemell
- ~ 4 kanál szezám-mag
- ~ 20 dkg spenót vagy rukkola
- ~ 1 piros paprika
- ~ Borecet
- ~ 2 gerezd fokhagyma
- ~ Bors, só
- ~ 2 kanál olíva olaj

A csirkemellet darabolja csíkokra. Keverje el a rukkolával vagy a spenóttal és a csíkokra vagdalt paprikával. Adjon hozzá finomra zúzott fokhagymát. Sózza, borsozza és öntse le az olajjal és ecettel. Hintse meg pirított szezám-maggal.



Egy személyre kb.:

277 kcal (1163kJ)

19 g fehérje, 20 g zsiradék

4 g szénhidrát

3 g rost

44 mg koleszterin

Tarka
saláta

~ 40 dkg fehér káposzta

~ 20 dkg vörös káposzta

~ 15 dkg sárgarépa

~ Citromlé

~ Só

~ 2 gerezd zúzott fokhagyma

~ 1 kanál olaj

A káposztát finomra szeletelje fel, mossa meg és szűrje le. A sárgarépát tisztítsa meg és reszelje le. A fokhagymát zúzza finomra és hintse a salátára.

Sózsa, ízesítse citromlével és olajjal. Ha nincs kéznél vöröskáposzta, készítheti csak fehérekáposztából is.



Egy személyre kb.:

75 kcal (316kJ)

1 g fehérje, 4 g zsiradék

10 g szénhidrát

3 g rost

0 mg koleszterin

A terhesség alatt fordítson külön gondot az elegendő mennyiségű kalcium, vas és folsav biztosítására

A kalcium nélkülözhetetlen a gyermek csontozatának valamint az ön csontozatának és fogazatának növekedéséhez és fejlődéséhez. Kalciumban gazdagok a tej és a tejtermékek, a szardella, brokkoli valamint a zöld leveles zöldségek.

Az alábbi táblázatban megtalálja az egyes élelmiszerek kalciumtartalmát.

100 g élelmiszer	Kalcium-mg
Tej, joghurt, aludttej	120
Túró	80
Parmezán sajt	1300
Bohinyi ementáli sajt	1180
Gauda, trappista, edami sajt	800
Szója tej	150
Szója	225
Kínai kel	125
Sóska és spenót	100
Endívia saláta	44
Szardella	85
Tejes csokoládé (figyelem zsiradék és cukor!)	220



100 g élelmiszer	Kalcium-mg
Mandula	250
Napraforgómag, pisztácia	110
Radenska ásványvízvíz	273
Donat Mg ásványvíz	370

Mi fog történni, ha nem visz elegendő kalciumot a szervezetébe élelmiszerekkel? A még meg nem született gyermek a szükséges kalciumot az ön csontrendszeréből fogja elvonni.

A kalcium mellett a csontozat kiépítésében fontos szerepet játszik a magnézium is. A magnézium fő forrásai a gabonák és gabona-termékek, valamint a zöld leveles zöldségek. A diófélék és magvak is sok magnéziumot tartalmaznak. Ne feledkezzen meg a Donat Mg ásványvízről sem. A Donat víz megakadályozza a székrekedés kialakulását is.

TIPP:

A tej azon élelmiszerek közé tartozik, amely megfelelő arányban tartalmazza a szervezet működéséhez szükséges elemeket. A fehérjék, zsíradékok és tejcukor mellett tartalmaz ásványi anyagokat és vitaminokat is. 1 dl tej biztosítja a napi kalcium szükséglet 10-12 %-át. Tartalmaz foszfort is és B 12 vitamint. A tejben van D és B 2 vitamin. A B12 nélkülözhetetlen az idegrendszer normális működéséhez és a vérképzéshez. A szervezet szinte összes anyagcsere folyamatiban részt vesz. A B 2 szintén fontos szerepet játszik az anyagcserében. A kalcium, foszfor és D vitamin felelősek az erős és egészséges csontozatért. Az egészséges táplálkozási javaslatok a tej mindennapi fogyasztását ajánlják. Részesítse előnyben az alacsony zsírtartalmú tejet.

Saláta savanyú káposztából, almával és dióval

- ~ 30 dkg savanyú káposzta
- ~ 2 aromatikus alma
- ~ Almaecet
- ~ 1 kanál cukor
- ~ Fehér bors
- ~ 2 kanál dióolaj (fzlés szerint)
- ~ 2 kanál kukoricacsíra olaj
- ~ 8 dkg dióbél felek
- ~ 10 dkg sonka
- ~ Metéőhagyma

A sonkát darabolja kockára és pirítsa meg. Az almát szelje fel karikára. Keverje el a káposztát és az almát és öntse le az öntettel, amelyet olajból, ecetből és cukorból készít el. Borsozza és keverje össze. Hintse meg a pirított sonkával, dióbéllel és metéőhagymával.



Egy személyre kb.:

- 240 kcal (1009kJ)
- 7 g fehérje, 18 g zsíradék
- 15 dkg szénhidrát
- 4 g rost
- 11 mg koleszterin



sebek gyógyulásában. Biztosítja szervezetének az elegendő mennyiségű C vitamint! Fogyasszon legalább 5 porció gyümölcsöt és zöldséget naponta.

A folsav nélkülözhetetlen az agy normális fejlődéséhez.

Folsavban gazdagok a zöld leveles zöldségek, máj, tojás ...

Természetesen az étellel biztosítani kell az összes szükséges vitamint és ásványi anyagot. Ugyanis a vitaminokra szükség van a szervezet szabályos működéséhez, ugyanakkor védik és erősítik egészségünket.

A vitaminok segítik egymás munkáját. Ezért fontos, hogy biztosítsa az összes szükséges vitamint, elsősorban természetes formában, tehát élelmiszerek által. Ezért táplálkozása legyen változatos. Nincs olyan élelmiszer, amely az összes vitamint tartalmazná. A teljes értékű gabonák és gabonatermékek a B vitamin csoport tagjait biztosítják. A zöldség és gyümölcs gazdag A, C, E és B vitaminokban. Sok C vitamin van a narancsban, citromban, mandarinban, klementine mandarinban, paprikában ... ne feledkezzen meg a tej és tejtermékekről sem, a húsról és húspótlókról, amelyek az A, D E és B vitaminokat biztosítják.

A jódot esszenciális elem, amelyre a pajzsmirigy hormonok szintéziséhez van szükség. Szükség van rá a normális növekedéshez és fejlődéshez már a magzati korban is. Ha jódiány lép fel, ez elsősorban a gyermek mentális fejlődésében okoz károsodást. A jódot természetes forrása a tengeri hal, tej, tejtermékek, sajt, tojás. A jódozott só főzés alkalmával elveszik. Sütés alkalmával negyede, főzés alkalmával a jódot fele is elveszhet. Ezért az ételt mindig a *főzés vége felé sózza.*

A fehérjék a szervezet építőanyagai, a sejtek kialakulásához, a fejlődéshez és növekedéshez van rájuk szükség. Ezért a terhesség

Sárgarépa saláta tökmaggal

- ~ 60 dkg tisztított sárgarépa
- ~ 1 kanál aprított petrezselyem
- ~ 2 kanál aprított tökmag
- ~ 1 kanál almaecet
- ~ 1 kanál olíva olaj vagy napraforgó olaj
- ~ Sól, bors

A sárgarépát darabolja fel és főzze meg. Maradjon kemény állagú. Hűtse le és fűszerezze. Hintse meg aprított petrezselyemmel és tökmaggal.



Egy személyre kb.:

- 99 kcal (417kJ)
- 1 g fehérje, 4 g zsíradék
- 10 dkg szénhidrát
- 4 g rost
- 0 mg koleszterin

**Céklasaláta
almával**

~ 30 dkg nyers cékla

~ 30 dkg alma

~ 1 kanál olíva olaj

~ Citromlé

~ Só

A céklát és az almát reszelje le. Az almát ne hámozza, csak jól mossa meg. A salátát öntse le a citromlével és olajjal, enyhén sózza és jól keverje el.



