Első nagy Szafi reform és Foodtest szakácskönyv

FOODTEST.HU
ételintolerancia központ

Szafi Free

Első nagy Szafi reform és Foodtest szakácskönyv

TARTALOMJEGYZÉK

3. Tartalomjegyzék
4. Előszó
6. Szafi receptek
7. Szafi Free palacsinta
8. Szafi Reform hamburger zsemle
9. Szafi Reform fahéjas-diós csiga
10. FOODTEST 200+
12. Szafi Reform krémtúró ízű desszertkrém
13. Szafi Free puha kenyér
14. Szafi Free szénhidrát-csökkentett, puha kenyér
15. Szafi Reform ch. csökkentett pizza
16. Az elhízás
18. Szafi Reform étcsokoládé ízű muffin
19. Szafi Reform hamis bundáskenyér
20. Szafi Fitt light paleo bejgli
21. Szafi Free karobos muffin recept
22. Szafi Fitt piskóta recept
23. Szafi Fitt almás, morzsás pite recept
24. Szafi Fitt pizzás croissant recept
25. Szafi Fitt puszedli recept
26. Szafi Fitt túrógombóc recept Túrós verzió
27. Szafi Fitt túrógombóc recept Tejmentes verzió
28. Szafi Fitt melegszendvics recept
29. Szafi Free mindenmentes lángos
30. Szabaduljon meg bőrproblémáitól étrendváltással!
32. Szafi Free nokedli recept
33. Szafi Free pizza recept
34. Szafi Free keksz recept 3 verzióban
36. Szafi Reform aszalt paradicsomos bagett
37. Szafi Reform palacsinta
38. Szafi Free mindenmentes fánk
39. Szafi Reform szilvás gombóc
40. Szafi Reform tortilla
41. Szafi Free kakaós csiga
42. Dietetikai tanácsadás
43. Receptek a FOODTEST.hu ajánlásával
44. Ananászos tofus csirkemell, pirított kölessel, tavaszi vitamin salátával
45. Tejfehérjementes burgonyafőzelék
46. Mediterrán csirke
47. Emésztési probléma
48. Forralt Bor recept
49. Gliadinmentes húsvéti kalács
50. Gyümölcsös gluténmentes piskóta szódabikarbónával
51. Húskrém
52. Hússaláta házi majonéz mártással piritott gluténmentes kenyérrel
53. Meggymártás
54. Tejmentes palacsinta
55. Rakott kelkáposzta
56. Tavaszi zöldség rakottas
57. Tejbegríz
58. Zöldborsó főzelék
59. Hamis túrógombóc
60. Általános információk a FOODTEST 200+ vizsgálati eredményről
61. Jegyzetek

Előszó

Amikor meghalljuk a „diéta” kifejezést, többnyire a lemondásra, önsanyargató éhezésre asszociálunk. Mintha csak szitokszó lenne. Az első rémképünk, hogy le kell mondanunk az olyan finomságokról, mint a túrógombóc, melegszendvics vagy épp a bejgli.

Ugyanakkor egyre többen ismerjük fel, hogy ez így nem mehet tovább! Az életünk, a szervezetünk, a családunk egészsége függ attól, hogy mi kerül az asztalra. Máris két véglet viaskodik: szeretnénk abszolút egészséget és közben rettegünk a „diétától.”

Ez a könyv azért jött létre, hogy eloszlassuk a félelmeket és megkönnyítsük a személyes egészséghez vezető utat. Nem kell lemondani a kedvenc falatokról! Meg kell ismerni a diéta legfőbb szabályát: azt, hogy nincs olyan étrend, amely mindenkinek megfelelne vagy mindenkinek jót tenne. A diétát személyre szabottan kell kialakítani, azt is eláruljuk, hogyan.

Előtte azonban meg kell szabadulnunk a gondolattól, hogy a diéta büntetés. Nem, nem az! A speciális étrend azért kelt még mindig rossz érzést bennünk, mert néhány évtizede a diéta egyet jelentett a betegséggel. Csak olyan emberek nem ehettek meg akármit, akiknek valamilyen súlyos betegsége volt, vagy épp műtét előtt álltak. Később az elhízáshoz is hozzákapcsoltuk a diétát, ezért újabb negatív érzés alakult ki bennünk. A magazinoktól kezdve a legnépszerűbb szappanoperákig mindenhol ultra vékony modellekkel hirdették (hirdetik még ma is) a fogyitablettákat, készítményeket és a jobbnál-jobb diétás módszereket, amelyek majd csodát tesznek velünk.

A többszörösen negatív töltetű diéta kifejezésnek hosszú utat kell még megtennie ahhoz, hogy örömmel álljunk elébe és igazi lendülettel fogjunk hozzá. Ehhez szeretnénk segítséget nyújtani.

Ebben a könyvben az egészséges élethez, közérzethez vezető utat követtük ki! Minden ember máshogy dolgozza fel, bontja le az egyes élelmiszereket – és ehhez hozzátartozik az is, hogy szinte minden második ember érzékeny valamire. Az igazi probléma ezzel kezdődik, hisz az intolerancia azt jelenti, hogy az adott ételt nem bontja le megfelelően az emésztőrendszer, így az a véráramba kerülve gyulladásos folyamatokat indít el a test különböző pontjain, szerteágazó, számos panaszt okozva. Az intolerancia mechanizmusáról, okairól és tüneteiről részletesen a kötetben is szó lesz, de nem mehetünk el mellette az előszóban, hisz részben ez a probléma hívta életre a könyvet.

Az ételérzékenységgel kapcsolatos tévhit, hogy egy életre szóló lemondással jár. Sajnos egyes esetekben ez is igaz, de a leggyakoribb érzékenységek néhány hónapos speciális étrenddel megszüntethetők. Nincs éhezés, nincs végleges lemondás és főleg ne legyen elkeseredés!

Ha valaki számára kiderül az ételérzékenység, szinte azonnal kétségbe esik. Jönnek a kérdések egymás után: mit ehetek? mit nem? mivel helyettesítsem? hogy főzzek olyan alapanyagból, ami nem is olyan, azt sem tudom hogy kell.... ? Ismerős kérdések, ugye?

Valóban, naponta kerülnek a piacra ilyen-olyan mentes élelmiszerek, de azt szinte senki nem mondja el, hogy például a hajdinalisztet teljesen másképp és más arányban kell használni egyes ételeknél, mint a búzalisztet.

Ez a kötetünk másik célja: olyan alapot és olyan recepteket adni, amellyel bárki könnyedén megtanulhatja az új élelmiszer alapanyagok helyes használatát. Bebizonyítjuk, hogy nem kell lemondani az olyan kedvencekről, mint a túrógombóc, a melegszendvics, a nokedli vagy épp a piskóta és a bejgli. Hogy ne büntetés legyen a diéta, hanem olyan könnyen kivitelezhető étrendváltás, amely örömet okoz és egyben az egészségünket szolgáljuk vele.

Fogadják szeretettel és használják nagyon gyakran ezt a könyvet, melynek tartalmát saját tapasztalataink alapján állítottuk össze! Ismerjék meg az egyszerűen elkészíthető, mentes ételek receptjét és főleg érezzék jól magukat, váljon minden egyes finom falat egészségükre!

Szafi receptek

Szafi Free palacsinta

Gluténérzékenyek, tejérzékenyek, tojásra érzékenyek, szójára, kukoricára, burgonyára, rizsre, magokra, maglisztekre érzékenyek, vegánoknak

Átlagos tápérték (100g)

Energia:	169 kcal
Zsír:	0,8 g
Szénhidrát:	32,5 g
Rost:	5,6 g
Fehérje:	5,4 g
Só:	0,4 g

Elkészítés:

Forrósítsunk fel egy palacsintasütőt.
Mérjük ki a vizet, adjuk hozzá a cukrot/ édesítőt.
Majd adjunk hozzá 40 g lisztkeveréket.
Gyors mozdulatokkal, kézi habverővel keverjük palacsintatészta állagúra.
(Pihentetés nélkül süssük ki!)
Olajspray-vel kifújt serpenyőben süssük ki, a hagyományos palacsinta tésztához hasonlóan.

Hozzávalók

(1 db palacsintához)

- 40 g Szafi Free palacsinta lisztkeverék
- 5 g Szafi Reform eritrit (vagy diéta szerinti kristályos édesítő/ cukor)
- 75 g víz

Megjegyzés:

A palacsintatésztákat egyenként keverjük ki, hogy sütés közben ne sűrűsödjön be! Vigyázzunk, hogy ne legyen túlságosan forró a palacsintasütő, mert úgy apró lyukak keletkezhetnek a palacsintatésztán!

Természetesen sós változatban is elkészíthető, édesítő helyett kis csipet sóval (kb. 0,3 g!). Tökéletes hozzáadott zsiradéktól mentes, gluténmentes, vegán tortilla helyettesítő!

Szafi reform hamburger zsemle

Szénhidrát-csökkentett, gluténmentes, élesztőmentes, tejmentes

Átlagos tápérték:

1 darab zsemle

Energia:	121 kcal
Fehérje:	9 g
Zsír:	3,4 g
Szénhidrát:	4,7 g

Hozzávalók

- 50 g Szafi Reform szénhidrát-csökkentett termékekhez gluténmentes rostkeverék
- 30 g Szafi Reform sütőliszt
- 1 tojás
- 3 tojásfehérje
- 1,5 g szódabikarbóna
- 1 nagy csipet só
- 100 g langyos víz

Elkészítés:

A száraz hozzávalókat keverjük össze és öntsük rá az elvegyített folyékony anyagokat, majd gyúrjuk össze.

5 perc pihentetés után a tésztát osszuk 3 egyenlő részre, majd nedves kézzel formázzunk belőle 2 nagy méretű bucit, vagy 3 db normál méretű zsömlét. (A zsömléket laposra formázzuk, mert jó nagyra meg fog nőni a sütőben).

Tegyük sütőpapírral bélelt tepsibe, a tetejüket kenjük le tojássárgájával, végül szórjuk meg szezámmaggal.

Sütés:

Előmelegített 220 fokos (alsó-felső funkción) sütőben 15 perc, majd 200 fokon további 25 percig kell sütni.

Szafi reform fahéjas-diós csiga

Így készíthetünk pillanatok alatt csökkentett szénhidráttartalmú, gluténmentes, tojásmentes, maglisztmentes, diós-fahéjas csigát.

Átlagos tápérték:

1 db. csiga tápértéke (töltelék nélkül)

Energia:	84 kcal
Fehérje:	1 g
Szénhidrát:	4,2 g
Zsír:	6,8 g

Akiknek ajánljuk:

Gluténérzékenyek, tejérzékenyek, tojásra érzékenyek, szójára érzékenyek, vegánok, paleo diétázók, cukorbetegek és inzulinrezisztenciások, candidások

Hozzávalók

8 db
- 115 g Szafi Fitt Nyújtható édes lisztkeverék / maglisztmentes/
- 130 g kókusztej (forró!) -> ami 70 g cocomas + 60 g vízből áll - tapasztalatom szerint ha felforrósítjuk, akkor sokkal jobban kezelhető a nyers tészta
- 25 g Szafi Fitt meleg kókuszolaj

Töltelék (bármi lehet, nálam most):
- 30 g darált dió
- 10 g őrölt fahéj
- 45 g Szafi Fitt kókuszkrém
- 1 tk. (5 g) Szafi Fitt negyedannyi cukorhelyettesítő

Elkészítés:

Alapanyag (útifűmaghéjliszt) változás miatt már nem teljesen így néz ki az állag, mint itt a videón, és forró vízzel készítjük azóta!
Az összetevőket csomómentesre keverjük ki kanállal, majd dagasszuk át. Ha nagyon ragacsos lenne a masszánk, akkor olajos kézzel gyúrjuk át.

Eltarthat 1-2 percig míg olyan lesz az állaga, mint a videón nekem, de nem baj kitartóan gyúrjátok.
Ezután a tésztát két szilikonos zsírpapír közt, vagy szilikonos nyújtófával nyújtsuk ki, majd töltsük meg a videóban látottak szerint.
Akinek nincs otthon szilikonos zsírpapírja (vagy nem a legjobb minőségű), az a sima sütőpapírt kenje le olajjal, hogy ne ragadjon hozzá a nyers tészta.

Sütési idő: előmelegített sütőben, légkeveréses funkción 180 fokon 20-25 perc.
Forrón, vagy melegen TILOS felvágni/ fogyasztani, rácson hagyjuk kihűlni és csak hidegen fogyasszuk!

FOODTEST 200+

Mi a FOODTEST?

A FOODTEST200+ a laboratóriumunkban alkalmazott fehérjechip alapú ételintolerancia mérés, mely a jelenleg létező leghatékonyabb ételintolerancia teszt.

A FOODTEST200+ egyidejűleg több, mint 220 féle élelmiszer és élelmiszer alapanyag ellen termelt IgG antitest mennyiségét mutatja ki. A számszerű eredmények az érzékenység mértékére utalnak. A meghatározható antigének teljes listáját megtalálja a www.foodtest.hu honlapon.

Leletkiadás: 10 munkanapon belül e-mailben.

A FOODTEST200+ segítségével az erős immunválaszt és kellemetlen tüneteket okozó élelmiszerek kizárhatók, illetve kiválthatók az étrendből, így az életminőség jelentősen javítható.

A FOODTEST 200+ vizsgálat teljes díja Egészségpénztári számlára is elszámolható!

A FOODTEST200+ mindenkinek javasolt, aki ételintoleranciára utaló tünetektől szenved, de azok oka ismeretlen!

A FOODTEST 200+ vizsgálathoz ki sem kell mozdulnia otthonából, ha Önnek úgy kényelmes! Nem szükséges vérvételi időponthoz alkalmazkodnia, nem kell szabadnapot kérnie és utazni sem. Mindent elintézhet elektronikus úton vagy telefonon.

A mintavételt otthon is egyszerűen és fájdalommentesen elvégezheti a FOODTEST 200+ ujjbegy vérvételi készlet segítségével. Az eszközökről és a szállításról is a laboratórium gondoskodik.

rendelje meg online:
www.etel-erzekenyseg.hu

Mi az ételintolerancia?

Az ételintolerancia a szervezet abnormális reakciója bizonyos ételekre, melynek hátterében többféle mechanizmus állhat. Az ételintolerancia általában nem veszélyes betegség. Azonban az élelmiszerekre kialakuló érzékenység nagyon kellemetlen tüneteket okozhat és nagymértékben ronthatja az életminőséget.
A FOODTEST200+ az immunválasz következményeként kialakult ételérzékenységeket vizsgálja. A vérvizsgálat során az élelmiszer fehérjék ellen termelődött IgG típusú antitestek mennyisége kerül meghatározásra.