Egy személyre kb.:
87 kcal (364kJ)
1 g fehérje, 4 g zsiradék
1 g szénhidrát
3 g rost
0 mg koleszterin

A TERHESSÉG ALATT

alatt ügyeljen az elegendő mennyiségű fehérje fogyasztására. A fehérjék aminosavakból állnak. Ezek között vannak az ún. esszenciális aminosavak is, amelyeket élelmiszerek útján kell bevinni a szervezetbe, elsősorban állati és növényi eredetű élelmiszerekkel. Csak az állati eredetű élelmiszerek tartalmazzák az összes szükséges esszenciális aminosavat. A növényi eredetű élelmiszereket pedig kombinálni kell és ily módon biztosítani a megfelelő mennyiségű esszenciális aminosavat. Így pl a hüvelyes növényeket mindig kombináljuk gabonával és gabonatermékekkel. Ugyanis az említett élelmiszercsoport egyik tagja sem tartalmazza az összes szükséges aminosavat. A terhesség alatt folyamatosan növekedik a fehérjék iránti szükséglet. A legtöbbre a terhesség utolsó harmadában van szükség. Ezért is olyan fontos, hogy rendszeresen fogyasszon húst (csirke, pulyka, borjú, nyúl, hal, tojás, tej,), valamint hüvelyeseket gabonával és gabonatermékekkel kombinálva. Elegendő mennyiségű fehérjét biztosíthat szervezete számára, ha naponta fogyaszt húst, halat, tojást és hüvelyeseket. Részesítse előnyben a sovány húsokat.

TIPP:

A baromfihús kitűnő választás, gazdag élettani szempontból fontos fehérjékben, B vitaminban (niacin, B1, B2, B6, B12, pantotensav), A és E vitaminba, ásványi anyagokban. A növekedés idején a baromfihús kitűnő építőelem (izmok, vér). Tartalmaz zsiradékot is, amelynek mennyiségét nagyban csökkenthetjük, ha eltávolítjuk a baromfi bőrét. A baromfihús gazdag tápanyagokban és könnyen emészthető. Nélközölhetetlen az egészséges és diétás táplálkozásban. Hogy az említett sajátságok mindjobban kifejezésre jussanak, válassza az egészséges elkészítési módokat is: párolás, főzés, fóliában vagy rostélyon való sütés.



Jó tanács:

Mielőtt elkészítené a baromfihúst, pácolja be fűszerekkel: só, bors, rozmaring, kakukkfű, zsálya, piros örölt paprika, mustár, olaj ... Készítsen saját ötlet alapján pácévet, amely elkészített ételleinek „házi specialitás” jelleget ad.

TIPP:

Hetente legalább kétszer fogyasszon halat. Miért? Mert gazdag élettani szempontból fontos fehérjékben, vitaminokban (A,D,E,B), ásványi anyagokban és omega 3 zsírsavakban. Mint az egészséges táplálkozás szerves része, a halfogyasztás csökkenti a szív és érrendszeri betegségek kialakulásának veszélyét – csökkenti a vérzsír szintjét, a vérnyomást és véralvadást. A hal könnyen emészthető élelmiszer – csak az elkészítési módra ügyeljen. Nem utolsósorban a hal igazi kulinárikus élvezetet nyújtó élelmiszer. Higanytartalmuk miatt a terhesség alatt kerülje a tengeri cápa és kardhal fogyasztását. A tonhal mennyiségét pedig csökkentse 15 dkg friss tonhal mennyiségre vagy 2 kisebb tonhal konzervre hetente.

A terhesség alatt fogyasszon elegendő **rostot**. A nagyobb mennyiségű rostot tartalmazó élelmiszerek megnövelik a bélsár tömegét, serkentik a bélmozgást és megkönnyítik a székelés folyamatát. A rostok csökkentik a szervezetre potenciálisan káros anyagok koncentrációját és gyorsítják eltávolításukat a szervezetből (koleszterin, rákkeltő és mérgező anyagok). A rostok meghosszabbítják a rágás folyamatát, ezáltal serkentik a nyál és gyomorsav kiválasztódását, megnövelik

Tavaszi saláta

- ~ 1 fej zöldsaláta
- ~ 10 dkg rukkola
- ~ 10 dkg galambbegy saláta (motovilec)
- ~ 1 joghurtos pohár kukorica
- ~ 2 kanál napraforgó olaj
- ~ Ecet
- ~ Só

Keverje el az összetevőket, majd fűszerezze.



Egy személyre kb.:

- 110 kcal (462kJ)
- 4 g fehérje, 8 g zsíradék
- 2 g szénhidrát
- 4 g rost
- 0 mg koleszterin

**Burgonyasaláta
brokkolival**

- ~ 60 dkg burgonya
- ~ 1-2 kanál citromlé
- ~ Ecet
- ~ Sól, bors
- ~ 60 dkg brokkoli
- ~ 2 kanál olíva olaj
- ~ 2 kanál parmezán
- ~ Fokhagyma

A burgonyát főzze meg, hámozza meg és szeletelje fel vastagabb karikára. Sózza, borsozza és hígított ecettel öntse le. Főzze meg a brokkolit, szedje kisebb rózsákra, adja hozzá a citromlevet és az aprított fokhagymát. Keverje el a brokkolit és burgonyát. Adja hozzá az olajat és keverje el. Hintse meg durvára reszelt parmezánnal.



Egy személyre kb.:
201 kcal (844 kcal)
8 g fehérje, 8 g zsiradék
27 g szénhidrát
3 g rost
11 mg koleszterin

A TERHESSÉG ALATT

az étel térfogatát a gyomortban, lassítják a gyomor ürülését, és ezáltal hozzájárulnak a telítettség érzésének kialakulásához.

A rostokban gazdag táplálkozás a terhesség alatt lehetővé teszi a rendszeres székélést és megakadályozza az aranyér kialakulását. Rostokban gazdagok a teljesértékű gabonák és gabonatermékek (kenyér, integrált rizs, kásák ...), ajánlott az ökotermesztésből származó teljesértékű gabonák fogyasztása. Sok rost van a zöldsgekben, gyümölcsben és hüvelyes növényekben.

TIPP:

Az ételek elkészítésekor (rétes, kalács, kompót ...) a gyümölcsöt ne hámozza. A hámozatlan gyümölcs több rostot tartalmaz. Táplálkozásából ne hiányozzanak a kásák (hajdina, köles), a hántolatlan barna vagy vadrizs. Ha lisztes ételt készít, használjon teljesértékű lisztet. Az édességek készítésekor a fehér lisztet gazdagítsa teljesértékű liszttel.

Kezdetben, a gazdag rosttartalmú élelmiszerek felfűvődést okozhatnak. Ezt elkerülheti, ha a rostmennyiséget fokozatosan vezeti be a napi étrendbe.

TIPP:

Az alma egyike azon gyümölcsöknek, amely különösen gazdag tápanyagtartalma miatt a legtöbb pozitív hatást fejt ki a szervezetre. Ezt támasztja alá az a közmondás is, amely szerint egy almaelfogyasztása naponta, elűzi az orvost. Az almában található gyümölcscukor, vízben nem oldódó rostok, vitaminok, ásványi anyagok, flavonidok, aromatikusan anyagok ...

Védi a szívet és érrendszert, véd a rák ellen, erősíti a szervezet immunrendszerét, segíti az emésztési folyamatokat és a



víz kiválasztódását a szervezetből. A cukrok közül fruktózt is tartalmaz, amely kielégíti az édes íz iránti igényünket anélkül, hogy hirtelen megemelné a vércukorszintet, ezért az alma nagyon hasznos úgy az egészséges táplálkozásban mint a különféle diétákban. Az almát mindig hámozatlanul fogyassza, mert így részese lehet az alma összes egészségre kedvező hatásának.

A zsiradékot csak mértékletesen fogyassza. Ajánlott a minőséges zsiradékok fogyasztása. Ezek közé tartoznak a különféle olajok. Kerülje az állati eredetű élelmiszereket, amelyek sok, elsősorban telített zsiradékot tartalmaznak. Ugyanez érvényes a rántott ételekre is.



TIPP:

Az olíva olaj gazdag egyszer telítetlen zsiradékokban, A, D, K és E vitaminban, szterolokban, fenolokban és más egészségre kedvezően ható anyagokban. Az olíva olaj rendszeres használata csökkenti a koleszterin- és trigliceridszintet, elősegíti az inzulin hatását, csökkenti az egyes rákok, epekő, gyomor és patkóbélfekély kialakulásának veszélyét. Az olíva olajat felhasználhatja szinte minden étel elkészítéséhez, az édességekhez is.

Burgonyasaláta zöldséggel

- ~ 60 dkg burgonya
- ~ Kisebb uborka
- ~ 2 paradicsom
- ~ Fél zöldpaprika
- ~ Fél sárga paprika
- ~ 1 kisebb hagyma
- ~ 10 fekete olajbogyó

Öntet:

- ~ Olíva olaj
- ~ Ecet
- ~ Só
- ~ Bors

Főzze meg a burgonyát és hámozza meg. A paradicsomot, paprikát és uborkát darabolja fel. A hagymát aprítsa fel. Az összetevőket keverje el és az öntettel ízesítse. Olíva olaj helyett használhat tökmagolajat is és durvára őrölt tökmagot. Ebben az esetben az olajbogyót ne adja a salátához.