Az ételintolerancia minden harmadik embert érint.

Gyermekek esetében különösen fontos az ételérzékenységek meghatározása, mivel a FOODTEST200+ teszt alapján beállított étrend sok esetben (krónikus bőrtünetek, hasi panaszok, hiperaktivitás) hatásosan javít állapotukon. Dietetikus szakember segítségével végzett több hónapos diéta után a pozitív ételek jelentős része fokozatosan visszavezethető a mindennapi étrendbe.

A FOODTEST200+ gyorsan és hatékonyan kimutatja, mely élelmiszerek okozhatják a problémákat.

Az ételintolerancia tünetei

Emésztőrendszer zavarai
Gyomortáji fájdalom, hasi puffadás, görcsök, hányinger, hányás, hasmenés vagy székrekedés, kóros elhízás
Bőrproblémák
Ekcéma (atópiás dermatitis), viszkető bőr és egyéb bőrkiütések
Központi idegrendszer zavarai
Fejfájás, migrén, csökkent koncentrációképesség, hangulati és viselkedésbeli változások, depresszió, szorongás, fáradtság, gyermekeknél hiperaktivitás és tanulási nehézségek
Légzőszervi betegségek
Orrfolyás, orrnyálkahártya gyulladás, orrmelléküreg-gyulladás, asztma
Váz- és izomrendszeri problémák
Izületi fájdalmak, izületi gyulladás, izomfájdalom és gyengeség

Szafi reform krémtúró ízű desszertkrém

Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes, hozzáadott cukortól mentes, szójamentes

Átlagos tápérték:

1 adag kész puding átlagos tápértéke
(185 gramm)

Energia:	85 kcal
Zsír:	1,5 g
Szénhidrát:	14g
Rost:	6,2 g
Fehérje:	0,4 g
Só:	0,2 g

Hozzávalók:

- 35 g Szafi Fitt krémtúró ízű pudingpor
- 1,5 dl kókusztej
- kb. 5-10 g cukornak megfelelő kristályos édesítőszer (pl. 10 g eritrit)

Elkészítés:

A pudingporhoz adjunk 1,5 dl. kókusztejet és ízlés szerint édesítőszert, majd folyamatos kevergetés mellett addig főzzük, míg el nem kezd sűrűsödni.
Ahogy sűrűsödni kezd (krém állagú lesz), azonnal húzzuk le a tűzről.
Várjuk meg, hogy kihűljön, majd pár órára tegyük hűtőbe, és hidegen tálaljuk.
Hideg állapotában érnek össze az ízek!

Ha a hónapokon, éveken át elhúzódó orvosi vizsgálatok és kezelések sem hoznak eredményt...

„Ételintolerancia vizsgálat hasznos lehet azoknak, akiknél minden más vizsgálati eredmény negatív, de mégis puffadnak és emésztési problémákkal küszködnek, esetleg hormon vagy bőrproblémájuk van. Az elfogyasztott étel lehet a ludas! Nagyon nem mindegy, hogy mit eszünk!"

Burján Szafira

Szafi Free puha kenyér

Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes, élesztőmentes, hozzáadott olajtól mentes házi kenyér készíthető a lisztkeverékből, ami több nap után is puha marad

Átlagos tápérték (100 g)

Energia:	768 kJ (182 kcal)
Zsír:	1 g
Szénhidrát:	34 g (lassú felszívódású)
Rost:	7,5 g
Fehérje:	5,3 g
Só:	0,7 g

Hozzávalók:

455 grammos kenyérhez
- 250 g Szafi Free fehérkenyér lisztkeverék
- 3 g Szafi Fitt himalája só (ízlés szerint változhat)
- 30 g frissen facsart citromlé vagy 20 g 6%-os fehérborecet – fehérborecettel finomabb, és nincs ecet íze!
- 280 g szobahőmérsékletű víz
- 1 +1 g kókuszolaj a lekenéshez (elhagyható, de ettől lesz barnás a kérge) – illetve helyettesíthető EzCoat olajsprayvel

Elkészítés:

Keverjük ki egy tálba a vizet, citromlevet és sót, majd adjuk hozzá a lisztet és gyúrjuk jó alaposan össze. Összeállítás után 10 percig pihentetessük.
Pihentetés után enyhén lisztezett felületen formázzuk meg, kenjük le olajjal.
Előmelegített 180 fokos sütőben alsó-felső programon 50 percig süssük, majd kenjük le újra vékonyan kókuszolajjal (csupán a szebb szín miatt), és süssük tovább 200 fokon 15 percig.
Kifli, vagy zsemle is formázható a tésztából (6 db.), így a sütési idő változik: 185 fokon, kb. 40 perc.
Rácson hagyjuk kihűlni a kenyeret/zsemléket/kifliket. Már langyosan is felvágható, nem lesz nedves a belseje!
Szobahőmérsékleten zacskóban tárolva 4 napig finom puha marad, nem változik az állaga és az íze sem!
Hűtőben akár 1 hétig is eláll, de a hűtés miatt nem marad puha a belseje, így étezés előtt ajánlatos felmelegíteni!
Sütés után, miután kihűlt szeletelve le is fagyasztható!

Szafi Free szénhidrát- csökkentett, puha kenyér

Csökkentett szénhidrát- és kalóriatartalmú, világos színű, puha, gluténmentes, tejmentes, szójamentes, tojásmentes, élesztőmentes, hozzáadott zsiradékot nem tartalmazó, zsírszegény kenyér

Átlagos tápérték:

100 g natúr kenyérben

Energia:	141 kcal
Fehérje:	4,1 g
Zsír:	0,7 g
Szénhidrát:	26,7 g

Hozzávalók:

475 grammos kenyérhez
- 200 g Szafi Free Világos puha kenyér lisztkeverék
- 30 g Szafi Fitt szénhidrát csökkentő lisztkeverék
- 1 g Szafi Fitt szódabikarbóna
- 3 g Szafi Fitt himalája só
- 30 g frissen facsart citromlé vagy 20 g fehérborecet (6%-os)
- 330 g szobahőmérsékletű víz
- +2 g lisztkeverék a gyúráshoz
- 1 g EZ Coat olajspray a kenéshez

Akiknek ajánljuk:

Gluténérzékenyek, tejérzékenyek, szójára érzékenyek, tojásra érzékenyek, olajos magvakra érzékenyek, vegánok, cukorbetegek és inzulinrezisztenciások, candidások

Elkészítés:

Keverjuk össze külön edényben a száraz és folyékony hozzávalókat, majd öntsük őket egybe és gyúrjuk össze. Pihentessük, míg a sütő melegszik (15 perc).
Ezután gyúrjuk át a tésztát a liszten és formázzuk meg.
Rakjuk sütőpapírral borított tepsire, mélyen vágjuk be a tetejét és fújjuk le olajjal.
Sütése:
Előmelegített 180 fokos sütőben, alsó-felső programon 50 percig, majd 200 fokon 20 percig süssük.
(A két sütés között fújjuk le újból olajjal, a szebb szín miatt.)
Rácson hagyjuk kihűlni.

Szafi reform ch. csökkentett pizza

Csökkentett szénhidrát- és kalóriatartalmú, gluténmentes, tejmentes, élesztőmentes pizza

Átlagos tápérték:

1 db üres pizzalap

Energia:	295 kcal
Zsír:	17,8 g
Szénhidrát:	1,9 g
Rost:	43,2 g
Fehérje:	10,3 g
Só:	1,8 g

Akiknek ajánljuk:

Gluténérzékenyek, tejérzékenyek (tejmentes, hamis sajt feltéttel), paleo diétázók (tejmentes, hamis sajt feltéttel), élesztőre érzékenyek

Hozzávalók

Ebből a mennyiségből 2 db 36 cm-es pizza jön ki, én 4 darab 18 cm- es átmérőjűt készítettem belőle.

- 180 g Szafi Reform szénhidrát-csökkentett termékekhez gluténmentes rostkeverék
- 6 tojás
- fél tk. szódabikarbóna
- fél tk. só
- fél tk. Szafi Fitt fokhagyma por
- fél tk. oregánó
- fél tk. bazsalikom
- 80 g Szafi Fitt kókusztejszín
- 40 g olvasztott Szafi Fitt kókuszzsír
- 210 ml víz

Elkészítés:

Az összetevőket összegyúrjuk, 10 percre állni hagyjuk.
Ez idő alatt elő lehet készíteni a feltéteket.
Szafi Fitt bambuszrostlisztttel megszórt deszkán kinyújtjuk a tésztát és sütőpapírra tesszük. 200 fokon légkeverésen 10 percig sütjük, majd házi készítésű paradicsomszósszal lekenjek, rátesszük a további feltéteket.
180 fokon 20 perc a fennmaradó sütési idő.

Az elhízás

Esztétikai, hiúsági vagy egészségügyi kérdés?

Szinte nincs a földön olyan ember, aki tökéletesen elégedett lenne a súlyával. Apró hibákat, javítandót mindenki talál magán. Persze ez nem jelenti azt, hogy a valóságban is mindenkinek lenne súlyproblémája.

Az igazi súlygondokról elhízás vagy kóros soványság esetén beszélhetünk. A szakmai berkekben is elismert BMI, azaz testtömeg index iránymutató, hogy mikor ajánlatos a súlygondokat komolyan venni. Az elmúlt 3-4 évtizedben a már nyugati betegségnek, vagy civilizációs ártalomnak nevezett elhízás egyre nagyobb arányú Magyarországon is, melynek valóban komoly következményei vannak. Jó néhány betegség, köztük a diabétesz, a szív- és érrendszeri és egyéb szervi károsodás mögött is állhat elhízás.

De miért is hívjuk civilizációs ártalomnak?

A növekvő stressz, a csökkenő vagy már-már megszűnő testmozgás mellett bizony az ételek minősége, mennyisége és főleg az étkezési szokásaink jelentősen befolyásolják a testünket, szervezetünket.
A rohanó világban „kapjunk be gyorsan egy gyorséttermi hamburgert” – az egyik legmegátalkodottabb ellenségünk. Önmagában a hamburger vagy más félkész élelmiszer nem hibás, a többi tényezővel együtt azonban igencsak ártalmas. Ennek több oka is van.

A rendszertelen és egyoldalú étkezés, a gyors étkezés – hisz már a nevében is benne van: gyorsétterem. A rostszegény élelmiszerek, a tartósítószer és egyéb mesterséges adalékanyaggal dúsított élelmiszerek, a „minden problémára" gyógyszerek. És ha mindez nem lenne elég, akkor már csak a szennyezett levegő, cukros üdítőitalok hiányoznak a képlethez és el is készültek a makacs zsírpárnák.
Azután jönnek az önsanyargató, fogyókúrás, éhezős, vagy fogyitablettás kísérletezések – hisz miden ismerős esküszik valami csodaszerre. Ám minden csak átmeneti megoldást hoz vagy még azt sem. Imerős, ugye?

A probléma megoldásához kicsit mélyebbre kell ásnunk. Szó szerint. Ha megvizsgáljuk az előzményeket, akkor látható: mindent elkövettünk, hogy ételérzékenység alakuljon ki. IgG alapú ételintoleranciáról akkor beszélünk, ha a megváltozott bélflóránk, meggyötört emésztőrendszerünk miatt nem tudjuk az ételek fehérjéit megfelelően lebontani. Így a félig emésztett fehérjék bekerülnek a véráramba és máris jönnek a tünetek: bőrgyulladás, emésztési gondok, puffadás, elhízás, migrén... stb.
Annak tehát, hogy a fogyókúra (ritkább esetben a kóros soványság ellen a bőséges étkezés) nem hoz eredményt a súlyproblémáinkra, annak lehet ételérzékenység is az oka. Ma már minden második-harmadik ember érzékeny valamire. Amíg az intoleranciát nem szüntetjük meg, addig minden hiábavaló, a kilók újra és újra felkúsznak.

A FOODTEST 200+ az IgG típusú ételintoleranciát vizsgálja. A lelet alapján 3-4 hónap alatt Ön is megszabadulhat az ételérzékenységtől éhezés nélkül, megfelelő étrenddel!

Szafi reform étcsokoládé ízű muffin

A legegyszerűbben elkészíthető, gluténmentes csokis muffin recept, rohanó hétköznapokra, túlterhelt háziasszonyoknak és anyukáknak, kezdő sütőknek, vizsgaidőszakos tanulóknak.

Átlagos tápérték

1 nagyméretű muffinnak (kókuszolajjal):

Energia:	103,7 kcal
Fehérje:	5,3 g
Szénhidrát:	6 g
Zsír:	6,4 g

1 nagyméretű muffinnak (kókuszolaj nélkül):

Energia:	82 kcal
Fehérje:	5,3 g
Szénhidrát:	6 g
Zsír:	3,9 g

Akiknek ajánljuk:

Csokis, gluténmentes paleo muffin receptHozzáadott cukortól mentes, gluténmentes, tejmentes, csökkentett szénhidrátartalmú és paleo.

Hozzávalók

(8db muffinhoz)

- 140 g Szafi Reform csokoládés muffin keverék
- 4 M-es tojás
- 20 g kókuszolaj (helyettesíthető 10 g vízzel, de úgy picit szárazabb lesz!)
- 70 g víz
- kb. 40-50 gramm eritritnek megfelelő kristályos édesítőszer (lehet negyedannyi is, de abból 4-szer kevesebb kell!)

Elkészítés

Az egész tojásokat, a kókuszolajjal és vízzel keverjük ki. (nem kell külön felverni a tojásfehérjét!)

Majd adjuk hozzá az édesítőszert és a lisztkeveréket, és gyors mozdulatokkal kézi habverővel dolgozzuk el.

Ezután adagoljuk 8 nagyméretű szilikonos muffin formába (tapadásmentesbe!)

Végül süssük készre, előmelegített sütőben 180 fokon 20 perc alatt. (alul-felül sütési programon!)

Szafi Reform hamis bundáskenyér

Átlagos tápérték:

Energia:	171,2 kcal	(rosttal együtt)
Fehérje:	11,9 g	
Zsír:	7,6 g	
Szénhidrát:	10,7 g	

Hozzávalók:

- 2 db tojás
- 2 ek. a Szafi Fitt paleo sütőliszt
- + egy kis sajt reszelve

Elkészítés:

A hozzávalókat kikeverjük, majd serpenyőben kókuszolajon kisütjük. Zöldségekkel tálalva kitűnő és laktató reggeli!

„Az ételed, ami gyógyszered lehet, vesztedet is okozhatja!
56 éves orvosi tapasztalatom egyik legnagyobb fordulóját a FOODTEST 200+ megismerése jelentette.
Miért?
Mert gyökeresen megváltoztatta orvosi gondolkodásomat!
Eddig több mint 200 szisztémásan végzett vizsgálat után állíthatom, hogy ismert és ismeretlen eredetű idegrendszeri bántalmak többségének hátterében többszörös ételintolerancia áll. 30-50 éves betegségtartam után visszakérdezve, az érintettek elmondják, hogy autoimmun betegségük első tünetének megjelenése előtt már gyomorpanaszaik voltak, és a szakvizsgálat nem találván elváltozást, azok megszokását javasolta. Most betartva a célzott diétát, panaszaik megszűntek, alapbetegségük pedig nyugovóra tért.”

Dr. Guseo András
ideggyógyász pszichiáter és idegkórszövettanász
az orvostudomány kandidátusa
Fejér megye 2008-as Príma díjasa

Szafi Fitt Light Paleo bejgli

Csökkentett szénhidrát- és kalóriatartalmú, hozzáadott cukortól mentes, gluténmentes, tejmentes, élesztőmentes, élelmi rostokban gazdag bejgli recept

Átlagos tápérték (100 g)

Energia:	194,2 kcal
Fehérje:	8,84 g
Zsír:	10,7 g
Szénhidrát:	6,8 g

Tészta hozzávalói:

(1 db 400 grammos rúdhoz vagy 2 db 200 g-oshoz)

- 60 g Szafi Reform szénhidrát-csökkentett termékekhez gluténmentes rostkeverék
- 30 g Szafi Fitt eritrit
- egy csipet só (0,5 g)
- 1 g szódabikarbóna
- 40 g langyos cocomas (tejszín)
- 70 g langyos víz
- 2 db szobahőmérsékletű, M-es tojás

Töltelék hozzávalói:

(száraz tölteléket kell készíteni!)

- 70 g őrölt mák
- 30 g eritrit /kóstolni kell, mert az alma édességétől függ, hogy mennyi kell/
- 1 db bio citrom héja reszelve
- 80 g apróra reszelt alma
- ízlés szerint aszalt gyümölcs is adható hozzá (én ezt most kihagytam)

Tészta elkészítése:

A száraz és folyékony hozzávalókat külön edényben keverjük össze, majd öntsük őket össze és gyúrjuk egyneművé. Pihentessük a tésztát, amíg a tölteléket elkészítjük.

Töltelék elkészítése:

A töltelék hozzávalóit egyszerűen keverjük ki, az a jó, ha morzsálódik. Ez egy száraz töltelék, de ez kell ahhoz, hogy ne fújja fel és áztassa el a bejgli tésztát! A bejgliben már nem lesz száraz (erről az alma gondoskodik).

Összeállítás:

A tésztát osszuk két egyenlő súlyú részre, és bambuszrostlisztttel megszórt munkafelületen nyújtsuk ki. (annyi bambuszrostlisztet szórjunk alá, hogy ne ragadjon a tészta)
Ezután egyenletesen kenjük el a tölteléket rajta és szorosan (!) tekerjük fel.
A tetejüket húspálcával több helyen szúrjuk át, hogy a gőz távozni tudjon sütés közben.
Tegyük sütőpapírral bélelt tepsibe, majd a tetejüket tojással kenjük le.

Sütés:

Előmelegített sütőben 200 fokos (alsó-felső) sütőben 10 perc süssük, majd 190 fokon további 40 percet.
Ha a tésztát egy rúdban sütjük ki, akkor 200 fokos (alsó-felső) sütőben 10 perc süssük, majd 190 fokon további 60 percet.

Szafi Free karobos muffin recept

Csökkentett kalóriatartalmú, hozzáadott cukormentes, gluténmentes, tejmentes, tojásmentes, zsírszegény muffin vagy tortalap recept

Akiknek ajánljuk:

Kakaóra érzékenyek, gluténérzékenyek, tejérzékenyek, tojásra érzékenyek, szójára érzékenyek, olajos magokra érzékenyek, vegánok, cukorbetegeknek és inzulinrezisztenciásoknak a szénhidráttartalom beszámításával, candidások

Átlagos tápérték:

100 g natúr kenyérben

Energia:	179 kcal
Zsír:	0,6 g
Szénhidrát:	37,1 g
Rost:	5,2 g
Fehérje:	3,8 g
Só:	0,1 g

Hozzávalók:

12 db gyümölcsös muffinhoz vagy egy 18 cm-es tortalaphoz

- 250 g Szafi Free Karobos muffin/piskóta lisztkeverék
- 170 g langyos víz
- 25 g frissen facsart, 100%-os citromlé
- 70 g Szafi Fitt por eritrit – vagy ennek megfelelő bármilyen porállagú édesítő/cukor
- Muffin esetén adjunk hozzá kb. 250 g magozott és jól kinyomkodott meggyet vagy málnát/epret/cseresznyét/ bármilyen bogyós gyümölcsöt!
- Tortalap esetén 10-15 g kókuszolaj adható hozzá annak, aki nincs extra zsírszegény diétán (úgy lágyabb lesz a piskóta állaga)

Elkészítés:

Melegítsük elő a sütőt 180 fokra, fújjunk ki egy tortaformát diéta szerinti olajjal.
Egy tálba mérjük ki a vizet, majd a citromlevet, ezután adjuk hozzá a por állagú édesítőt/cukrot, és alaposan keverjük el.
Ezután adjuk hozzá a karobos piskóta lisztkeveréket, és kézi habverővel, gyors mozdulatokkal keverjük krémesre, majd öntsük a formába a sűrű krémet.
Amennyiben gyümölcsös muffint vagy gyümölcsös piskóta kockát szeretnénk készíteni, úgy itt adjuk hozzá a gyümölcsöket.
Előmelegített sütőben 180 fokon 25 percig süssük alsó-felső sütési funkción. Muffin esetén a sütési idő kb. 18-20 perc, attól függően, hogy mennyire lédús a gyümölcs.
Rácson hagyjuk kihűlni, majd – piskóta esetén – vágjuk ketté, és töltsük meg a kedvenc tortakrémünkkel, végül tegyük pár órát hűtőbe.

Aki porcukorral készíti, annak kb. 50 g porcukor is elegendő, mivel az eritrit édesítő ereje gyengébb.
A gyümölcsös muffint vagy piskótát szobahőmérsékleten dobozban vagy zacskóban tároljuk, úgy sokáig finom puha marad. Hűtőbe csak akkor kell tenni, ha azt a krém külön megkívánja.

Szafi Fitt piskóta recept

Nagyon egyszerű, csökkentett szénhidráttartalmú, hozzáadott cukortól mentes, gluténmentes piskóta recept

Átlagos tápérték:

100 g natúr kenyérben

Energia:	250 kcal
Szénhidrát:	13 g

Akiknek ajánljuk:

Gluténérzékenyek, tejérzékenyek, szójára érzékenyek, paleo diétázók, cukorbetegek, inzulinrezisztenciások, candidások

Hozzávalók

- 210 g Szafi Fitt Paleo süteményliszt
- 6 M-es tojás
- 35 g Szafi Fitt kókuszolaj (folyékony!)
- 0,8 dl víz

Elkészítés (paleo, fordított, kókuszos bounty ízű torta)

A paleo süteményliszthez adom a kókuszolajat és a vizet.
Külön választom 6 M-es tojás sárgáját és fehérjét. A sárgáját a liszthez adom, a fehérjét kemény habbá felverem.
A hab 3/4-ét a liszthez adom és az olajjal, a tojássárgájával illetve a vízzel együtt robotgéppel eldolgozom.
Végül óvatosan hozzákeverem a maradék tojásfehérjét is.
Jelen esetben 3 szintes tortát szeretnék kapni, ezért 18 cm-es tortaformába öntöm a masszát és vizes kanállal elsimítom a tetejét. (Amennyiben csak 2 szinteset szeretnénk kapni, úgy 24 cm-es formát is használhatunk.)
Előmelegített sütőben 180 fokon 40 perc alatt készre sütöm.
Sütés után rácson hagyom kihűlni, majd ketté vagy háromfelé vágom, és megtöltöm krémmel.
Most a sokak által kedvelt Szafi Fitt bounty ízű, kókuszos desszertkrémmel töltöttem meg. (A bounty ízű krémhez adtam egy kevés kakaóport is a színe kedvéért, ezért fordított bounty ízű torta, mert a kakaópor nem a piskótába került.)

A fenti piskóta receptet tetszés, illetve ízlés szerint bármilyen krémmel megtölthetjük.

Szafi Fitt almás, morzsás pite recept

Nagyon egyszerű, csökkentett szénhidrát- és kalóriatartalmú, hozzáadott cukortól mentes, gluténmentes, tejmentes, tojásmentes, szójamentes, olajos magoktól mentes, vegán és paleo étrendbe is beilleszthető sütemény

Átlagos tápérték:

kókuszolajjal készítve):

Energia:	95,8 kcal
Fehérje:	1,8 g
Szénhidrát:	12 g
Zsír:	4,8 g

Akiknek ajánljuk:

Gluténérzékenyek, tejérzékenyek, tojásra érzékenyek, szójára érzékenyek, olajos magokra érzékenyek, paleo diétázók, vegánok, cukorbetegek és inzulinrezisztenciások, candidások

Hozzávalók

Tészta:

- 300 g Szafi Fitt paleo süteményliszt
- 65 g Szafi Fitt kókuszolaj
- 1,7 dl víz

Töltelék:

- 4 közepes méretű alma (megpucolva)
- 3-4 tk. Szafi Fitt almáspite fűszerkeverék
- Szafi Fitt négyszeres erősségű cukorhelyettesítő (ízlés szerint)

Elkészítés:

A töltelék hozzávalóit aprítógépben darabosra daráljuk (adhatunk hozzá +1 tk. útifű maghéjat is).
A tészta hozzávalóit összegyúrjuk, 2/3-át egy közepes méretű tepsi aljára simítjuk, erre jön a darált alma, majd a tészta 1/3-át a tenyerünkkel elmorzsoljuk, és elegyengetjük a tölteléken.
Előmelegített sütőben 200 fokon, 25-30 perc alatt készre sütjük.
Ha kihűlt szeleteljük és tálaljuk. Nagyon-nagyon egyszerű és finom sütemény!
Jó hír a szigorú diétázóknak: 65 g kókuszolajat, egy az egyben lecserélhetjük vízre, és tökéletes lesz így is. Picit más a tészta állaga, de nagyon finom!
A fenti receptet elkészíthetjük alma helyett más gyümölccsel vagy máktöltelékkel, túróval, illetve túró helyett ízesített totukrémmel is.

A fenti mennyiségből 16 kocka sütemény lett, 1 db (kb. 60-62 gramm)

Szafi Fitt pizzás croissant recept

Csökkentett szénhidrát- és kalóriatartalmú, gluténmentes, tejmentes, élesztőmentes, pizzás croissant

Átlagos tápérték:

1 darab zsemle

Energia:	107,5 kcal
Fehérje:	3,5 g
Szénhidrát:	8,6 g
Zsír:	6,68 g

Akiknek ajánljuk:

Gluténérzékenyek, tejérzékenyek, szójára érzékenyek, paleo diétázók, cukorbetegek és inzulinrezisztenciások, candidások

Hozzávalók

- 120 g Szafi Fitt paleo, kelt tészta helyettesítő, nyújtható, sós lisztkeverék
- 35 g Szafi Fitt kókuszolaj folyékony (!!!)
- 140 g meleg (!!!) víz
- 1 M-es tojásfehérje

Töltelék:

- 1 doboz sűrített paradicsom
- 2 tk. Szafi Fitt gluténmentes barbecue fűszersó
- 1 csipet Szafi Fitt Négyszeres erősségű cukorhelyettesítő
- 1 tk. Szafi Fitt bambuszrostliszt ez azért kell bele, mert így nem folyik ki a töltelék, hanem sürü pizzakrém marad sütés után is.

Elkészítés:

Első lépésként öntsük össze a tészta 4 hozzávalóját, majd nagyon gyors mozdulatokkal keverjük, végül dagasszuk csomómentesre (kb. 1-2 perc mire eléri a tökéletes állagot).
Ezután 2 szilikonos zsírpapír közt vagy szilikonos nyújtófával nyújtsuk ki a tésztát kör alakúra.
Az így kapott tésztát vágjuk 6 cikkre, kenjük meg a töltelékkel, majd feltekerve készítsünk belőle croissant-t.
Ezután előmelegített sütőben légkeveréses funkción, 180 fokon 25 perc alatt süssük készre.
Miután kisült nagyon fontos, hogy várjuk meg, hogy teljesen hűljön ki, és csak ezután fogyasszuk!!!
Egyéb megjegyzés:
Ha a töltelékbe teszünk bambuszrostlisztet, akkor hűtőbe tároljuk!
A hűtőben a kókuszzsír miatt már nem lesz olyan puha, de ha fogyasztás előtt 1-2 órával kivesszük (és zacskóba tesszük), akkor újra finom puha lesz.
A kisült croissant le is fagyasztható. (Szobahőmérsékleten, zacskóban hagyjuk felengedni).
A fenti receptből pizzás csiga is készíthető, úgy 8 db szép csigát kapunk.

Szafi Fitt puszedli recept

Csökkentett szénhidráttartalmú, gluténmentes, tejmentes, hozzáadott cukormentes puszedli

Akiknek ajánljuk:

Gluténérzékenyek, tejérzékenyek, szójára érzékenyek, paleo diétázók, cukorbetegek és inzulinrezisztenciások, candidások

Átlagos tápérték:

Energia:	81,5 kcal
Fehérje:	2,5 g
Szénhidrát:	4,3 g
Zsír:	5,8 g

Elkészítés:

Az összetevőket összegyúrjuk, 2 percet pihentetjük, majd formázzuk. Előmelegített sütőben 170 fokon 16 percig sütjük.

Hozzávalók:

- 50 g Szafi Fitt paleo süteményliszt
- 30 g kókusztej
- 2 tojássárgája
- 5 g Szafi Fitt kókuszolaj
- 1 teáskanál Szafi Fitt paleo mézes keksz fűszerkeverék

Szafi Fitt túrógombóc recept túrós verzió

Hozzáadott cukortól mentes, gluténmentes, túrógombóc recept túróval, illetve tejmentes, paleo változatban is

Akiknek ajánljuk:

Gluténérzékenyek, tejérzékenyek (tejmentes verzió), szójára érzékenyek, paleo diétázók (tejmentes verzió), cukorbetegek és inzulinrezisztenciások, candidások

Hozzávalók:

4 gombóchoz

- 225 g zsírszegény túró
- 1 M-es tojás
- 60 g Szafi Fitt süteményliszt
- késhegynyi citromhéj
- ízlés szerint adható hozzá 1 tk. vaníliás eritrit

A forgatáshoz:

- 30 g Szafi Fitt süteményliszt
- EzCoat olaj spray

A közepébe

- málna / eper / meggy

Elkészítés:

Tegyünk fel vizet forrni.
Villával keverjük össze a hozzávalókat, majd gyúrjuk át.
Formázzunk belőle 4 db gombócot, úgy hogy a közepébe helyezzük a gyümölcsöt.
Ha felforrt a víz, vegyük takarékra, tegyük bele a gombócokat 5 percre (ez alatt fel fog jönni a víz felszínére).
Szűrővel vegyük ki a gombócokat, és forgassuk pirított süteménylisztbe (vagy zsemlemorzsába), majd öntsük le édesített joghurttal.