Egy személyre kb.:

- 137 kcal (575kJ)
- 3 g fehérje, 6 g zsiradék
- 30 g szénhidrát
- 4 g rost
- 0 mg koleszterin

Túrós aprósütemény, sós (20 darab)

- ~ 30 dkg liszt
- ~ 30 dkg túró
- ~ 5 dkg reszelt sajt
- ~ ½ sütőpor
- ~ Só, szesámmag

Az összetevőket helyezze egy megfelelő tálba és gyúrjon tésztát. Lisztes kézzel készítsen egy hosszúkás cipőt, amelyek kisebb darabokra szeletel. Ezután formázzon kisebb kifliket és helyezze a kikent tepsibe. Kenje meg felvert tojással és hintse meg szesámmaggal. Közepes lángon süsse meg.



Na kos približno:

73 kcal (307kJ)

4 g fehérje, 5 g zsiradék

12 g szénhidrát, 0,5 g rost

2 mg koleszterin

Egy és más

A napi étrendbe vonja be a fermentált tejtermékeket – probiotikumokat is

Vajon tudta ön, hogy a joghurt, aludttej, kefir, és más fermentált tejtermékek az egészségre kedvezően ható baktériumokat tartalmaznak? Ezek az ún. tejsavbaktériumok. Azokat a fermentált tejtermékeket, amelyet az említett csoportból tartalmaznak baktériumokat, *probiotikumoknak* nevezzük. Hogyan hatnak a szervezetben? Több úton fejtik ki hatásukat. Megakadályozzák a káros baktériumok elszaporodását, megváltoztatják a mikrobák anyagcseréjét és erősítik a szervezet immunrendszerét.

Az ember emésztőrendszerében sok baktérium él, amelyek a bél mikroflóráját alkotják. A mikroflóra megváltozása panaszokat idézhet elő az emésztőrendszerben. A probiotikus termékekben található baktériumok megakadályozzák a káros baktériumok elszaporodását, amelyek betegségeket idézhetnek elő, ugyanakkor egyensúlyban tartják a bél mikroflóráját. Az egészséges bélflóra hozzájárul a szervezet jobb ellenállóképességéhez.

A probiotikumok tartalmaznak *Lactobacillus*, *Bifidobacterium*, *Lactococcus*, *Leucocostoc* és más baktériumokat (a termék deklarációján fel vannak tüntetve). A legismertebbek közé tartozik a *Lactobacillus rhamnosus Gorbach & Goldin* (LGG). A kutatások kimutatták, hogy nagyon kedvezően hatnak az egészségre: erősítik az ellenállóképességet, egyensúlyban tartják a bél mikroflóráját, enyhítik az antibiotikus kezelés alkalmával jelentkező és az emésztési panaszokat.



Hüvelyes zöldségek a gabonák ölelésében - minőséges ételek

A bab, fehér, barna vagy vörös, más élelmiszerekkel és fűszerekkel kombinálva gazdagítja étrendünket egész éven keresztül. A növényi eredetű élelmiszerek között a legjobb fehérjeforrás. Az étel, amely babból és gabonából készül, teljesértékű tápláléknak minősül. Miért? Az aminosav összetétele miatt. Ugyanis így módon a szervezet megkapja az összes szükséges aminosavat. A bab tartalmaz ásványi anyagokat is (réz, foszfor, vas, mangán, magnézium, kalcium és cink). Jó folsav és vitamin forrás. Különösen gazdag rostokban, amelyek hozzájárulnak a jobb emésztéshez és a vércukor valamint koleszterin szint egyensúlyban tartásához. Telítettség érzést okoznak, ezért segítséget nyújtanak a testsúly megőrzéséhez. A felsorolt érvek mind azt támasztják alá, hogy a bab egy értékes élelmiszer, amely minél többször legyen jelen a napi menü készítésekor. Nem de?. Egyeseknél a bab emésztési panaszokat idéz elő. Ezeket enyhítendő, a babot pépesítse, adjon hozzá köményt, majorannát vagy kakukkfűvet. A bab semleges élelmiszer, ezért jól kombinálható más élelmiszerekkel. A babból készíthető finom leves; minestrák, bableves aludttejjel-joghurttal, vagy krémleves rozmaringgal, zsályával, parmezánnal. Kitűnően illik a savanyúkáposzta vagy savanyú répa mellé, árpával. Elkészíthetjük, mint pürét, képezheti klönféle saláták alkotóelemét. Így javítható az étel tápértéke. Az áttört babbal besűríthetjük az egyes ételeket.



Káposztás pite (6 személyre)

Tészta:

~ 10 dkg túró ~ 1 tojás

~ 15 dkg liszt

~ Sütőpor

~ 2 teáskanál olaj ~ Só

Öntet:

~ 2 tojás – 1 tojásfehérje

~ 1 dl tejföl ~ 1 dl joghurt

~ 15 dkg sajt

~ Só ~ Szerecsendió

Káposztatöltelék:

~ 50 dkg káposzta

~ 2 kanál olaj (3 dkg)

~ 6 dkg aprított

mogyoróhagyma

~ 2 gerezd fokhagyma

~ 2 savanyú alma

~ 8 dkg tönkölybúza vagy búza

~ Só

A tésztához törje át a túró, adja hozzá a tojást, lisztet a sütőporral, olajat és sót. Gyúrjon tésztát és 30 percre tegye a hűtőszekrénybe. Nyújtsa ki és helyezze kikent tepsibe. Ügyeljen, hogy a teps szélén a tészta egy újjnyi magasságot érjen el. Helyezze rá a káposzta töltelék, és öntse le az öntettel. Süssé 40 percig, 175 fokon.

A káposztát vágja apróra, forrázza majd szűrje le. Olajon pirítsa meg a felaprított mogyoróhagymát, adja hozzá a fokhagymát majd a káposztát és 10 percig párolja. Ezután adja hozzá a reszelt almát, sózza és keverje bele a főtt tönkölybúzáat.

Egy személyre kb.:

446 kcal (1874 kJ)

19 g fehérje, 22 g zsiradék

44 g szénhidrát, 3 g rost

131 mg koleszterin

Ünnepi
kenyér
pisztáciával

~ 30 dkg nullás liszt

~ 20 dkg tönkölybúza liszt

~ ½ dl olaj

~ 5 dkg cukor

~ 2 tojás

~ 4dkg élesztő

~ Sól

~ 2 dl tej

~ 15 dkg pisztácia

~ 1 tojás a kenéshez

Az élesztőből, egy kanál cukorral, egy kanál liszttel és tejjel készítsen kovászt és tegye meleg helyre. Miután megkelt, az olajjal, felvert tojással, sóval és tejjel együtt adja hozzá a lisztet. Dagaszson tésztát és hagyja kelni.

A megkelt tésztát helyezze lisztezett deszkára és dagaszsa bele a pisztáciát. A kenyeret tegye kikent tepsibe és süsse meg.

*Celoten kruh:*

2756kcal (11577kJ)

109 g fehérje, 89 g zsiradék

405 g szénhidrát

40 g rost

52 mg koleszterin

A TERHESSÉG ALATT

A szója gazdag tápanyagokban, különösen fehérjékben.

Gabonával és gabonatermékekkel kombinálva biztosítja az össz szükséges aminosavat. Kitűnő B vitamin forrás, folsavat is tartalmaz.

Ásványi anyagokat is tartalmaz (kálcium, vas, kálium, kén, mangán, réz, jód, kobalt cink). A szója tartalmaz, telítetlen, egészségre kedvezően ható zsiradékot is. Gazdag rostokban. A szója kulinárikus tekintetben is nagyon érdekes. Fogyasztható szójamag formájában, mint szójasajt – tofu, szójatej, szójaliszt, pehely és olaj.

A lencse hasonló a többi hüvelyeshez, gazdag fehérjékben. Ez érvényes a B vitamin és rost tartalmára is. A szójával ellentétben nem tartalmaz zsiradékot. Főzés előtt nem kell beáztatni. A lencse könnyebben emészthető, ha forró vízbe teszi fel főzni.

A csicseriborsó gazdag fehérjékben, telítetlen zsírsavakban, B vitaminban, vasban, káliumban és rostokban. Alacsony a glikémikus indexe (fokozatosan növeli a vércukor szintet). A főtt magok nagyon finomak. Olyan ízük van, mint a dióféléknek. Kapható liszt alakban is. A csicseriborsóból sok finom étel készíthető.