Szafi Fitt túrógombóc recept Tejmentes verzió

Hozzávalók:

6 gombóchoz
- 225 g bolti totu (tojásfehérje túró)
- 1 evőkanál (10 g) kókuszolaj házi totu esetén nem szükséges 1 M-es tojás
- 1 bio citrom héja
- 1/8 citrom leve
- késhegynyi vanília őrlemény
- 65 g Szafi Fitt süteményliszt

A forgatáshoz:
- olaj spray
- Szafi Fitt süteményliszt

A közepébe:
- eper/málna/ meggy

Elkészítés:

Turmixoljuk össze a totut, kókuszolajat, a citrom levét és héját, a vanília őrleményt és a tojást.
Keverjük hozzá a süteménylisztet és gyúrjuk össze.
Pihentessük pár percet.
Ezután formázzunk belőle 6 db gombócot, úgy, hogy a közepébe kerüljön a gyümölcs.
Forraljunk fel egy fazék vizet, de ne forrásban lévő vízbe tegyük (!!!), hanem vegyük takarékra (nálam 9-esből, 5-ös fokozat), így tegyük bele a gombócokat és főzzük 3 percig.
Ezután szűrővel vegyük ki és forgassuk meg a pirított süteménylisztbe.

Szafi Fitt melegszendvics recept

Csökkentett szénhidráttartalmú, gluténmentes melegszendvics, amit kedvünk (és diétánk) szerint tölthetünk meg.

Akiknek ajánljuk:

Gluténérzékenyek, tejérzékenyek, szójára érzékenyek, paleo diétázók, cukorbetegek és inzulinrezisztenciások, candidások

Hozzávalók:

(5 szendvicshez)

- 5 dkg Szafi Fitt paleo sütő lisztkeverék
- 1 db nagy tojás
- 5 g zsiradék
- 60 g víz
- csipet só
- csipet sütőpor

Elkészítés:

A hozzávalókat kikeverjük, majd pár percet pihentetjük. 1 evőkanál masszát a melegszendvics sütőbe teszünk, elsimítjuk, majd sonkát, sajtot /elhagyható, aki nagyon szigorú diétát folytat/ rakunk rá és megint 1 ek. tésztát simítunk a tetejére. 1-1 lapos ek. tészta kell. Természetesen bármivel tölthető. Nem ragad a sütőbe, 1-2 perc után már meg lehet nézni.

Az ételintolerancia a gyermekeket sem kíméli...

Hogyan segít a FOODTEST 200+ a súlyproblémákon? Az ételintolerancia vizsgálat segítségével beállított diéta hatására Darázsi Dóra rendbe jött. Az addigi sovány kislány normál testalkatú lett, hasfájása megszűnt.

Szafi Free Mindenmentes lángos

Glutén-, tej-, tojás-, szója-, kukorica-, rizs-, élesztő-, burgonyamentes

Átlagos tápérték (100g)

Energia:	242 kcal
Zsír:	5,5 g
Szénhidrát:	38,7 g
Rost:	8,2 g
Fehérje:	5,5 g
Só:	1,1 g

Hozzávalók:

2 darabhoz
- 140 g Szafi Free lángos lisztkeverék
- 20 g frissen facsart citromlé
- 100 g langyos víz
- Szafi Fitt kókuszolaj a formázáshoz és sütéshez

Elkészítés:

Forrósítsuk fel a kókuszolajat.
Gyúrjuk össze a hozzávalókat, majd 10 percig pihentessük.
A tészta lágy lesz, de könnyen kezelhető.
Lisztes felületen gyúrjuk át, majd osszuk két részre.
Olajos kézzel és olajos munkafelületen igazítsunk 16 cm-es körlapokat.
Forró kókuszolajban süssük oldalanként 4-5 percig.
Majd szedjük törlőpapírra, és töröljük le róla az olajat.
Ízlés és diéta szerint tálaljuk.
Én citromlével és sóval elkevert kókuszkémmel kentem meg (tejföl helyett), és violife növényi sajttal szórtam meg.

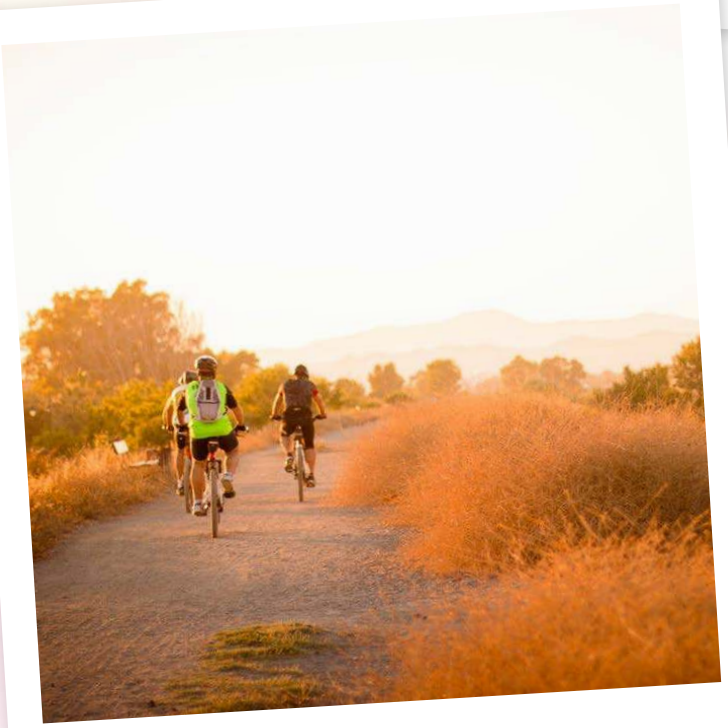
Megjegyzés:
Olajtól függően a sütési idő változhat, ezért az első sütésnél ajánlatos figyelni, hogy ne égjen meg! Nem baj ha formázás közepén keletkeznek apró kis lyukak, mert így legalább nem emelkedik meg a közepe sütés közben, hanem jól átsül, a hagyományos lángos is így a jó.

A többi Szafi Free alap recepttől eltérően ez az egy termék kivétel képez, ugyanis a Szafi Free termékhez tartozó alap recept szerinti étel, mind zsírszegény, mivel 100 g készétel, nem lépi túl a 3 gramm zsírtartalmat!
Köztudott, hogy a lángos ízét az adja, hogy bő olajban sütjük, nincs a világon olyan lángos, ami sütőben sütve teljesen zsírmentesen is ugyanolyan lángos ízű maradna, maximum a funkciója és a feltét adja a lángos feelinget.
Ez a lángos sokkal kevesebb zsiradékot szív magába, mint egy hagyományos lángos, de így sem nevezhetjük zsírszegénynek!

Szabaduljon meg bőrproblémáitól étrendváltással!

Akinek ekcémás, gyulladt bőrfelülete, pattanásai, kiütései vannak, nagyon jól ismeri a problémát:

Kellemetlen, viszket, ég, szárad vagy enyhébb fájdalmat is okoz. A téli hónapokban a hosszú, meleg ruhák eltakarják és védik is az érzékeny bőrfelületeket, de minél közelebb a nyár, annál lengébb öltözéket választunk. Ilyenkor nem csak esztétikai okok miatt zavaró a gyulladt bőr – bár az sem elhanyagolható ok – hanem azért is, mert a napsütésnek, pornak és strandnak kitett problémás bőrt még több irritáció éri, súlyosbítva a korábbi tüneteket.



Így aki bőrproblémákkal küzd, sajnos nagyon is tudja, hogy egy kora nyári túrázás, vagy egy strandolás is sok kellemetlenséggel járhat.
A bőrgyógyászat és a natúrkozmetikumok gyártói ugyanazon problémára általában teljesen ellenkező kezelést javasolnak. Az orvosi szféra többnyire szteroid tartalmú kenőcsöket, krémeket ad a bőrgondokra, míg a természetgyógyászati ágazat inkább natúr szappanokat, bőrápolókat javasol. A szerencsésebbek egy-egy kezelés után elbúcsúzhatnak a bőrproblémáktól, ám a nagy többség számára ezek csak ideiglenes megoldások, mert a bőrgyulladás, ekcéma időről-időre visszatér.

Amiről viszont gyakran megfeledkezünk, épp az, amit nagyanyáinktól tanulhattunk. Őseink pontosan tudták, hogy egy belső probléma megjelenik a külsőnkön, az arcunkon, a szemeinken, a bőrünkön. Hiszen a bőrünk nem csak a legnagyobb méretű szervünk, fontos funkciója, hogy a szervezetünket védje a külső behatásoktól és méregtelenítsen.

Funkciójának betöltéséhez a többrétegű bőr legfelső rétege folyamatosan megújul, amelyhez természetesen a mélyebb réteget és az egész szervezetünket felhasználja. Így tehát érthető, ha a testünkben felhalmozódott méreganyagok, nehézfémek, zsír vagy bármi más megjelenik valamilyen formában a bőr felszínén is. Vagyis azok az ételfehérjék is okozhatnak panaszokat, amelyeket az emésztőrendszerünk nem tud megfelelően lebontani.

Az ételérzékenység egyik gyakori tünete a bőrgyulladás, ekcéma, egyéb bőrproblémák.

Az ételintoleranciának több fajtája létezik, tünetei is egyénenként változóak. Ez elsősorban az adott ember szervezetétől függ. Van, aki számos ételre érzékeny, de nincs panasza, és van olyan, aki csak egy-két ételt nem tolerál, mégis halmozódnak a tünetei.

Így tehát azt sem lehet kijelenteni, hogy a bőrproblémákat tipikus élelmiszerek okozzák. Hogy ki milyen élelmiszerre érzékeny, egyénenként változik, melyet elsősorban ételintolerancia vizsgálattal célszerű megállapítani.

Amint kiderül, mely ételek okozzák a panaszokat, egy eliminációs diétával megszabadulhatunk a bőrgondoktól. Nem kell egy életen át nélkülözni a gondot okozó élelmiszereket, a megfelelő diéta és az emésztőrendszer regenerálása után fokozatosan visszaépíthetők az étrendbe a korábban elhagyott ételek is. Mindeközben örökre megszabadulhatunk a bőrgyulladástól és az ekcémától.

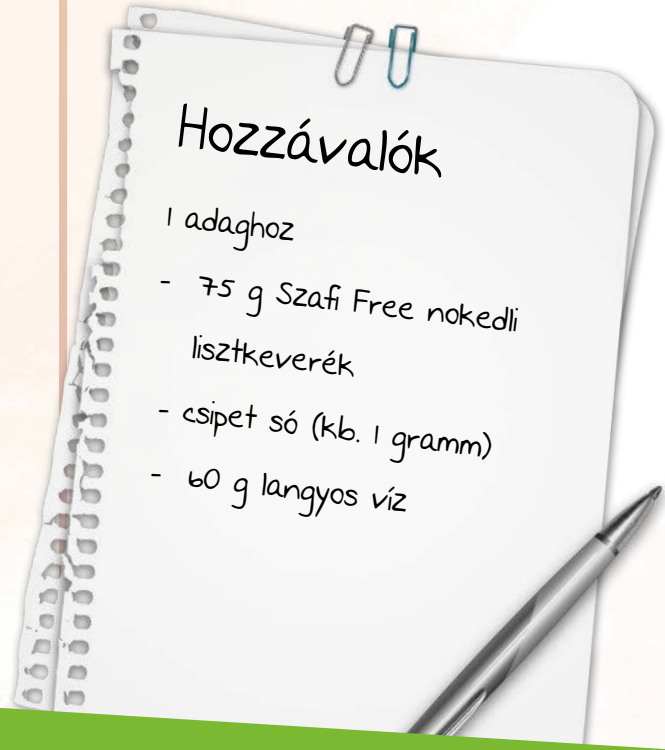
Szafi Free nokedli recept

Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes, zsírszegény nokedli recept

Átlagos tápérték:

1 darab zsemle

Energia:	136 kcal
Zsír:	0,6 g
Szénhidrát:	27,2 g
Rost:	4,1 g
Fehérje:	3,5 g
Só:	0,6 g



Akiknek ajánljuk:

Gluténérzékenyek, tejérzékenyek, tojásra érzékenyek, szójára érzékenyek, olajos magokra érzékenyek, vegánok, cukorbetegeknek és inzulinrezisztenciásoknak a szénhidráttartalom beszámításával, candidások

Elkészítés:

Egy kisebb edénybe tegyünk fel 1-2 liter vizet forrni. Míg a víz melegszik készítsük el a nokedlit:
A langyos vízben keverjük el a sót, majd adjuk hozzá a 75 gramm lisztkeveréket és egy kanál segítségével, gyors mozdulatokkal keverjük ki.
Ha felforrt a főzővíz, vegyük takarékra, szaggassuk bele a nokedli tésztát (a hagyományos módon), majd vegyük fel a hőfokot és forraljuk fel a vizet (kb. 1-2 perc).
Az újbóli felforralás után ismét vegyük le a hőfokot és gyöngyöző vízben időnként megkeverve főzzük további 1,5 percig.
Végül szűrjük le, és hideg vízzel öblítsük át.
Amennyiben szükséges utólag is még sózhatjuk.

Amikor az egészségesnek tűnő ételek ártanak...

„Hanna bőrproblémáin csak a FOODTEST 200+ vizsgálat segített. Az ételintolerancia vizsgálat utáni étrendnek köszönhetően teljesen megszűnt az addig kezelhetetlennek tűnő ekcéma. Az ételérzékenység komoly bőrproblémákat is okozhat!”

Mihalik Piroska

Szafi Free pizza recept

Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes, élesztőmentes, zsírszegény, vékony tésztás pizza

Akiknek ajánljuk:

Gluténérzékenyek, tejérzékenyek (tejmentes, hamis sajt feltéttel), tojásra érzékenyek, szójára érzékenyek, olajos magokra érzékenyek, vegánok (tejmentes, hamis sajt feltéttel, hús nélkül), cukorbetegeknek és inzulinrezisztenciásoknak a szénhidráttartalom beszámításával, candidások

Hozzávalók:

1 db 20 cm-es pizzához

- 65 g + 5 g Szafi Free pizza lisztkeverék
- 8 g frissen facsart citromlé
- 50 g langyos víz

Elkészítés:

A citromlevet, vizet és 65 g lisztkeveréket gyúrjuk össze, majd 10 percig pihentessük.
Pihentetés után adjunk hozzá annyi lisztet, hogy jól gyúrható tésztát kapjunk (kb. 5 g), így gyúrjuk át a tésztát, végül lisztezett kézzel formázzunk belőle olajspray-vel lefújt zsírpapíron (amin sütni fogjuk) egy 20-22 cm-es pizzalapot (az olajozott zsírpapír azért fontos, hogy a rosszabb minőségű papírra se ragadjon rá sütés után)!
Kenjük meg vastagon (hogy sütés közben a tészta magába szívja) paradicsomszósszal, majd tegyük rá a kedvenc feltétünket.
Előmelegített 200 fokos sütőben alsó-felső programon 10 percig süssük, majd 180 fokon 12 percig.
Amennyiben diéta szerinti sajtot is szeretnénk rátenni (pl. Violife vegán olvadós sajt), akkor azt a sütési idő utolsó 5 percébe tegyük rá.

Átlagos tápérték:

1 darab zsemle

Energia:	219 kcal
Zsír:	0,9 g
Szénhidrát:	42,7 g
Rost:	9,3 g
Fehérje:	5,3 g
Só:	0,5 g

Szafi Free keksz recept 3 verzióban

Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes, szójamentes, hozzáadott cukortól mentes, vegán keksz receptek

Akiknek ajánljuk:

Gluténérzékenyek, tejérzékenyek, szójára érzékenyek, tojásra érzékenyek, olajos magvakra érzékenyek, vegánok, cukorbetegeknek és inzulinrezisztenciásoknak a szénhidráttartalom beszámításával, candidások

3 féle verzióban is elkészíthetjük, hogy mindenki megtalálja a kedvére valót (balról-jobbra):

1. SÓS fűszeres keksz

2. Csokis ízű keksz hozzáadott cukor nélkül

3. Édes, mézeskalács ízű keksz hozzáadott cukor nélkül

Átlagos tápérték (100g):

Csokis ízű keksz (eritrittel készítve, 5 g liszttel a nyújtás során):

Energia:	365 kcal
Fehérje:	4,8 g
Szénhidrát:	45,8 g
Zsír:	17 g

Mézeskalács ízű keksz (eritrittel, 5 g liszttel a nyújtás során):

Energia:	370 kcal
Fehérje:	5 g
Szénhidrát:	48 g
Zsír:	17 g

SÓS keksz:

Energia:	436 kcal
Fehérje:	6 g
Szénhidrát:	55,8 g
Zsír:	20,7 g

Hozzávalók:

10-12 darabhoz

- 120 g Szafi Free világos piskóta lisztkeverék (a csokis ízű esetén Szafi Free karobos muffin lisztkeverék)
- 25 g Szafi Fitt eritrit vagy kb. 5 g Szafi Fitt negyedannyi, sós keksz esetén 2 gramm Szafi Fitt himalaya só - ízlés szerint változhatnak
- kis csipet Szafi Fitt himalaya só (édes verzióban)
- 15 g citromlé
- 30 g folyékony kókuszolaj
- 40 g langyos víz

fűszerek:

- mézeskalácsos esetén: 2 g Szafi Fitt mézessütemény fűszerkeverék
- készíthető citromos verzióban is: citromhéjjal és vaníliával
- SÓS változatban: 2 g Szafi Fitt kenyérfűszerkeverék vagy Szafi Fitt őrölt bkömény vagy Szafi Fitt rozmaring, Szafi Fitt oregánó stb.

Elkészítés:

Keverjük össze külön edényben a folyékony és száraz hozzávalókat, öntsük őket egybe és gyúrjuk össze.Tegyük 20 percre pihenni a hűtőbe az így kapott tésztát, majd gyúrjuk össze ismét egy gombóccá, hogy ne morzsálódjon.
Ezután lisztezett felületen (kb. 5 gramm liszt) nyújtsuk ki (Negyedannyival és sós verzióban nem igényelt alálisztezést!) kb.1 cm vastagságúra (nekem elég volt kézzel kilapítani, nem kellett hozzá nyújtófa).Szaggassuk ki keksznyomóval vagy pogácsaszaggatóval.

FONTOS INFO:
Gyorsan dolgozzunk, hogy a kókuszolaj az eritrittel együtt ne melegedjen fel, mert akkor nagyon megpuhul a tészta (az eritrites változatban), amit egy kis liszttel újra keményebbre varázsolhatunk.
Attól függően, hogy 10 vagy 12 darab lett belőle a sütési idő kb. 20-22 perc, előmelegített 180 fokos sütőben (alsó-felső programon).
Zacskóban tárolva nem keményedik meg nagyon

Szafi Reform Aszalt paradicsomos bagett

gluténmentes, szójamentes, burgonyamentes, kukoricamentes, rizsmentes, szénhidrát-csökkentett

Átlagos tápérték:

darabonként

Energia:	150 kcal - rosttal együtt
Fehérje:	7 g
Zsír:	4,7 g
Szénhidrát:	15 g

Hozzávalók:

tésztához (8db-hoz, 465 grammhoz)
- 200 g Szafi Reform kenyér és péksütemény lisztkeverék
- 3 g Szafi Reform himalája só
- 2 g Szafi Reform pizza fűszerkeverék
- 3 db M-es tojás
- 3 db M-es tojásfehérje
- 50 g szoba hőmérsékletű cocomas (kókuszkrém, kókusztejszín)
- 20 g almaecet
- 50 g langyos víz
- 45 g aprított aszalt áztatott paradicsom használnánk, hogy ne legyen nagyon olajos!
- +15 g Szafi Reform kenyér és péksütemény lisztkeverék a gyúráshoz és nyújtáshoz

sütéshez: 5 g tojássárga, 10 g víz
szóráshoz: 10 g magkeverék

Elkészítés:

Mérjük ki egy edénybe a hozzávalókat (a liszt és az aszalt paradicsom kivételével), jó alaposan keverjük el kézi habverővel, majd keverjük bele az aszalt paradicsomot, adjuk hozzá a lisztet és jó alaposan gyúrjuk csomómentesre.
Nagyon lágy, ragacsos tésztát kell, hogy kapjunk, ami pihentetés után, lisztezett felületen lesz formázható.
Pihentessük a tésztát 15 percig.
Ezalatt béleljünk ki sütőpapírral egy tepsit.
Keverjük össze a kenéshez a tojássárgát a vízzel.
Mérjük ki a szóráshoz a magkeveréket.
Ha letelt a pihentetési idő, lisztes felületen gyúrjuk át a tésztát és osszuk 8 egyenlő darabra.
Szintén lisztes felületen gombócozzuk ki a tésztadarabokat, majd egyenként formázzunk belőlük 12 cm. hosszú rudakat.
Rakjuk őket a tepsire.
Kenjük le a tojással és szórjuk rá a magkeveréket.
Előmelegített 200 fokos sütőben, alsó-felső programon 45 percig süssük.
Rácson hagyjuk kihűlni.
A stanglik sütés után kissé ropogósak de később bepuhulnak.

Szafi Reform palacsinta

burgonyamentes, kukoricamentes, gluténmentes, szójamentes, rizsmentes, szénhidrát-csökkentett

Átlagos tápérték:

1 db 40 g kész palacsintában

Energia:	83 kcal
Zsír:	4,2 g
Szénhidrát:	7,3 g
Rost:	2 g
Fehérje:	3 g
Só:	0,2 g

Hozzávalók

- 75 g Szafi Refrom gluténmentes, szénhidrát-csökkentett palacsinta lisztkeverék
- kis csipet Szafi Fitt himalaya só
- 8 g Szafi Refrom kókuszolaj
- 2 db M-es tojás
- 170 g szobahőmérsékletű víz
- + kb. 2 g Szafi Refrom kókuszolaj a sütéshez

Elkészítés

Kézi habverővel keverjük ki a vizet, tojást, folyékony kókuszolajat, sót, majd adjuk hozzá a lisztkeveréket és gyors mozdulatokkal keverjük ki. Ezután pihentessük 15 percet, majd kiolajozott felforrósított serpenyőben közepes hőfokon süssük ki a palacsintákat. (Akkor fordítható meg, ha a széle barnulni kezd.)

„Az autizmussal, neurológiai problémákkal küzdő gyermekek számára a FOODTEST 200+ vizsgálat a legalkalmasabb az emésztőrendszeri gyulladás és az ételérzékenység megállapítására. Segítségével az étrend pontosan beállítható, amellyel mi is nagyon sok javulást értünk el.”

Kertész Nikoletta Zita
autizmus komplex terápia szülői tanácsadó, funkcionális táplálkozási tanácsadó
a „Soha Többé Autizmus!” csoport alapítója

Szafi Free Mindenmentes fánk

Glutén-, tej-, tojás-, szója-, kukorica-, rizs-, élesztő-, burgonyamentes

Átlagos tápérték (100g)

Energia:	193 kcal
Zsír:	4,4 g
Szénhidrát:	30,8 g
Rost:	7,1 g
Fehérje:	3,9 g
Só:	0,2 g

Elkészítés:

Mérjük ki a vizet, majd a fenti sorrendben adjuk hozzá a többi hozzávalót, mielőtt a lisztet hozzáadnánk keverjük jól el, majd a liszt hozzáadásával gyúrjuk össze jó alaposan.

Pihentessük 5 percig.

A tészta pihentetése után pici liszten kb. 1 cm. vastagra nyújtsuk ki a tésztát. (Ne legyen vastagabb, mert sütés közben az olajban szépen meg fog nőni.)

Szaggassuk ki 8 cm-es fánkkiszúró formával.

Vagy egy nagy pohár szájával (8 cm-es), majd a közepét szúrjuk ki egy kisebb formával (3 cm, pl. egy kupakkal, vagy 3 cm-es mini pogácsaszaggatóval).

Forró kókuszolajban (2 részletben) süssük arany barnára, nagyon hamar megsül. Oldalanként kb. 2 percig süssük, majd tegyük papírtörlőre.

Nem szív magába sok olajat.

Ízlés szerint tálaljuk lekvárral, csokimázzal (zsírszegény "csokimáz": kakaópor/karobpor, poreritrit, víz kikeverve), színes „cukormázzal"(cukormáz: poreritrit kikeverve színes gyümölcslevével, pl. málnával)

Hozzávalók:

7 db fánkhoz, 325 grammhoz

- 160 g meleg víz (nem forró, de a langyosnál melegebb)
- 5 g almaecet, vagy frissen facsart citromlé
- 12 g Szafi Fitt eritrit (kristálycukorral helyettesíthető, annak aki nem diétázik)
- csipetnyi Szafi Fitt himalaya só (kb. 0,5 g)
- 5 g citromhéj
- késhegynyi vanília őrlemény, vagy 1 kupaknyi vanília aroma
- 150 g Szafi Free fánk lisztkeverék

Szafi Reform Szilvás gombóc

burgonyamentes, kukoricamentes, gluténmentes, szójamentes, tejmentes, szénhidrát-csökkentett

Hozzávalók:

8 darabhoz

tészta:
- 120 g Szafi Reform kenyér és péksütemény lisztkeverék
- 30 g Szafi Reform kristályos eritrit
- 1 g Szafi Reform himalaya só
- 2 db M-es tojás (104 g)
- 10 g frissen facsart citromlé
- 20 g Szafi Reform folyékony kókuszolaj
- 30 g víz
- + 10 g Szafi Reform kenyér és péksütemény lisztkeverék
- lisztkeverék a gyúráshoz és nyújtáshoz

töltelék:
- 8 db félbe vágott szilva/ vagy negyedbe vágott sárgabarack barack (ki mivel szeretné készíteni)
- ízlés szerin Szafi Fitt fahéjas eritritbe forgatva

forgatáshoz:
- bármilyen Paleo kenyérből készült morzsa pici kókuszzsíron megpirítva

Elkészítés:

A lisztkeverék kivételével keverjünk el mindent jó alaposan, majd adjuk hozzá a lisztkeveréket és gyúrjuk össze.
Pihentessük az így kapott tésztát 10 percig.

Gyúrjuk át a tésztát liszttel megszórt felületen, majd nyújtsuk 0,5 cm vastagra.

Szaggassunk belőle 8 db 8,5 cm-es kört (pl. egy nagy pohár szájával).
/de akár úgy is készíthetjük, hogy 8 db. golyót formázunk a tésztából, amit lisztezett felületen egyenként kinyújtunk/
Rakjunk a közepébe a gyümölcsöt. Lapítsunk egy kicsit a szélein (így könnyebb összezárni) és zárjuk össze.
Forraljunk fel 2 liter vizet csipet sóval. Rakjuk bele a gombócokat.
Ha ismét felforrt a víz, vegyük alacsony fokozatra (gyöngyözzön a víz) és 5 percig főzzük (főzőlaptól függően változhat).

2 perc után fordítsuk meg a gombócokat, hogy másik oldala is megfőjön.

Főzés közben nagyon meg fognak nőni.
Hideg vízbe tegyük át (ne folyó csapvíznél öblítsük le, mert a puha gombóc úgy könnyen széteshet).
A morzsát kevés kókuszzsíron pirítsuk meg, majd forgassuk meg benne a gombócokat.

Szafi Reform tortilla

Burgonyamentes, kukoricamentes, gluténmentes, szójamentes, tejmentes, élesztőmentes, szénhidrát-csökkentett

Átlagos tápérték

1 adagban

Energia:	143 kcal
Zsír:	3,2 g
Szénhidrát:	17 g
Rost:	10,5 g
Fehérje:	6,2 g
Só:	0,8 g

Elkészítés:

Egy edénybe keverjük össze (a liszt kivételével!) a hozzávalókat, majd adjuk hozzá a lisztet, és gyúrjuk össze.

Hozzávalók:

2 db 135 gramm tortillahoz

- 65 g Szafi Refrom szénhidrátcsökkentett gluténmentes paleo kenyér és péksütemény lisztkeverék
- 1 g Szafi Fitt himalája só
- 0,3 g őrölt bors
- 10 g frisen facsart citromlé
- 50 g víz
- 1 M-es tojás
- + 4 g Szafi Refrom szénhidrátcsökkentett gluténmentes paleo kenyér és péksütemény lisztkeverék a gyúráshoz és nyújtáshoz

Pihentessük 10 percig a tésztát.

Addig készítsünk elő egy min. 22 cm (belső méret) átmérőjű palacsintasütőt.

Ha letelt a pihentetési idő, lisztes felületen gyúrjuk át a tésztát és osszuk 2 egyenlő súlyú adagra.