Fogyasszon teljesértékű gabonákat és gabonatermékeket

Táplálkozásában minél gyakrabban szerepeljenek a teljes értékű gabonák és gabonatermékek. Ugyanis a teljesértékű gabona a leg-egészségesebb szénhidrát forrás. Energiát, vitamint, ásványi anyagot és rostot biztosít a szervezetnek. Minél gyakrabban fogyasszon hajdinát, kölest, árpát, tönkölybúzát, amarantot, kamutot ... Ne feledkezzen meg az integrált rizsről sem. A teljes értékű gabonaliszt és az ebből készült termékek sem hiányozhatnak a napi étrendből. A választék nagyon gazdag.

Ha csak egy mód van rá válassza a biotermékeket. Miért?

A teljesértékű gabona és gabonatermékek egész magból



készülnek (a külső réteget nem távolították el, ami tartalmazhat növényvédőszerket vagy más káros anyagokat is). Azok a gabonamagok, amelyeknek eltávolították a külső héját (pl. a fehér liszt) nem tartalmaz permetszert. Ezt vegye figyelembe vásárlás alkalmával.

A tönkölybúza, kellemes ízű, a diófélékre emlékeztet, sokoldalúan felhasználható. A mag elkészíthető, mint rizottó. Vegyes salátákban vagy mint zöldségek tölteléke is felhasználható. A teljesértékű tönkölybúza liszből készíthető finom kenyér, kalács, palacsinta, tésztafélék ... A tönkölybúzából készült ételek könnyen emészthetőek és alkalmasak a diétás táplálkozásban.

Az **árpa** sem maradjon ki a napi étrendből, mivel egészségre kedvezően ható anyagokat tartalmaz és kulinárikus szempontból is sokféleképpen felhasználható.

A zab igazi kincsesár, ásványi anyagok, vitaminok, rostok és védőanyagok gazdag tárháza. Tartalmaz vízben oldódó és vízben nem oldódó rostokat. Hozzájárul a koleszterin szint csökkentéséhez, egyensúlyban tartja a vércukorszintet, serkenti a szervezet védekezőrendszerét, elősegíti az emésztést ... Ne feledje, hogy a zabpehely sokoldalúan felhasználható gabonaféle.

Az **amarant** kitűnő ízű. Különböző ételek készíthetők belőle. Az amarant lisztet keverje búzaliszttel, amikor kenyeret süt, vagy süteményt készít. Az amarantot fél óráig főzze, utána pedig hagyja fedő alatt állni 5 percig. 10 dkg amarantoz vegyen 2,5 dl vizet.

Gyümölcs tönkölybúzával

- ~ 20 dkg tönkölybúza
- ~ 2 banán
- ~ 2 alma
- ~ 1 kivi
- ~ 5 dkg füge
- ~ 8 dkg dió
- ~ 2 kanál méz
- ~ 1 kanál citromlé

A tönkölybúzáat főzze meg és hűtse le. A gyümölcsöket darabolja fel és azonnal csepegtesse meg citromlével, majd keverje el a tönkölybúzával. A mézet keverje el egy kanál forró vízzel és öntse rá az édességre. Diszítse gyümölcssel.

~ Tipp: a tönkölybúzáat helyettesítheti rizzzel vagy köleskásával.



Egy személyre kb.:
 350 kcal (1471 kJ)
 10 g fehérje, 6 g zsíradék
 74 g szénhidrát
 6 g rost
 0 mg koleszterin

**Hajdinakrém
pohárban
(6 személyre)**

- ~ 10 dkg hajdinakása
- ~ Só ~ 5 dl tej
- ~ 5 dkg keményítő
- ~ 2 kanál méz ~ 2 dkg cukor
- ~ 1 tojás ~ Fahéj
- ~ 30 dkg gyümölcs

A hajdinakását kissé sózza meg és párolja vízben. A tojássárgáját, keményítőt keverje el kevés hideg tejjel és főzze bele a megmaradt forró tejbe. Állandó keverés közben forralja fel. Vegye le a tűzről és keverje bele a tojásfehérje felvert habját, amelyhez cukrot adott. A megfőtt kását pépesítse és keverje bele a többi összetevőt. Poharakba porciózza ki és hűtse le. Díszítse fel gyümölcscsel és egy kanál felvert tejszínnel. Különleges alkalmakra díszítse friss vagy szárított virággal.



Egy személyre kb.:
228 kcal (958kJ)
6 g fehérje, 3 g zsiradék
27 g szénhidrát
2 g rost
42 mg koleszterin

A kamut régi eredetű gabona, gazdag fehérjékben, vitaminokban és ásványi anyagokban. Tartalmaz szelént, E vitamint, amelyek antioxidánsok is és védenek a szabadgyökök káros hatása ellen. Sokféle étel készíthető belőle, kombinálható más gabonákkal is.

A quinoa gazdag fehérjében, vitaminokban, ásványi anyagokban, zsiradékban és rostokban. Sokféleképpen elkészíthető. Főzés előtt a magvakat meg kell mosni, ugyanis szaponint tartalmaz. Mivel magas a zsiradéktartalma, ajánlatos hűtőszekrényben tárolni. 25 percig kell főzni. Egy csésze quinoához 2 csésze vizet vegyen.

A hajdina a táp és védőanyagok igazi tárháza. Gazdag B vitaminban, E vitaminban, sok benne a magnézium, foszfor, vas és kálium. Gazdag fehérjében és olyan anyagokat is tartalmaz, amelyek megakadályozzák a vér koleszterin szintjének növekedését. A hajdinából készült étel elfogyasztása után a vércukor szintje lassan emelkedik, ezért alkalmas a cukorbetegeknek is. Magas rosttartalma miatt kedvezően hat az emésztésre. A hajdinából sok egyszerű étel készíthető, ugyanakkor ünnepi alkalmak menüjéből sem hiányozhat a hajdina gánica, hajdina gánica kásával vagy burgonyával, tejes hajdina, hajdinakása leves, hajdina galuska, kalács dióval és mazsolával, hajdina ravioli kásával és túróval, hajdina gombóc, hajdina gibanica, hajdina rétes, pogácsa, kenyér ...

A köleskása is igen értékes élelmiszer. Könnyen emészthető, minden korosztálynak ajánlott. Sokféle étel készíthető belőle. Kombinálható zöldséggel és gyümölcscsel (aszalt és friss gyümölcscsel) és tejjel is.

A teljesértékű gabonát és gabonatermékeket csak fokozatosan vegesse be a napi étrendbe. Az egyes ételek elkészítésekor engedje szabadon fantáziáját, nem fog csalódní.



Fogyasszon elegendő mennyiségű folyadékot

A szervezet 70%-át képezi víz. A víz szabályozza az egyes élet-tani funkciókat és belső szervek működését. Az anyagcsere folyamato-k, káros anyagok kiválasztódása, a testhőmérséklet szabályozása víz nélkül nem történhet meg. A vízzel a szervezetbe beviszünk sok hasznos ásványi anyagot is, különösen érvényes ez az ásványvízre. Naponta kb. 3 liter folyadékot veszít szervezetünk, a bőrön, tüdőn, emésztőrendszeren és vesén keresztül. Táplálékkal kb. egy liter vizet fogyasztunk naponta. A többi mennyiséget folyadékok - italok formájában kell elfogyasztani. Ezt megtehetjük víz ivásával, ihatunk ásványvizet vagy hígított frissen facsart gyümölcslevet vagy 100%-os levet, cukor nélkül. Kerülje azokat az italokat, amelyekhez cukrot adtak.

Milyen előnyökkel jár a rendszeres és elegendő folyadékfogyasz-tás? Biztosítja a szervezet funkcióinak normális működését, megaka-dályozza a székrekedést, hozzájárul a jó közérthez ... igyon, mielőtt szomjas lenne! Ugyanis a szomjúság érzete arra utal, hogy a szerve-zet vízhiányban szenved. Különösen fontos, hogy a nyári hónapok-ban fogyasszon elegendő folyadékot.

Rizs cseresznyével

- ~ 10 dkg rizs
- ~ 2,5 dl tej
- ~ 40 dkg cseresznye
- ~ 8 dkg cukor
- ~ Vaníliás cukor
- ~ Két tojásfehérje felvert habja
- ~ 5 dkg örölt mandula

A rizst 5 percig főzze vízben, szűrje le, tegye át egy másik edénybe és öntse le tejjel. Főzze kb 20 percig. Keverje bele a cukor felét és a masszát helyezze kikapott tűzálló tálba.

A cseresznyét magozza ki és főzze meg 1 dl vízben. A cseresznye főzövízének egy-harmadába tegyen cukrot és hagyja forrni néhány percig. Fél dl főtt cseresznyével együtt mixelje, majd öntse a rizsre. A rizsre helyezze rá a főtt cseresznyét. A két tojásfe-hérje felvert habjába keverje bele a vaníliás cukrot és az örölt mandulát. Helyezze a cseresznyére és egyengesse el. Közepes hőmérsékleten süssse. Tálalhatja melegen vagy hidegen.