Mindegyiket gyúrjuk össze kis gombócokká. Ezután szintén lisztes felületen nyújtsuk őket 22 cm szélesre.

Melegítsük fel közepes hőfokon a palacsintasütőt, olajozzuk ki, és egyenként süssük meg őket.

Ha nem azonnal fogyasszuk tároljuk uzsonnás zacskóban, hogy ne száradjon ki.

Szafi Free kakaós csiga

Glutén-, tej-, tojás-, szója-, kukorica-, rizs-, élesztő-, burgonyamentes

Átlagos tápérték (100 g)

Energia:	152 kcal
Zsír:	1,5 g
Szénhidrát:	24,9 g
Rost:	8,9 g
Fehérje:	5,4 g
Só:	0,2 g

Hozzávalók:

10 darabhoz, 440 grammhoz

- 150 g Szafi Free Expressz lisztkeverék, de elkészíthető Szafi Free Világos puha kenyér lisztkeverékkel is!
- 70 g Szafi Fitt poreritrit
- 0,5 g Szafi Fitt himalája só
- 10g frissen reszelt bio citromhéj
- 10 g almaecet
- 140 g víz
- + 5 g Szafi Free Expressz lisztkeverék a gyúráshoz

Töltelék:
- 35 g Szafi Fitt zsírszegény kakaópor
- 50 g Szafi Fitt por eritrit, vagy helyettesíthető: 15 g Szafi Fitt negyedannyi édesítővel
- 60 g víz (negyedannyi esetén 55 gramm is elegendő)

Kenéshez:
- 20 g folyékony hozzáadott cukortól mentes sárgabaracklekvár (ha kemény a lekvárunk egy pici vízzel hígítsunk rajta, és édesítőt is adhatunk még hozzá)

A végén a fújáshoz: kb. 1 gramm olaj

Elkészítés:

A tésztát gyúrjuk össze, majd 5 percig pihentessük, ezalatt készítsük el a krémet.

Fontos megjegyzés: A tészta a kezdetekben folyékony , de ne ijedjünk meg, így a jó □ , egy grammal sem kell hozzá több liszt!!!
A pihentetés után gyúrható lesz!
Lisztezett felületen gyúrjuk át, majd nyújtsuk ki a tésztát téglalap alakúra, kenjük rá a sűrű kakaókrémet, majd a keskenyebb oldalától kezdve tekerjük fel.
Vágjuk 10 darabra, majd kenjük le a folyékony sárgabaracklekvárral.

Előmelegített 160 fokos sütőben, alsó-felső programon 20-23 percig süssük (sütő függő), majd fújjuk le olajsprayvel és további 2 percig süssük.

FOODTEST.HU
ételintolerancia központ

DIETETIKAI TANÁCSADÁS

A teszt eredményének értékeléséhez és a diéta kialakításáshoz minden esetben ajánlott szakember tanácsát kérni. Segítségünkkel eligazodhat az alternatív élelmiszerek bőséges választékában. Szakembereink irányításával az Ön igényeinek leginkább megfelelő helyettesítő élelmiszereket tudja kiválasztani és elkerülheti a hiányállapotok kialakulását.

A FOODTEST.HU Ételintolerancia Központ nem csak a vizsgálatot végzi el, dietetikai segítséget is nyújt! Az eredmény önmagában nem elegendő ahhoz, hogy a panaszok, tünetek megszűnjenek. A lelet alapján hatékonyan és jól beállított étrend az igazi megoldás! Néhány hónap alatt regenerálódhat a szervezete és emésztőrendszere annyira, hogy a korábban problémát okozó ételeket akár újra fogyaszthatja!

WWW.DIETETIKATANACSADAS.HU

A KÖVETKEZŐ OLDALAKON VEZETŐ DIETETIKUSUNK SAJÁT RECEPTJEIT ISMERHETI MEG!

RECEPTEK A FOODTEST.HU AJÁNLÁSÁVAL

Ananászos tofus csirkemell, pirított kölessel, tavaszi vitamin salátával

Tej, tojás és gluténmentes recept

Hozzávalók:

4 személyre

Csirkemell:
- 4 db csirkemell
- 50 g kukoricaliszt
- 80 r étolaj
- 200 g Tofu (natúr)
- 500 g ananász befőtt
- só.

Köles köret:
- 300g hántolt köles
- 1 közepes fej hagyma
- 30 g olaj
- só, bazsalikom.

Vitamin saláta
2 db közepes nagyságú kigyóuborka
4 db piros retek
1 db kápia paprika,
2 db zöldpaprika
2 db közepes piros alma
4 db zöldhagyma
rukkola
saláta ízlés szerint
1 db citrom
só
olíva olaj.

Elkészítés:

Csirkemell:
A csirkemelleket hosszant közepes vastagságúra felvágjuk, besózzuk. Ne szeleteljük túl vékonyra, mert akkor kiszárad a hús. A csirkemelleket a kukoricalisztbe forgatjuk. A felmelegítet olajban szép pirosra sütjük a húsok mindkét oldalát. Egy tűzálló tálat nagyon vékonyan kikenünk zsiradékkal, ebbe helyezzük a csirkemelleket. A hússzeletekre fektetjük az ananász körszeleteket és befedjük a Tofu szeletekkel. Előmelegített sütőben, közepes hőfokon 10 – 15 perc alatt készre sütjük.

Köles köret:
A hántolt kölest szűrőben folyó víz alatt megmossuk, lecsöpögtetjük. A hagymát apró kockákra vágjuk, felmelegített olajon üvegesre pirítjuk, beleöntjük a kölest, átforgatjuk. Háromszoros mennyiségű vízzel felöntjük, sózzuk. 15 – 20 perc alatt készre főzzük, a vizet leöntjük róla, fűszerezzük.

Tavaszi vitamin saláta
A tisztított zöldségeket apróra vágjuk, a retket vékonyra szeleteljük. Az így előkészített zöldségeket a rukkola kivételével egy mély tálba helyezzük. Kissé besózzuk, a fél citrom levével meglocsoljuk, a maradék citromot vékony szeletekre vágva a salátába keverjük. A salátát a hűtőbe helyezzük, érni hagyjuk. Tálalás előtt átforgatjuk, belekeverjük a rukkola saláta leveleket. A rukkola karakteres íze miatt néhány levél is elegendő, kinek kinek ízlése szerint.

Tejfehérjementes burgonyafőzelék

Hozzávalók

- 1000 gr burgonya
- 30 gr Graham liszt
- 2 dl szójatejszín
- 20 gr vöröshagyma
- olaj
- babérlevél
- ételecet
- só

Elkészítés:

A burgonyát megtisztítjuk, karikára vágjuk, annyi vízbe, hogy ellepje, feltesszük főni. Babérlevéllel ízesítjük, sózzuk. Vöröshagymával ízesített zsemleszínű rántást készítünk. Ha, a burgonya megfőtt, a burgonya egy részét le turmixoljuk és ezzel sűrítjük a főzeléket. A főzeléket ezután berántjuk, de így már jóval kevesebb rántást igényel. A szójatejszínt óvatosan, nehogy kicsapódjon, hozzámelegítjük az ételhez, összeforraljuk. Sóval, ecettel ízesítjük.

Főzelékek, mártások

A magyar konyha egyik specialitása a főzelékek készítése. Elsősorban a gyerekeknek kínáljuk, de akad azért egy két főzelék, amelyet felnőttkorban is szívesen elfogyasztunk. A főzelékek fogyasztása mellett egészségesebbnek tartjuk a párolt zöldség köret vagy saláta köret fogyasztását. Próbáljunk változatos alapanyagokból, változatos elkészítési módokra összeállított étrendet fogyasztani, amibe egy egy ízletes főzelék vagy mártás is belefér.

Ha, gyakran étkeztek étteremben, problémát okozhat, mely étel tartalmaz tejet vagy tejterméket. Segítségképen felsoroljuk, melyek azok a főzelékek, amelyek elkészítéséhez tej vagy tejtermék szükséges. A helyi specialitások, és a lehetőségek széles skálája miatt, az ételek összetételével kapcsolatban, merjetek bátran kérdezni az éttermek kiszolgáló személyzetétől.

Mediterrán csirke

Előkészítés:

A csirke mellett megtisztítjuk és közepes méretű kockákra vágjuk. Nem szabad a húst nagyon apróra vágni, mert nagyon kiszárad. Figyeljünk, hogy a húst rostjaira merőlegesen vágjuk. Közben feldaraboljuk, kimagozzuk a gyümölcsöt. Nem kell elaprózni, nehogy szétfőjön. Az aszalt szilvát, a mazsolát a feldarabolt a gyümölcshöz tesszük, beáztatjuk.
A hagymát vastagabb hosszú csíkokra vágjuk. Minden alapanyagot előkészítettünk, kezdődhet az igazi alkotás.

Hozzávalók:

4 személyre
- 80 dkg csirkemell filé
- 5- 6 szem aszalt szilva
- 40 dkg őszibarack befőtt vagy mirelit gyümölcs
- 20 dkg szilva befőtt vagy mirelit gyümölcs
- 20 dkg meggy befőtt vagy mirelit gyümölcs
- pár szem nagy szemű mazsola
- 2 közepes fej hagyma
- majoranna, törött bors, 4 ek étolaj, só
- citrom vagy narancs kifacsart leve,
- lime karikák a díszítéshez.

Elkészítés:

Az olajat egy serpenyőben felmelegítjük, lepirítjuk a csirkehúst. Ha sok vizet enged, fedővel nyugodtan fedjük le, pároljuk meg a húst. Süssük újra vissza zsírjára, forgatva a húst, hogy pörzsanyag képződjön rajta. Akkor jó ha szép aranybarna színű. Ha szükségesnek látjuk pár csepp olajat tegyünk hozzá. A hagyma szeletekkel is összepirítjuk a húst. Ezután sózzuk, meghintjük majorannával, törött borssal. A hagymát nem kell szétfőzni, csak párolódjon meg.
A gyümölcsöket és a mazsolát csak akkor adjuk a húshoz, ha az már finom puha. Kicsit összeforgatjuk a hússal, lepirítjuk. Ekkor már nem főzzük sokáig, a gyümölcs ne essen szét. Ha kevés a szaftja a gyümölcslevével meglocsoljuk. Kóstolás után újból befűszerezzük. Pár csepp narancs vagy citromlével ízesítjük.
Lime karikákkal díszítve tálaljuk. Jól illik hozzá a tepsiben sütött fűszeres burgonya. Burgonya habbal vagy párolt rizzsel is kínálhatjuk.
Mondhatjátok, hogy lehet enni sült csirkét kompóttal. Ez azért nem ugyanaz. Az aszalt szilva, a gyümölcsök összepirítva a hússal, megbolondítva egy kis hagymával, különleges ízt kapunk.

EMÉSZTÉSI PROBLÉMA

Emésztési problémát valószínűleg már mindenki tapasztalt egy egy határtalan étkezés után. Ha, a panaszok gyakran jelentkeznek, vagy szinte állandósulnak emésztési zavar alakult ki. Fáj, csikar, puffad, kellemetlen teltségérzés gyötör – ez bárkivel előfordulhat. Így talán nincs is olyan tévécsatorna, rádió vagy online felület, ahol össze ne futnánk legalább egy csodagyógyszerrel, mely állítólag képes megszüntetni az emésztési problémákat! Nem kérdés, a hatékony gyógyszerek ideig-óráig valóban enyhítenek a bélrendszeri panaszokon, de vajon mi az igazi megoldás?
Mindenevők vagyunk, ehhez alkalmazkodik a fogazatunk és az emésztőrendszerünk is. Ám, ha felborul az egyensúly az étrendben, ha túl sok mesterséges adalékanyag jut a bélrendszerbe, ha túl sok környezeti ártalomnak vagyunk kitéve, vagy olyan gyógyszerek szedésére kényszerülünk, amelyek tönkreteszik a bélflórát – bizony komoly emésztési gondokkal nézhetünk szembe. Ilyenkor az ételek lebontása nem teljes, a fehérjék bejutnak a véráramba és jönnek a súlyos vagy kevésbé súlyos panaszok. Ez az IgG mediált ételintolerancia. Az ételérzékenység számos tünetet produkálhat szervezetünk bármely pontján, az egyik legjellemzőbb mégis az, amikor nem megfelelő a gyomor- és bélrendszer működése. Emésztési problémák közé tartozik a gyomorfájás, gyomorégés, puffadás, hasmenés, székrekedés, hasfájdalom, epegörcs, rosszullét. Mindezt okozhatja az a típusú ételintolerancia, amikor az ételek fehérjéit nem teljesen bontja le az emésztőrendszer. Az ételérzékenység nem válogat, gyakran már az egészen pici gyermekeknél is kialakulhat és rendszeres hasfájást, hasmenést okoz.

Ha az orvosok szerint nincs szervi oka a problémáinknak, akkor a rendszeres vagy visszatérő emésztési gondokat szinte biztos, hogy valamilyen étel vagy alapanyag okozza. Ráadásul a gyomorégés, hasfájás, puffadás, hasmenés, székrekedés igen kellemetlen, így érthető, ha megpróbálunk mielőbb megszabadulni tőle, akár rendszeres gyógyszerfogyasztással is. És máris az ördögi kör elején vagyunk, bogyókat szedünk az emésztési gondokra egy életen át! Pedig az IgG alapú ételintolerancia kezelhető a megfelelő étrenddel és nem is kell a kedvenc falatokról örökre lemondani!

Ha Önnek is vannak hasonló gondjai, próbáljon a végére járni! Kérje Ön is otthoni vérvételi csomagunkat és néhány csepp vérből megtudhatja, milyen ételekre érzékeny, mit kell tennie, hogy ismét régi Önmaga legyen!

Forralt Bor recept

Hozzávalók

- 1 liter vörös vagy fehérbor
- 6- 8 dkg cukor
- 1 rúd fahéj
- 6- 8 szem szegfűszeg egész
- 1-2 szem szegfűbors
- 1 egész citrom.

A fahéj

A mindenki által ismert fahéj a fahéjfa és/vagy a kasszia kérgéből készült fűszer. Már az ókorban is rendkívül keresett volt. A fahéjfa Srí Lankán és a Szunda-szigeteken honos, a kasszia Kínában. A vadon is termő, de termesztésbe is vont trópusi fák ágainak lefejtett, sötétbarna kérge a jellemző illatú, édeskés, csípős, kissé fanyar ízű fűszer (Cinnamomi cortex). Az amerikai konyha a csípősebb kínai (kasszia) fahéjat kedveli, míg az Európában ismertebb ceyloni fajta kevésbé csípős, pikánsabb ízű.

A gyógyászatban emésztésserkentő, étvágyjavító, gyomorerősítő hatása miatt használják. Puffadásos panaszok, gyomor panaszok esetén kiváló segítség a fahéj. Fogyókúrák esetén is hatékony lehet, mivel lassítja a gyomorkiürülését, vércukor szintre is kedvező hatással van.

Elkészítés:

A bort és a hozzávalókat egy lábasba öntjük, óvatosan forráspontig melegítjük. Ne forrjon, mert a boraromája elvész. Citrom karikákat beletesszük, forrón kínáljuk.

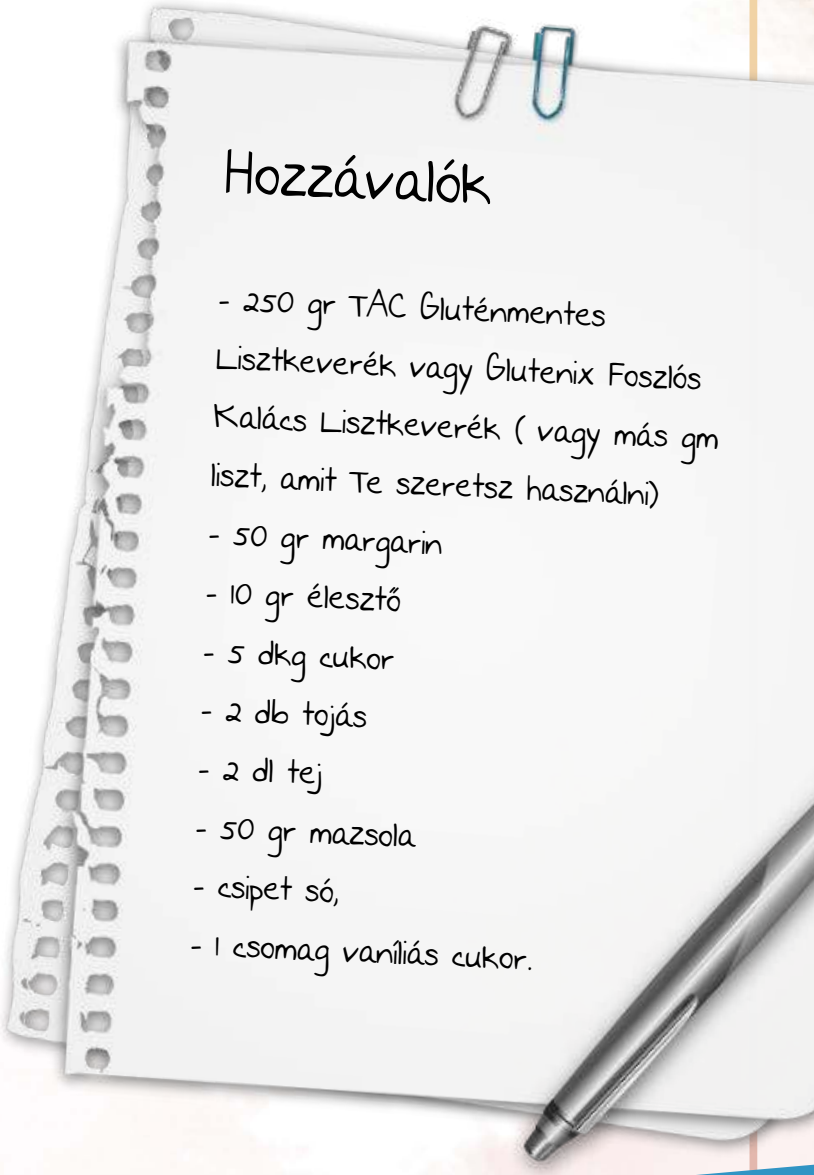
Tipp:

Mint minden étel, ital készítésénél a kifogástalan alapanyagokat válasszunk. A bor mellékíztől mentes, jó minőségű legyen. Ha, nem akarunk, nagyon erős ital készíteni a bort meghígíthatjuk 3 dl vízzel vagy teával. A cukor adagolásakor vegyük figyelembe a bor fajtáját. Fűszerezhetjük erősebben, megbolondíthatjuk egy kevés gyömbérrel, naranccsal. Életünk párjának fűszerezhetjük kardamommal, a szív fűszerével.
Élesztő és hisztamin érzékenység esetén, válasszunk inkább egy finom gyümölcsteát, fahéjjal, egy pici mézzel ízesítve.

Gliadinmentes húsvéti kalács

Elkészítés:

Az élesztőt belemorzsoljuk a langyos tejbe, kevés cukorral 5 – 10 perc alatt felfuttatjuk. Közben szitáljuk meg a lisztet, ez mindig fontos momentum bármely tésztakészítésnél. Keverjük el a margarin a maradék cukorral és vaníliás cukorral. A lisztbe kis mélyedést vájunk, ebbe öntjük a felfutatott élesztőt, tojást, cukros margarint, pici sót. A hozzávalókat összegyúrjuk, a tésztát alaposan kidolgozzuk. Meleg helyen 30 percig kelesztjük. Ezután a tésztát kétfelé vesszük, két egyenlő hosszú rudat sodrunk, négy osztatú fonatból elkészítjük a kalácsot. A tésztát megkenjük tojással és újabb 30 percig kelesztjük. A sütőt előmelegítjük. A tésztát újból megkenjük, 180 fokon 30 percig sütjük.
A sonka és a főtt tojás mellett, a bőséget és jólétet jelképező kalács is, az ünnepi eledelek része.



„Két éve fennálló haspuffadás, hasfájás, fáradtság, ízületi panaszok, alvási zavarok miatt csináltattam meg a FOODTEST 200+ vizsgálatot. Mindenkinek javaslom, akinek az orvosok nem tudnak segíteni, híznak, puffadnak, rosszul alszanak, de nem tudják miért. A panaszaimmal voltam gasztroenterológusnál, természetgyógyásznál, belgyógyásznál is, de semmit sem találtak. A tünetek gyógyszeres kezelése helyett a „hiba" keresésében a FOODTEST 200+ vizsgálat a segítségükre lehet. Én a családban ajánlottam, akiknek a súlya nem nőtt, a hasa viszont igen, s a teszt meg is erősítette a feltételezésünket. Ha a kezében az eredmény, könnyebb lemondani alapvető élelmiszerekről, mintha a cél mindössze a "reform" étkezés lenne."

Dr. Czerwinszky Nagy Erzsébet

Gyümölcsös gluténmentes piskóta szódabikarbónával

Tojásmentes és tejfehérjementes recept

Elkészítés:

A hozzávalókat kimérem, a citromot, narancsot alaposan megmosom, a meggyet lecsöpögtettem és kevés lisztbe forgatom, a tepsit zsírpapírral kibélelem.
A lisztet alaposan elkeverem a szódabikarbónával, majd hozzáadom a többi száraz alapanyagot is (cukor, mandula, fahéj, citrom és narancshéj). Elkeverem az olajjal, majd jöhet a növényi eredetű tej, a citrom és narancslé. Habosra keverem a süteményt, ha igényel még folyadékot a növényi eredetű tejjel vagy vízzel keverjétek megfelelő állagúvá. Amint kész rögtön az előkészített tepsibe öntöm, meggyel díszítem. Előmelegített sütőben 180 fokon 30- 40 percig sütjük.

A citrom és narancslé finomabb ízűvé teszi a süteményünket, emellett a savas közeg segíti a szódabikarbóna működését. A savas közeg és a hőhatás következtében a tésztában megindul a szén - dioxidtermelés, légbuborékok keletkeznek, amelyek megemelik, könnyebbé teszik a süteményt. Az összeállított süteményt gyorsan helyezzük az előmelegített sütőbe , az első 20 percben ne nyissuk ki a sütő ajtaját , ellenkező esetben gátoljuk a légbuborékok képződését. Csakúgy, mint a hagyományos kevert tésztákat a „menteset „ is számos változatban elkészíthetjük.
Nagyon finom eperrel, őszibarackkal, áfonyával, de keverhetünk a tésztába diót és mákot is.

Hozzávalók:

4 Személyre

- 250 gr Barbara Gluténmentes Lisztkeverék Főzéshez- Sütéshez (vagy más gluténmentes liszt: rizsliszt, kukoricaliszt, szójaliszt)
- 100 gr cukor
- 2,5 dl növényi tej (mandula, zab, rizs, kókusz)
- fél citrom reszelt héja, leve
- kis mennyiségben reszelt narancs héj, leve
- csipetnyi őrölt fahéj
- 6 evőkanál olaj
- 4 evőkanál őrölt mandula
- 1 teáskanál szódabikarbóna
- 150 gr mirelit meggy vagy meggybefőtt.

HÚSKRÉM

Szója-, glutén és tojásfehérje mentes

Hozzávalók

- 50 dkg maradék sült hús vagy pörkölt (csirke, pulyka, sertés)
- 2 dkg vaj
- vöröshagyma
- mustár, őrölt köménymag, bors, petrezselyemzöld, só.

ELKÉSZÍTÉS:

Pillanatok alatt kész van, ha maradék pörköltből vagy sültből készítjük. A húst robotgépben felaprítjuk. Hozzákeverjük a vajat, apróra vágott vöröshagymát és a fűszereket. Hűtőgépben néhány órát pihentessük, hogy az ízek összeérjenek. Csirkemájból hasonlóan készíthetünk finom és egészséges krémet.
Pirítósra kenjük, friss zöldségekkel, citromos teával kínáljuk.

Amennyiben, az ételintolerancia vizsgálat pozitív eredményt mutat szójababra, komoly fejtörést okoz, milyen felvágottat szabad elfogyasztani vagy mit is együnk felvágott helyett. Rendelet teszi kötelezővé a szója jelenlétének feltüntetését az élelmiszerek csomagolásán.
Az eliminációs étrended tervezésénél, bevásárlásnál tanulmányozd át az élelmiszerek összetételét.

A Magyar Táplálékallergia és Táplálékintolerancia Adatbank http://www.taplalekallergia.hu/ honlapján tájékozódhatunk a szójamentes termékekről. A lista minden évben megújul, a gyártók garantálják, hogy egy évig biztosítják a „ mentes „ étel összetételét.
Felvágott helyett fogyaszthatunk hidegsültet, amely készülhet csirkemellből, pulykacombból. Szendvicsre kitűnő alap anyag a Gyulai karaj is, könnyen szeletelhető és sokáig friss marad. Mindezeken felül teljes értékű, jó minőségű, adalékanyag mentes szendvicsalapot fogyaszthatunk.

Hússaláta házi majonéz mártással piritott gluténmentes kenyérrel

Gluténmentes

Hozzávalók:

4 személyre

Hússaláta:
- 50 dkg főtt hús
- 20 dkg burgonya
- 10 dkg alma
- 10 dkg uborka
- 3 db kemény tojás
- egy kisebb fej Iceberg saláta
- hagyma
- só
- fehér bors
- fél citrom
- petrezselyemzöld
  2- 3 dl tartár mártás vagy joghurt

Házi majonéz mártás:
- 4 dl olaj, 3 db tojás sárgája, só
- Ízesítéshez: 3- 5 dl tejföl vagy joghurt, mustár, porcukor vagy édesítőszer, fehérbors, citromlé.

Gluténmentes kenyér:
- 15 dkg kukoricaliszt
- 10 dkg rizsliszt
- 2 dkg élesztő
- 1 dl tej
- cukor,
- 5 - 8 dkg burgonya,
- 1, 5 dl kefír,
- 1 db tojás,
- só, olaj, köménymag, napraforgómag.

Elkészítés:

A burgonyát megfőzzük, ha kihűlt meghámozzuk és feldaraboljuk. Közben vékony metéltre vágjuk a húst, az almát, uborkát, kemény tojást, a saláta leveleket elcsipkedjük. Az alapanyagokat óvatosan összekeverjük és ízesítjük citromlével, mustárral, sóval, borssal, hagymával és összekeverjük a tartármártással vagy joghurttal. A salátát hűtőben érleljük. Petrezselyemzölddel meghintve, saláta ágyon tálaljuk.

Házi majonéz mártás:
A tojásokat alaposan megmossuk, fertőtlenítjük. A tojásokat szétválasztjuk, a tojás sárgáját egy mély edénybe tesszük, picit megsózzuk. A tojássárgájához vékony sugárban adagoljuk az olajat, habverővel keverjük össze. Fontos, hogy mindig csak annyi olajat adagoljunk, amennyit a sárgája felvesz. Az olajat egy kicsit hűtsük le, így könnyebb vele dolgozni. Ha a tojás sárgája nem veszi fel az olajat, nem áll össze a keverék, két kávés kanál forró vizet öntsünk hozzá és gyorsan keverjük el, amíg újból össze nem áll a keverékünk. Az olajat folyamatosan adagolva addig keverjük, amíg sűrű kemény keveréket kapunk. A sűrű majonézt tejföllel vagy joghurttal, mustárral elkeverjük és ízesítjük mustárral, fehérborssal, citromlével, porcukorral vagy édesítőszerrel.

Gluténmentes kenyér:
Az élesztőt felfuttatjuk a cukrozott tejben . A nyers burgonyát lereszeljük, összekeverjük a felfuttatott élesztővel, tojással, kefirrel, sóval, köménymaggal. Ehhez a masszához adagoljuk a lisztkeveréket, jól kikeverjük, minél több levegőt juttatunk a tésztába, annál finomabb kenyeret kapunk. Zsiradékkal megkent formába tesszük, fél órát kelesztjük. Előmelegített sütőben, 30 percig sütjük közepes lángon. Tetejét megkenjük zsiradékkal és megszórjuk napraforgómaggal és még kb. 15 percig sütjük.

Meggymártás

Tejfehérjementes

Hozzávalók

4 személyre
- 500 gr meggy
- 40 gr liszt
- 2 dl mandula tejszín
- 80 gr cukor
- citromhéj
- fahéj
- szegfűszeg
- csipet só

Elkészítés:

A mártás készülhet befőttből, mirelit gyümölcsből, idényben friss gyümölcsből. A fűszerekből víz hozzáadásával aromás főzetet készítünk, ebbe tesszük a megtisztított gyümölcsöt. A lisztből, mandula tejszínből finom habarást készítünk. Óvatosan összemelegítjük a gyümölccsel és sűrítjük, összeforraljuk, ízesítjük. Elsősorban főtt húsokhoz, de frissen sültekhez is nagyon finom.
A mártás készülhet mandula tejszín nélkül is. Ebben az esetben, a főző vízzel keverjük el a lisztet és ezzel sűrítjük a mártást. Így egy gyönyörű színű, pikánsabb mártást ízlelhetünk.