Egy személyre kb.:

- 313 kcal (1314kJ)
- 8 g fehérje, 10 g zsiradék
- 49 g szénhidrát
- 4 g rost
- 13 mg koleszterin

**Finom
almás kalács
(20 darab)**

~ 3 tojás és 2 tojásfehérje

~ 25 dkg síma liszt

~ 15 dkg porcukor

~ 1 tasak vaniliás cukor

~ ½ sütőpor

~ 40 dkg savanykás alma

~ Egy citrom leve, sütőpapír

Az almát darabolja kis kockákra. Locsolja meg citromlével.

A lisztet szitálja át a sütőporral.

A tojássárgáját, a cukor felét és a citromízű vaniliás cukrot

keverje habosra. A tojásfehérjét a megmaradt cukorral

verje kemény habbá és elővigyázatosan keverje bele az

elkészített masszába. Ugyanezt tegye a liszttel is. Legvé-

gül adja hozzá az almát is. A tepsit bélelje ki sütőpapírral

és öntse bele a tésztamasszát. Süsse 40 percig, 190 fokon. A

tepsiben hűtse le.

A TERHESSÉG ALATT

**Figyelmet kell fordítani az elfogyasztott
élelmiszer mennyiségére is**

Vajon a terhes kismamának kettő helyett kell ennie?

Semmiképpen sem. A naponta elfogyasztott táplálék kalóriaértéke kb 300 kcal-val lehet több. Olyan élelmiszerekre van szüksége, amely gazdag táp és védőanyagokban, nem pedig energiában.

Naponta étkezzen többször, kisebb mennyiséget.



Na kos približno :

48 kcal (202kJ)

2 g fehérje, 0,7 g zsiradék

9 g szénhidrát

2 g rost

28 mg koleszterin



Mire kell még, mint terhes kismama ügyelnie?

Többek között az „üres” kalóriákat tartalmazó **élelmiszerekre**. Magas az energiatartalmuk (kalóriadúsak) a bennük lévő zsiradék és/vagy cukor miatt, tápértékük azonban alacsony. Ez azt jelenti hogy nem, vagy csak kis mennyiségben tartalmaz fehérjéket, összetett szénhidrátokat, telítetlen zsírsavakat, vitaminokat és ásványi anyagokat.

Az üres kalóriákat tartalmazó élelmiszerek közé tartoznak a buborékos és buborék nélküli édesített italok, pomfri, csipszek, gyárilag és házilag készített édességek és hasonlók. Tartsa szem előtt, hogy egy üveg édesített ital akár 10 kanál cukrot is tartalmazhat.

Kerülje az alkoholt, kávé és más koffein tartalmú élelmiszereket

A terhesség ideje alatt ne fogyasszon alkoholt. Az alkohol, amely elfogyasztása után a vérben megjelenik, ugyanúgy jelen van jövődő gyermeke vérében is. Komoly rendellenességeket idézhet elő, az ún. fetális alkohol szindrómát.

Kerülje a kávé és a koffein tartalmú italokat. A koffein egyike a gyakran használt élénkítő szereknek. Figyelem! koffeint tartalmaz az igazi tea, a csokoládé és kakaó is.

Egy csésze fekete kávé 60-150 mg koffeint tartalmaz, egy üveg kóla és más energiatartalmú italok 45-70 mg között. 10 dkg csokoládé 20 és 90 mg koffeint tartalmaz. A koffein hatásai különfélék lehetnek.

Gesztenye tekercs áfonyával

~ 40 dkg főtt, megtisztított gesztenye

~ 15 dkg pirított mogyoró

~ 8 dkg aszalt áfonya

~ Néhány kanál narancslé

~ 5 dkg porcukor

~ 5 dkg csokoládé, 70%-os kakaótartalommal

A gesztenyét pépesítse, adja hozzá a mogyorót és cukrot, majd jól keverje el. Végül keverje bele az áfonyát is, amelyet előzőleg a narancslében áztatott. A masszából formázzon tekercsket és hintse meg durvára reszelt csokoládéval. Két órán át pihentesse a hűtőszekrényben.

~ TIPP: a tekercsket tárolhatja áfonyalekvárral is. Különleges alkalmakra a tekercs masszájába tegyen 5 dkg olvasztott csokoládét.



Na kos približno:

200 kcal (841kJ)

2,5 g fehérje, 8 g zsiradék

33 g szénhidrát

0 g rost

0 mg koleszterin

Gyümölcs-golyók

- ~ 25 dkg aszalt füge
- ~ 25 dkg aszalt szilva, mag nélkül
- ~ 15 dkg őrölt mandula
- ~ Egy kanál rum
- ~ 10 dkg őrölt mandula a hintéshez

Elektromos keverőben aprítsa fel a fügét, szilvát, adja hozzá a cukrot és a mandulát. Az egészet még egyszer keverje át. Adja hozzá a rumot. A masszából formázzon 20 darab kis golyót és forgassa meg őket az apróra darabolt mandulában. Kis papírkosárkákban tálalja.



Egy személyre kb.:
177 kcal (743kJ)
4 g fehérje, 7 g zsíradék
31 g szénhidrát
3 g rost
0 mg koleszterin

A TERHESSÉG ALATT

Vízhajtóként hat, serkenti a víz kiválasztódását a szervezetből. Ugyanakkor kihat a kalcium szint csökkenésére (csontritkulás).

Soha ne hagyja ki a reggelit

A napot mindig kezdje reggelivel. Lásna el saját és gyermeke szervezetét energiával, táp és védőanyagokkal. A reggeli összeállításakor vegye figyelembe az egészséges táplálkozás javallatait. Ez azt jelenti, hogy a reggeli tartalmazza a szükséges táp és védőanyagokat, alacsony zsírtartalmú tejet vagy tejterméket, teljesértékű gabonát és gabonaterméket, friss gyümölcsöt és zöldséget, friss gyümölcslévet, dióféléket, időnként pedig sovány húsokat és tojást. Ideálisnak tekinthető, ha a napot egy pohár frissen facsart gyümölcslével kezdi (használgjon idényjellegű gyümölcsöt). Elkészítése néhány percet vesz igénybe.

TIPP:

Egyszerű és gyors reggeli változatok:

- *Teljesértékű kenyér/kétszersült, alacsony zsírtartalmú túró zöldfűszerrel és ízlés szerinti zöldséggel, tejes kávé, idény jellegű gyümölcs*
- *Gabonapehely joghurttal, diófélékkel, aszalt gyümölcscsel és banánnal*
- *Kétszersült alacsony zsírtartalmú sajttal, hideg, zsírtalan sült hússal, paprika, paradicsom, tejes kávé/tea, alma*
- *Szendvics teljesértékű kenyérral, túrókrémmel, paradicsom és tojás, szezonjellegű gyümölcs.*

Nassolás az egyes étkezések között?

Válassza azokat a nassolni valókat, amelyek tartalmaznak tápanyagokat és nem kalóriadúsak. Kitűnő választás a gyümölcs és



zöldség. Általuk elegendő vitamint, ásványi anyagot és védőanyagot, rostot biztosít szervezete számára. Élvezettel fogyasszon el egy finom gyümölcsöt, ha lehet hámozatlanul. Vagy pl egy csésze boglyós gyümölcsöt, gyümölcslalátát. Változatossággéppen készítsen gyümölcslevet. Többféle gyümölcsből is készítheti. Próbálja ki a zöldséges-gyümölcsös leveket. Legyen mindig kéznél aszalt gyümölcs: alma, füge, sárgabarack, mazsola, áfonya ... nagyon finomak. Ne feledkezzen meg a tej és tejtermékekről sem. Fogyaszthatja önállóan vagy egy szelet teljes értékű kenyérrrel, gabonapehellyel. A joghurthoz adhat gyümölcsöt is, kitűnő, üdítő finomság. Egy szelet sovány sajt szintén kitűnő választás. Kóstolja meg az almát sajttal. Túró gyümölcscsel még a legválogatásabbaknak is ízlik. A lehetőségek tárháza kimeríthetetlen. Vajon miért ne kényeztetné el magát egy kicsit?

És ha véletlenül megkíván valamit, ami nem tartozik az egészséges választékba?

Érvényes egy arany szabály. Mindig csak kis mennyiséget fogyasztson. Csak annyit, amennyivel enyhíti a fellobbant igényt. Ha egy mód van rá, fogyasszon mellé zöldséget, gyümölcsöt vagy teljesértékű gabonaterméket.