Tejmentes Palacsinta

Hozzávalók:

- 30 dkg liszt
- 2 db tojás
- 3 dl kókusztej vagy mandulatej
- szódavíz
- olaj
- csipet só

Töltelékhez ízlés szerint lekvár, kakaó vagy fahéj

Elkészítés:

Az egész tojásokat a liszttel, csipet sóval, növényi eredetű tejjel, szódavízzel, egy evőkanál olajjal elkeverjük. A nem túl sűrű, simára kevert tésztát hűtőben fél óráig pihentetjük. Forró, olajjal vékonyan megkent palacsintasütő serpenyőben sütjük. Ízlés szerint töltjük, ízesítjük.
A palacsinta tésztába ne tegyünk cukrot, mert akkor biztosan leragad. Tej helyett megpróbálhatjuk csak szódavízzel készíteni, de így könnyebben szakad, túl korán ne próbáljuk megfordítani a tésztát, csak ha már a széle kunkorodik.

Rakott kelkáposzta

Tejfehérje és gliadinmentes recept

Elkészítés:

A hozzávalókat megtisztítjuk, előkészítjük: vöröshagymát apróra vágjuk, a burgonyát karikára vágjuk, kelkáposztát leveleire szedjük.
A felmelegített olajon átfuttatjuk a vöröshagymát, beletesszük a darált húst, lepirítjuk, beletesszük a lecsót. Fűszerezzük só, bors, fűszerpaprika, petrezselyemzöld. Kevés vízzel vagy csont lével felöntjük, megpároljuk. Közben a karikára vágott burgonyát hideg, enyhén sós vízben feltesszük főni. A kelkáposztaleveleket hideg, enyhén sós vízben feltesszük főni, ha hajlamosak vagyunk puffadásra az első főzővizet öntsük le. A quinoát főzés előtt szűrőben alaposan öblítsük, mossuk le, ha ezt elmulasztjuk keserű lesz az étel.
A quinoát olajon pirítsuk át, kétszeres mennyiségű vízzel öntsük fel, picit sózzuk. 10- 15 perc alatt megfő, de ne főzzük meg teljesen, még párolódni fog, összekeverjük a darált hússal. Ha minden összetevővel elkészültünk összeállítjuk az ételt.

Egy mélyebb edényt vékonyan olajjal kikenünk, alulra tesszük a burgonya karikákat, erre kerül egy sor kelkáposztalevél. Laktatóbb lesz az étel, ha burgonyát is teszünk bele. A tetőcserép szerűen lefektetett levelekre halmozzuk a húsos keveréket. Ha, maradt burgonya jöhet egy újabb sor. Kelkáposztalevelekkel fedjük az ételt, leöntjük a szója főzőkrémmel. (A főzőkrémet előzetesen, ha szükségesnek látjuk elkeverjük egy kanálnyi gm. mentes liszttel.) A Viofast sajtot az étel tetejére halmozzuk. Előmelegített sütőben átsütjük.

Hozzávalók:

4 személyre

- 600 g pulyka darált hús
- 600 g burgonya
- 800 g kelkáposzta
- 100 g quinoa
- 100 g Viofast növényi sajt
- 200 g Alpro szója főzőkrém
- 80 g vöröshagyma
- 50 g lecsó
- Olaj, bors, fokhagyma, fűszerpaprika, petrezselyem zöld, só.

Tavaszi zöldség rakottas

tej, tojás és gluténmentes recept

Elkészítés:

A mirelit zöldséget enyhén sós vízben megfőzzük. Közben felkarikázzuk a paradicsomot, újhagymát. A rizstejszínbe belehabarjuk a kukoricalisztet, sajtot lereszeljük. Egy mélyebb cserépedényt kevés olajjal kikenünk, ebbe helyezzük a már megfőtt zöldségeket. Rászórjuk a csemegekukoricát, újhagymát, tetején elrendezzük a paradicsom karikákat. Megszórjuk bazsalikommal, kevés oregánóval. Ráöntjük a rizstejszínes habarást és jöhet a tetejére a reszelt Violife növényi sajt.

Hozzávalók:

4 személyre

- 200 g mirelit brokkoli
- 200 g mirelit kelbimbó
- 200 g mirelit zöldbab
- 150 g paradicsom
- 100 g csemege kukorica
- 100 g újhagyma
- 2 dl rizstejszín
- 15 g kukoricaliszt (1 evőkanálnyi)
- 100g Violife Növényi sajt
- Olaj, só, bazsalikom, oreganó.

Előmelegített sütőben 15 – 20 percig sütjük. Nagyon íncsiklandó illatot ad az ételnek az újhagyma. Önállóan is nagyon finom, könnyű vacsora. Köretként kínálva egy egy szelet hússal, hallal, vagy csirkével komplett étkezést biztosítunk családunknak.
Gyorsan elkészíthető tej, tojás és gluténmentes köretet készítünk. A recept elkészítésénél a „mentességet" mindig olyan mértékben tartsátok be, amit ételintolerancia leletetek megkíván.
A FOODTest 220+ ételintolerancia vizsgálat 226 féle élelmiszerre terjed ki. Az ételérzékenység vizsgálat során gyakran pozitív eredményt mutat a tejfehérje, tojásfehérje, gabonafélék. Receptjeink összeállítását ennek megfelelően alakítjuk, könnyen elkészíthető ételeket hozunk Nektek.
Ételintolerancia diétátokkal kapcsolatban, ha bizonytalanok vagytok, keressetek fel dietetikust, aki segít étrendetek helyes összeállításában.

Tejbegríz

Tejfehérjementes

Hozzávalók:

2 adag

- 0, 5 liter növényi eredetű tej (kókusz, mandula vagy rizstej)
- 4- 6 evőkanál búzadara
- 1-2 kanál cukor
- csipet só
- kakaópor vagy fahéj

Elkészítés:

A növényi eredetű tejet felforraljuk. A cukrot, csipet sót, búzadarát folyamatos kevergetés mellett hozzáadjuk. Néhány percig főzzük, amíg be nem sűrűsödik. Tűzről levéve, lefedve rövid idő alatt a búzadara megduzzad. Ha, nagyon sűrű, kevés vizet keverjünk hozzá.
Kakaóporral vagy fahéjjal megszórva tálaljuk.
Tejberizst hasonlóan készíthetünk. Tálalhatjuk gyümölccsel, így egy egészséges uzsonnát fogyaszthatunk el.

Zöldborsó főzelék

Tejfehérjementes

Elkészítés:

A felmelegített olajon átfuttatjuk a zöldborsót, meghintjük petrezselyemzölddel, fedő alatt saját levében pároljuk. Ha szükséges kevés csontlével felöntjük. Kevesebb sót igényel és nem is keményedik vissza a borsó, ha csak a főzés legvégén ízesítjük. Ha a borsó megpuhult, a levét elpárologtatjuk. Liszttel meghintjük, gyorsan elkeverjük, átpirítjuk és kevés csontlével felengedjük, simára keverjük. Óvatosan felöntjük rizstejjel, ekkor megsózzuk és összeforraljuk. Frissen vágott petrezselyemzölddel megszórva tálaljuk. Tojásételek, vagdaltak, frissen sültek finom körete. Édes íze miatt a gyerekek is szívesen fogyasztják.

Hozzávalók:

4 személyre

- 800 gr zöldborsó
- 60 gr Graham liszt
- 2dl rizstej
- csontlé
- olaj
- petrezselyemzöld
- só

Hamis túrógombóc

Tejmentes – gluténmentes

Elkészítés:

A kölest felhasználás előtt alaposan mossuk át, majd áztassuk be egy éjszakára.
A kölesről másnap leöntjük a vizet és átöblítjük. Felöntjük annyi növényi tejjel, hogy ellepje. Lassú tűzön főzzük jó puhára, mire kész a tejet felveszi és a túróhoz hasonló sűrű állagúnak kell lennie. A kölest kihűtjük, hozzáadjuk a citromlevet és citromhéjat, a gm.lisztet és gm. grízt. Jól összekeverjük, ha ragad még szükséges egy kis gm . lisztet hozzáadni. Cukrot nem teszünk bele, ettől a főzés folyamán szétesik. Rövid időre pihentetjük.

Hozzávalók:

4 személyre

- 150 gr köles
- 4-5 evőkanál kukoricaliszt vagy más gluténmentes liszt
- 2 evőkanál gluténmentes köles gríz vagy hajdinagríz
- növényi eredetű tej (kókusz, mandula vagy risztej)
- csipet só, fél citrom leve és héja
- gluténmentes zsemlemorzsa
- kevés cukor.

Ez idő alatt elkészítjük a zsemlemorzsát, állandó keverés mellett megpirítjuk a gm. morzsát, vigyázva, mert gyorsan leég. Kevés cukorral, néhány csepp olajjal elkeverjük. Közben egy csipet sóval, olajjal felforraljuk a főzővizet. Lisztezet kézzel kisméretű gombócokat formázunk és a forrásban lévő vízbe szaggatjuk. A kisebb méretű gombócok hamarabb megfőnek. A víz felszínére feljövő gombócokat még néhány másodpercig főzzük és kiszedjük a pirított zsemlemorzsára.

Általános információk a FOODTEST 200+ vizsgálati eredményről

A FOODTEST 200+ élelmiszer fehérjék és nagy molekulájú szénhidrátok ellen termelt IgG típusú ellenanyagokat mérő eljárás.
A teszt NEM betegséget diagnosztizál és NEM allergiát bizonyít, allergia esetén IgE típusú ellenanyagok termelődnek!
A leleten számértékek szerepelnek: minél magasabb az érték, annál erőteljesebb az adott élelmiszer fehérjéi ellen képződött ellenanyag termelés, tehát az érzékenység is.
Leletértelmezés röviden: a negatív érték azt igazolja, hogy szervezte teljes mértékben tolerálja az adott ételt, függetlenül attól, hogy esetleg 0-tól különböző eredményt adott. A második határérték (60) fölötti eredmény biztos pozitivitást jelent, az ilyen értéken szereplő élelmiszereket szükséges a diéta ideje alatt elhagyni. Az alsó és felső határ között tartományban (41-59) szereplő ételeket pedig érdemes ritkábban és kisebb mennyiségben fogyasztani.
A lelet teljes értelmezéséhez és a diéta kialakításához ajánlott szakember segítségét kérni!

FOODTEST 200+
FOODTEST 200+ ÉTELINTOLERANCIA TESZT EREDMÉNYKÖZLŐ LAP
Készült a(z) Medical Partner Humán Diagnosztikai Laboratórium részére

Személyes adatok
Név: Teszt Elek
Anyja neve: Teszt Elekné
Szül. dátum: 1999.01.01
TAJ szám: 111-111-111
Mintavétel: 2017.05.01
Telefon: +36-70-123-4567
E-mail: teszt.elek@gmail.com
Orvos: Dr. Kriksz Károly

Eredmények
● Pozitív érték: >59 ■ Pozitívnak minősülő* ○ Határeset: 41-59 Negatív érték: <41

Tej, tejkészítmények, tojás							
alfa- lactalbumin	0	beta-lactoglobulin	0	bivalytej	0	kazein	
tehéntej	100	tojás fehérje	71	tojás sárgája	54	kecsketej	66
juh tej	32						35

Halak, tenger gyümölcsei									
alga espaguette	14	alga spirulina	0	alga wakame	2	ajóka	0		
kacsakagyló	0	fekete szőlő	7	ponty	4	kaviár	0		
kemény- vagy pénzkagyló	14	szívkagyló	0	fekete tőkehal	13	tarisznyarák	5		
tintahal, sziepia	9	tengeri keszeg	0	angolna	0	foltos tőkehal	4		
tőkehal	3	hering	16	homár	0	makréla	13		
ördöghal	0	kék kagyló	14	polip	10	osztriga	40		
sügér	11	csuka	1	lepényhal	9	hüvelykagyló	7		
lazac	10	szardínia	0	fésűs kagyló	1	garnélarák	5		
nyelvhal	12	tintahal, kalamári	0	kardhal	0	pisztráng	9		
tonhal	7	rombuszhal	0	csiga, parti	0				

Gyümölcsök									
alma	2	sárgabarack	22	avokádó	6	banán	1		
szeder	8	fekete ribizli	2	fekete áfonya	0	cseresznye	9		
vörösáfonya	6	datolya	0	füge	21	szőlő	1		
grapefruit	5	guava	14	kivi	0	citrom	4		
lime	6	ribi	1	mangó	11	sárgadinnye	0		
taépér	0	nektarin	18	olajbogyó	0	narancs	34		
papaja	7	őszibarack	0	körte	2	ananász	11		
szilva	39	gránátalma	15	mazsola	0	málna	0		
ribizli	0	rebarbara	3	eper	0	mandarin	17		
paradicsom	5	görögdinnye	13						

Glutén tartalmú gabonák									
árpa	34	kuszkusz	23	durumbúza	28	gliadin	65		
malata	28	zab	44	rozsliszt	11	tönköybúza	17		
búzakorkorpa	15	búza	55	transzglutaminász	0				

Glutén mentes gabonák									
hajdina	1	kukorica	24	köles	0	puliszka	2		
quinoa	0	rizs	18	amaránt	4	tapióka	1		

Gyógynövények és fűszernövények									
aloe vera	27	ánizs	0	bazsalikom	0	babérlevél	4		
kamilla	6	cayenne-bors	0	fahéj	0	szegfűszeg	15		
koriander (levél)	0	kömény	0	curry	17	kapor	1		
fokhagyma	0	gyömbér	14	gingko	10	ginzeng	0		
komló	2	édesgyökér	0	majoranna	0	menta	6		
mustármag	28	csalán	0	szerecsendió	10	petrezselyem	0		
borsmenta	6	borsmenta	12	vörös chili	0	rozmaring	2		
bors (fekete / fehér)	0	zsálya	0	tárkony	1	kakukkfű	0		
sáfrány									
vanília									

#015191

1/2

JEGYZETEK

JEGYZETEK

JEGYZETEK

Ez a könyv azért jött létre, hogy eloszlassuk a félelmeket és megkönnyítsük a személyes egészséghez vezető utat. Nem kell lemondani a kedvenc falatokról! Meg kell ismerni a diéta legfőbb szabályát: azt, hogy nincs olyan étrend, amely mindenkinek megfelelne vagy mindenkinek jót tenne. A diétát személyre szabottan kell kialakítani, azt is eláruljuk, hogyan. Előtte azonban meg kell szabadulnunk a gondolattól, hogy a diéta büntetés. Nem, nem az!
Mi ebben a könyvben az egészséges élethez, közérzethez vezető utat követtük ki! Minden ember máshogy dolgozza fel, bontja le az egyes élelmiszereket és ehhez hozzátartozik az is, hogy szinte minden második ember érzékeny valamire.

Burján Szafi - diétás gasztroblogger, termékgyártó
Csicsely Katalin - FOODTEST vezető dietetikusa

Burján Szafi

Csicsely Katalin