TIPP:

Hűs, üdítő, isteni ízvilág ... Ön is nehezen tudja elképzelni a nyári forróságot fagylalt és más hűtött finomságok nélkül? Fagylalt, árnyékos hely, kellemes társaság, igazi élvezet. Minden élvezet ellenére azonban a fagylalt gazdag cukrokban és zsiradékban. Ezért csak mértékkel fogyasszuk. Inkább válassza az úgyszintén hűsítő gyümölcskelyhet. Természetesen tejszín nélkül. Házilag is kitűnő gyümölcskelyheket készíthet, sok friss gyümölcs

Aszalt sárgabarackos töltelék

- ~ 10 dkg aszalt sárgabarack
- ~ 2 kanál baracklekvár
- ~ 3 kanál őrölt dió

A sárgabarackot 4 percig főzze. Szűrje, majd hűtse le. A lekvárral együtt elektromos keverőben keverje össze. Felhasználható, mint palacsintatöltelék, vagy teljesértékű kenyérré is kenhető.



Egy személyre kb.:
97 kcal (406kJ)
1,5 g fehérje, 1 g zsiradék
22 g szénhidrát
2 rost
0 mg koleszterin

**Túrókrém
gyümölcssel**

- ~ 40 dkg túró
- ~ 0,5 dl tej
- ~ 1 kanál porcukor
- ~ 2 nagyobb banán
- ~ 1 narancs
- ~ 4 fél kompót barack

A túróat törje át a banánnal együtt, egy kanál porcukorral és tej hozzáadásával. Jól keverje össze. Adja hozzá a feldarabolt narancsot és barackot. Töltse poharakba és díszítse fel. Különleges alkalmakkor tálalhatja kivájt narancshéjban is.



Egy személyre kb.:
257 kcal (1079 kJ)
14 g fehérje, 5 g zsiradék
42 g szénhidrát
3,5 g rost
15,5 mg koleszterin

felhasználásával. Próbálja ki a legegészségesebb fagyalt elkészítését – banánból és datolyából (a recept megtalálható a könyvben). Vagy készítsen odahaza pálcikás fagyaltot. A meghámozott, félbevágott, kisebb, érett banánt vágja félbe. Mind-egyikbe szúrjon bele egy pálcikát. A 70% kakaót tartalmazó csokoládét olvassza fel, mártsa bele a pálcikára szűrt banánt, kicsit csepegtesse le, majd hintse meg kókuszreszelékkel, pirított mogyoróval vagy mandulával. Fagyassza le.

Legyen önből is igazi fagyikészítő mester – egészséges, hűs, egyszerű és hihetetlenül finom fagyit készíthet.

Előzze meg a székrekedést

A terhesség alatt a székrekedés gyakori panasz. A hormonok hatása miatt lelassul a bélműködés. Ezért a béltartalomtól több víz szívódik fel. Ha ehhez még hozzájárul a kis mennyiségű, rostokban gazdag élelmiszerek fogyasztása, a mozgás hiánya és a magzat által a belekre kifejtett nyomás, akkor ennek csak székrekedés lehet a következménye. Ezért olyan fontos, hogy elegendő *rostokban gazdag ételmiszert és folyadékot fogyasszon, valamint hogy eleget mozogjon.* Rostokban gazdagok a zöldségek, gyümölcsök, teljesértékű gabona-termékek. A székrekedés megelőzésében fontos szerepet játszanak a fermentált tejtermékek is. Az ilyen jellegű termékek még más kedvező hatást is kifejtenek az egészségre.

**TIPP:**

Miért ne próbálná ki az aszalt szilvából készült kompótot, főzés nélkül?

Az aszalt szilvát mossa meg és áztassa be. Néhány óra elteltével a vizet szűrje le, adjon hozzá fahéjat és szegfűszeget és forralja fel. Vegye le a tűzről, adjon hozzá mézet és öntse rá szilvára.

TIPP:

Émelygés és hányás esetén többször és kevesebb mennyiséget egyen. Kerülje a zsíros és édes ételeket. Az erős illatú, aromájú ételeket is ajánlatos kerülni.

A higiénia nagyon fontos. Külön fordítson gondot az élelmiszerek vásárlására, elkészítésre és tárolására.

Az ételek elkészítésekor ügyeljen arra, hogy ne kerüljön sor az élelmiszerek egymás általi szennyeződésére. A nyers élelmiszereket, mint a hús, baromfi, tojás, hal, a meg nem tisztított zöldségek gyümölcsök és más élelmiszerek könnyen beszennyezhetik a többi élelmiszert. Ezért mindig jól mosson kezet és minél előbb tisztítsa meg a szennyezett munkafelületeket is.

A konyhai műveletek végzésekor ügyeljen arra, hogy a mikrobákat ne vigye át a munkafelületen, eszközökön, konyharuhán keresztül a nyers és már főtt élelmiszerekre. Használjon külön vágódeszkát a nyers húshoz, külön a nyers zöldséghez. Miután egy műveletet befejezett, mosson jól kezet, mielőtt egy másik munkafolyamathoz látna. A használt eszközöket is minél előbb tisztítsa meg.

A húst és a tojást mindig jól főzze illetve süsse meg, hogy elkerülje az esetleges kórokozó baktériumok általi fertőzést. Ne fogyasszon

Gyümölcssaláta kakukkfűvel

- ~ 3 barack
- ~ 2 nektarin
- ~ 2 dl áfonya
- ~ 1 kiskanál aprított kakukkfű
- ~ Egy citrom leve
- ~ 2 kanál méz
- ~ ½ dl víz

Forralja fel a vizet, majd hűtse le 50 fokra. Adja hozzá a mézet, majd hűtse le. Adja hozzá a citromlevet és a darabolt, friss kakukkfű leveleket. Öntse rá a feldarabolt gyümölcsre és fedő alatt marinirozza egy órán át, hűtőszekrényben.

**Egy személyre kb.:**

- 147 kcal (616 kJ)
- 2,5 g fehérje, 1 g zsiradék
- 37 g szénhidrát
- 5 g rost
- 0 mg koleszterin

**Isteni
fagylalt**

~ 4 érett banán

~ 4 datolya

A banánt hámozza meg, helyezze műanyag tasakba és fagyassza le. A datolyának távolítsa el a magját és darabolja apróra. Változatossággként a datolya helyett használhat 2 kanál jó minőségű mazsolát.

A fagyott banánt tegye egy rövid időre szobahőmérsékletre. Ezután elektromos keverővel darabolja fel és adja hozzá a datolyát. A fagylalt krémes állagú kell hogy legyen. Tálalhatja pohárban vagy fagylaltos tölcsérben. Díszítse gyümölcssel. A fagylaltnak adhat néhány eperszemet vagy málnát. Amellett, hogy finom még színpompás is lesz a fagylalt.



Egy személyre kb.:

80 kcal (334kJ)

1 g fehérje, 0,5 g zsiradék

21 g szénhidrát

2 g rost

0 mg koleszterin

A TERHESSÉG ALATT

olyan hústerméket (sonkát, kolbászt ...), amelyek nincsenek hőkezelve. Ne fogyasszon nyers és füstölt halat és kagylót.

Ugyanez érvényes a nem pasztőrözött illetve nem hőkezelt tejre és tejtermékekre.

Nyarlás, utazás, kirándulás ...

Nyarláskor, utazáskor, kiránduláson is tartsa be az egészséges táplálkozás alapszabályait. Ügyeljen arra, hogy elegendő folyadékot igyon. Előnyt élvez a víz, ez alkalommal lehet flakonos víz is. Jó, ha kéznél van ásványvíz, mert általa ásványi anyagokhoz is jut a szervezet. Kerülje a buborékos és buborék nélküli édesített italokat, mert sok cukrot tartalmaznak, a szomjat pedig nem oltják. Kerülje a túl hideg italokat is, ugyanis hosszútávon csökkentheti a bélrendszer nyálkahártyájának védekező képességét. Az italhoz hozzáadott jégkocka is fertőzés forrása lehet, tartalmazhat kóros baktériumokat (ha fertőzött vízből készült vagy utólag fertőződött meg).

Kerülje az édességeket, fagylaltot és tejet tartalmazó termékeket, kivéve, ha gyárilag készültek. Ne étkezzen gyanús helyeken, éttermi egységekben. Különösen vonatkozik ez az utcai árusokra. Kekszek, csokoládék esetében csak olyat fogyasszon, amely eredeti csomagolásban van. A svéd asztalos teríték esetén egyes élelmiszerek akár órákon át ki vannak téve szobahőmérséklet hatásának (hotelek).

Ne fogadjon el olyan ételt, amelyet piszkos terítéken vagy sérült csomagolásban kínálnak. Fontos, hogy az utazás során gyakran mosson kezét. Legyen tudatában és ne feledkezzen meg a higiénia fontosságáról.



Már a terhessége alatt készüljön fel gyermeke szoptatására - az anyatej a legjobb táplálék a gyermek számára

Legyen tudatában, hogy az egészséges táplálkozással hozzájárul gyermeke növekedéséhez, fejlődéséhez és egészségéhez.

Mivel gyermeke számára csak a legjobbat szeretné, ezért már most készüljön fel arra, hogy szoptatni fogja. Az anyatej a gyermek számára a legjobb táplálék.

Milyen előnyökkel jár, ha csecsemőjét szoptatja?

Csecsemője minden pillanatban pontosan azokat a táp- és védőanyagokat kapja, amelyekre szüksége van.

Ugyanis az anyatejben található tápanyagok alkalmazkodnak a gyermek szükségleteihez. A szülés utáni első napokban keletkező anyatej (kolosztrum) nagyon gazdag táp és védőanyagokban. Így csecsemője megkapja mindazokat a nélkülözhetetlen útravalókat, amelyekre a növekedéshez, a jó egészséghez és az immunrendszer erősítéséhez szüksége van. Kb a születés utáni 14. napig ezt az átmeneti tejet fogyasztja, majd ezután alakul ki az érett tej.

A tej összetétele a szoptatás alatt változik.

Kezdetben a tej inkább folyós, vizenyős, hogy a csecsemő szomját oltsa, egy kis idő múlva pedig már több zsiradékot és energiát tartalmaz, hogy az éhségét is csillapítsa.

Az anyatejben található tápanyagok felszívódása a csecsemő szervezetében tökéletes.

Az anyatej könnyen emészthető és emésztést megkönnyítő enzimeket is tartalmaz.

Az anyatej fehérjéi védelmet nyújtanak az allergia ellen.

Különösen fontos, hogy azok a csecsemők, akiknél fenáll az allergia kialakulásának veszélye, legalább 6 hónapig szopjanak.

Az anyatej különféle védőanyagokat tartalmaz, amelyek védik a csecsemőt a fertőzések ellen. Így csökken a légúti, húgyúti fertőzések, a középfülgyulladás, bakteriális agyhártyagyulladás, vérmérgezések kialakulásának veszélye.

A szopás erősíti az állkapocs fejlődését.

A szoptatásnak praktikus előnyei is vannak: mindig időben kéznél van, a megfelelő formában, higiéniai szempontból kifogástalan és a hőmérséklete is éppen megfelelő.

A szoptatás hosszútávon is kihat az egészségre, még felnőttkorban is.

TIPP:

Nem utolsósorban, az anyatej minden pillanatban rendelkezésre áll.

És ami szintén nem elhanyagolható szempont, olcsó is.



További hasznos információk

Belović B. Živimo zdravo – prehranjujemo se zdravo. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2003.

Belović B. Lahko jem. Murska Sobota: Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota: Podjetje za informiranje, 2004.

Belović B. Moje zelenjavne in sadne jedi. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2009.

Preveč soli škodi. http://www.nesoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=11&Itemid=13

Honlap: Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota.
<http://www.zzv-ms.si/si>

Honlap: Inštitut za varovanje zdravja RS.
<http://www.ivz.si>

Honlap: Zveza potrošnikov Slovenije.
<http://www.zps.si/index.php>



Irodalom

1. Abrams B, Altman SL and Pickett KE. Pregnancy weight gain: still controversial. *Am J Clin Nutr* 2000; 71:1233–1241.
2. Allen LH. Multiple micronutrients in pregnancy and lactation: an overview. *Am J Clin Nutr* 2005;81: 1206–12.
3. American College of Obstetrics and Gynaecology Website. Nutrition in pregnancy educational pamphlet AP001. July, 2002. www.acog.org/publications/patient_education/bp001.cfm (pridobljeno dne 04. 06. 2011)
4. Anderson JW, Smith BM, Gustafson NJ. Health benefits and practical aspects of high-fiber diets. *Am J Clin Nutr* May 1994; 59: 1242.–1247. <http://www.ajcn.org/content/59/5/1242S.full.pdf+html> (pridobljeno dne 28. 01. 2011)
5. Antony AC. In utero physiology: role of folic acid in nutrient delivery and fetal development. *Am J Clin Nutr* 2007; 85 (suppl): 598–603.
6. Eichholzer M, Tönz O, Zimmermann R. Folic acid: a public-health challenge. *Lancet* 2006; 367:1352–61.
7. Baeten JM, Bukusi EA, Lambe M. Pregnancy complications and outcomes among overweight and obese nulliparous women. *Am J of Public Health* 2001; 91: 436–440. <http://ajph.aphapublications.org/cgi/reprint/91/3/436> (pridobljeno dne 11. 04. 2011)
8. Belović B. Živimo zdravo – prehranjemo se zdravo. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2003.
9. Belović B. Lahko jem. Murska Sobota: Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota: Podjetje za informiranje, 2004.
10. Belović B et al. Ur. Toth G. Zdrava prehrana v gostinstvu: priročnik za kuharje. Murska Sobota: Zavod za zdravstveno varstvo, 2006.
11. Belović B. Moje zelenjavne in sadne jedi. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2009.
12. Bratanič B, Fidler Mis N, Hlastan Ribič C, Poličnik R, Širca Čampa A, Kosem R, Fajdiga Turk V. Ur. Vertnik L, Povhe Jemec K. Smernice zdravega prehranjevanja za dojenčke. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje RS, 2010.
13. Brenna JT, Lapillonne A. Background paper on fat and fatty acid requirements during pregnancy and lactation. *Ann Nutr Metab* 2009; 55: 97–122. http://www.who.int/nutrition/publications/nutrientrequirements/anm_fatsandfattyacids_human_nut/en/index.html (pridobljeno dne 04. 04. 2011)
14. Brown JE, Carlson M. Nutrition and multifetal pregnancy. *J Am Diet Assoc* 2000; 100: 343–8.
15. Carmichael S, Abrams B, Selvin S. The pattern of maternal weight gain in women with good pregnancy outcomes. *Am J Public Health* 1997; 87: 1984–8.
16. Cedergren MI. Optimal gestational weight gain for body mass index categories. *Obstet Gynecol* 2007;110: 759–764.
17. Clapp J. F. Maternal carbohydrate intake and pregnancy outcome. 2002. *Proceeding of the Nutrition Society*, 61(1), 45–50.
18. D-A-CH Referenčne vrednosti za vnos hranil. Delovna skupina za pripravo "Referenčnih vrednosti za vnos hranil". Nemško prehransko društvo, Švicarsko društvo za raziskovanje prehrane, Švicarsko združenje za prehrano. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje RS, 2004.
19. David J. Fetal undernutrition and disease in later life. *J Reprod Fert* 1997; 2: 105–112. <http://or.reproduction-online.org/cgi/reprint/2/2/105.pdf> (pridobljeno dne 10. 02. 2011)
20. Delange F. Optimal iodine nutrition during pregnancy, Lactation and the Neonatal Period. *Int J Endocrinol Metab* 2004; 2: 1–12.
21. Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids. Washington, DC: National Academy Press, 2002.
22. Fortier I, Marcoux S, Beaulac-Baillargeon L. Relation of caffeine intake during pregnancy to intrauterine growth retardation and preterm birth. *Am J Epidemiol* 1993; 137: 931–940.
23. Godfrey K, Robinson S, Barker DJP, Osmond C, Cox V. Maternal nutrition in early and late pregnancy in relation to placental and fetal growth. *BMJ* 1996; 312: 410–414.



24. Guldner L, Monfort C, Rouget F, Garlandezec R, Cordier S. Maternal fish and shellfish intake and pregnancy outcomes: A prospective cohort study in Brittany, France. *Environ Health* 2007;6: 33.
25. Hadders - Algra M, Bouwstra H, van Goor SA, Dijk-Brouwer DA, Muskiet FA. Prenatal and early postnatal fatty acid status and neurodevelopmental outcome. *J Perinat Med* 2007; 35 Suppl 1: S28–34.
26. Haste FM, Brooke OG, Anderson HR, Bland JM. The effect of nutritional intake on outcome of pregnancy in smokers and nonsmokers. *Br J Nutr* 1991; 65: 347–54.
27. Höfli I, Zanetti-Daellenbach R, Holzgreve W, Lapaire O. Role of omega 3-fatty acids and multivitamins in gestation. *J Perinat Med* 2007; 35 Suppl 1: S19–24.
28. Institute of Medicine. Nutrition during pregnancy: weight gain and nutrient supplements. Washington, DC: National Academy Press; 1990.
29. Krauss RM., Ecke RHI, Howard B, Appel LJ at all. AHA Dietary Guidelines: Revision 2000: A Statement for Healthcare Professionals From the Nutrition Committee of the American Heart Association. *Journal of American Heart Association*. <http://stroke.ahajournals.org/cgi/reprint/31/11/2751> (pridobljeno dne 31. 02. 2011)
30. Kalhan SC. Protein metabolism in pregnancy. *Am J Clin Nutr* 2000; 71: 1249–55.
31. Kaiser L, Allen LH. Position of the American Dietetic Association: nutrition and lifestyle for a healthy pregnancy outcome. *J Am Diet Assoc* 2008; 108: 553–61.
32. Kathleen M, Rasmussen, Patrick M. Catalano, Yaktine AL. New guidelines for weight gain during pregnancy: what obstetrician/ gynecologists should know. *Curr Opin Obstet Gynecol* 2009 ; 21(6): 521–526. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2847829/> (pridobljeno dne 14. 04. 2011)
33. King JC. Physiology of pregnancy and nutrient metabolism. *Am J Clin Nutr* 2000; 71: 1218–1225. <http://www.ajcn.org/content/71/5/1218S.full> (pridobljeno dne 26. 01. 2011)
34. Krauss RM., Ecke RHI, Howard B, Appel LJ at all. AHA Dietary Guidelines : Revision 2000: A Statement for Healthcare Professionals From the Nutrition Committee of the American Heart Association. *Stroke* 2000; 31: 2751-2766. <http://stroke.ahajournals.org/cgi/reprint/31/11/2751> (pridobljeno dne 29. 04. 2011)
35. Lee BE, Hong YC, Lee KH, Kim YJ, Kim WK, Chang NS, Park EA, Park HS, Hann HJ. Influence of maternal serum levels of vitamins C and E during the second trimester on birth weight and length. *Eur J Clin Nutr* 2004; 58: 1365–71.
36. Lagiou P, Mucci L, Tamimi R, Kuper H, Lagiou A, Hsieh CC, Trichopoulos D. Micronutrient intake during pregnancy in relation to birth size. *Eur J Nutr* 2005; 44: 52–59.
37. Mathews F, Neil HAW. Nutrient intakes during pregnancy in a cohort of nulliparous women. *J Hum Nutr Diet* 1998; 11: 151–161.
38. Mathews F, Yudkin P, Neil A. Influence of maternal nutrition on outcome of pregnancy: prospective cohort study. *BMJ* 1999; 319: 339–43.
39. Maučec Zakotnik J, Koch V, Pavčič M, Hrovatin B. Manj maščob – več sadja in zelenjave: zdravo prehranjevanje s pomočjo prehranske piramide. Ljubljana: CINDI Slovenija, 2001.
40. Meskin MS, Bidlack WR, Davies AJ, Omaye ST (ur.). *Phytochemicals in nutrition and health*. CRC Press, London, New York, Washington, 2002.
41. Mikkelsen TB, Osler M, Orozova-Bekkevold I, Knudsen VK, Olsen SF. Association between fruit and vegetable consumption and birth weight: a prospective study among 43,585 Danish women. *Scand J Public Health*. 2006; 34: 616–22.
42. Neufeld LM, Haas JD, Grajéda R, Martorell R. Changes in maternal weight from the first to second trimester of pregnancy are associated with fetal growth and infant length at birth. *Am J Clin Nutr* April 2004;79:646-652. <http://www.ajcn.org/content/79/4/646.full.pdf+html> (pridobljeno dne 29. 04. 2011)
43. Sharon W, Rolfes R, DeBruyne, Pinna K. *Nutrition for Health and Health Care*. 4. edition. Cengage Learning, 2010.
44. Scanlon KS, Ray Y, Schieve L A, Cogswell M. High and low hemoglobin levels during pregnancy: differential risks for preterm birth and small for gestational age. *Obstet Gynecol* 2000;96: 741–748.



45. Pajk Žontar T, Peterman M. Aditivi v živilih. Mednarodni inštitut za potrošniške raziskave, 2010. <http://www.zps.si/hrana-in-pijaca/brosure/aditivi-v-zivilih.html?Itemid=327> (pridobljeno dne 28.06. 2011)
46. Peterman M, Pajk Žontar T, Pondelek D. Označevanje živil. Zveza potrošnikov Slovenije, 2007. <http://www.zps.si/hrana-in-pijaca/brosure/oznacevanje-zivil.html?Itemid=327> (pridobljeno dne 30. 06. 2011)
47. Pugh C. Nutrition in pregnancy. Canadian Journal of CME April 2001. <http://www.stacomunications.com/journals/cme/images/cmepdf/april01/nutritionpregnancy.pdf> (pridobljeno dne 25. 06. 2011)
48. Ramon R, Ballester F, Iniguez C, Rebagliato M, Murcia M, Esplugues A, Marco A, García de la Hera M, Vioque J. Vegetable but not fruit intake during pregnancy is associated with newborn anthropometric measures. *J Nutr* 2009; 139: 3561–567. <http://jn.nutrition.org/content/139/3/561.full> (pridobljeno dne 21. 06. 2011)
49. Recapture iz družinskih in lastnih zapiskov Belović B.
50. Rizkalla SW, Bellisle F, Slama G. Health benefits of low glycaemic index foods, such as pulses, in diabetic patients and healthy individuals. *Brit J Nutr* 2002; 88: 255–262.
51. Rosso, P. Nutrition and metabolism in pregnancy. Oxford University Press New York, 1990.
52. Schlögel R, Kiefer I (ured). Richtige Ernährung von Anfang an. Bundesministerium für Gesundheit: Wien, Austria, 2009. http://www.ages.at/uploads/media/Broschuere_Richtige_Ernaehrung_von_Anfang_an_Schwangerschaft_Stillzeit.pdf (pridobljeno dne 10. 05. 2011)
53. Scholl TO, Hediger ML, Fischer RL, Shearer JW. Anaemia versus iron deficiency: Increased risk of preterm delivery in a prospective study. *Am J Clin Nutr* 1992; 55: 985–8.
54. Scholl T. O, Hediger M. L, Schall J. I, Khoo C. S, Fischer R. L. Maternal growth during pregnancy and the competition for nutrients. *Am J Clin Nutr* 1994; 60: 183–188.
55. Scholl TO, Johnson WG. Folic acid: influence on the outcome of pregnancy. *Am J Clin Nutr* 2000; 71: 1295–303.
56. Siega-Riz AM, Herrmann TS, Savitz DA, Thorp JM. Frequency of eating during pregnancy and its effect on preterm delivery. *Am J Epidemiol* 2001;153: 647–652.
57. Steer P, Alam MA, Wadsworth J, Welch A. Relation between maternal haemoglobin concentration and birth weight in different ethnic groups. *BMJ* 1995; 310: 489–91.
58. Turner RE. Nutrition during pregnancy. In: Shils ME, Shike M, Ross AC, Caballero B, Cousins RJ editor. Modern nutrition in health and disease. (10th ed). Philadelphia, PA: Lippincott Williams and Wilkins; 2006; p. 771–783.
59. US Department of Agriculture. Dietary guidelines for Americans 2005. <http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/document/pdf/DGA2005.pdf> (pridobljeno dne 02.02. 2011)
60. Vause T, Martz P, Richard F, Gramlich L. Nutrition for healthy pregnancy outcomes. *Appl Physiol Nutr Metab* 2006 ; 31: 12–20. (abstract) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16604137> (pridobljeno dne 21.06. 2011)
61. Wardlaw G. M. Contemporary nutrition (4th ed.). Boston: McGraw Hill 2000.
62. Willet W. Nutritional epidemiology. New York: Oxford University Press; 1998.
63. Williamson CS. Nutrition in pregnancy. *Nutrition Bulletin* 2006; 31:1, 28–59. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-3010.2006.00541.x/full> (pridobljeno dne 10. 04. 2011)
64. World Health Organization. Reducing salt intake in populations : report of a WHO forum and technical meeting, 5–7 October 2006, Paris, France.
65. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations. Fats and oils in human nutrition. Report of a Joint FAO/WHO Expert Consultation, Rome, Italy, 19–26 October 1993. <http://www.who.int/nutrition/publications/nutrientrequirements/9251036217/en/index.html> (pridobljeno dne 17. 01. 2011)
66. Young IS, Woodside JV. Antioxidants in health and disease. *J Clin Pathol* 2001; 54: 176–186. <http://jcp.bmj.com/content/54/3/176.full> (pridobljeno dne 4. 4. 2011)



Izdajo so omogočili:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



POMURSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU



NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje