

EGÉSZSÉGTUDATOS TÁPLÁLKOZÁS

**Immunrendszer támogató Immun Tányér (ImmunoPlate©) étrend,
Alkalmazott táplálkozástudományi elvek alapján**

Héder Éva dietetikus

Egészségtudatos, immunrendszeret támogató

Immun Tányér© Étrend - Alapszabályok

1. Frissen, minél kevésbé feldolgozottan (Természetből a tányérunkra)
 2. Fejétől a farkáig, szőröstül-bőröstül
 3. Egyél szezonális ételeket!
 4. Termelj magad, spejzolj, tartósíts/fermentálj házilag
 5. Fogyaszd el a szivárványt!
 6. Részesítsd előnyben a helyi, regionális élelmiszereket, kivétel egy-kettő: kistestű tengeri hal, keményítőszénhidrátok
 7. Tápanyagdús (nem kalóriadús) étkezésekre törekedj!
 8. Áztass, csíráztass, fermentálj!
- + 1. Törekedj a minőségre, és a változatosságra!

A nem friss zöldségféléken, húson a Gram -
baktériumok LPS (lipopoliszacharidokat) -
gyulladáskeltő vegyületeket termelnek.

Lépjünk ki a csirkemell-
generációból!

Felejtsünk el mindent, ami
konzervált, tartósított, feldolgozott,
élelmiszerboltban kapható!

Egészségtudatos, immunrendszert támogató

Immun Tányér© Étrend - Alapszabályok

Alapozás: Táplálkozás Tanácsadó Wellness Trainer tanfolyamon
tanult 4 súlyos táplálkozási hiba kiküszöbölése:

1. Megfelelő mennyiség
2. Megfelelő étkezési gyakoriság
3. Megfelelő makro tápanyagarány
4. Rendszeresség

Makrotápanyagok

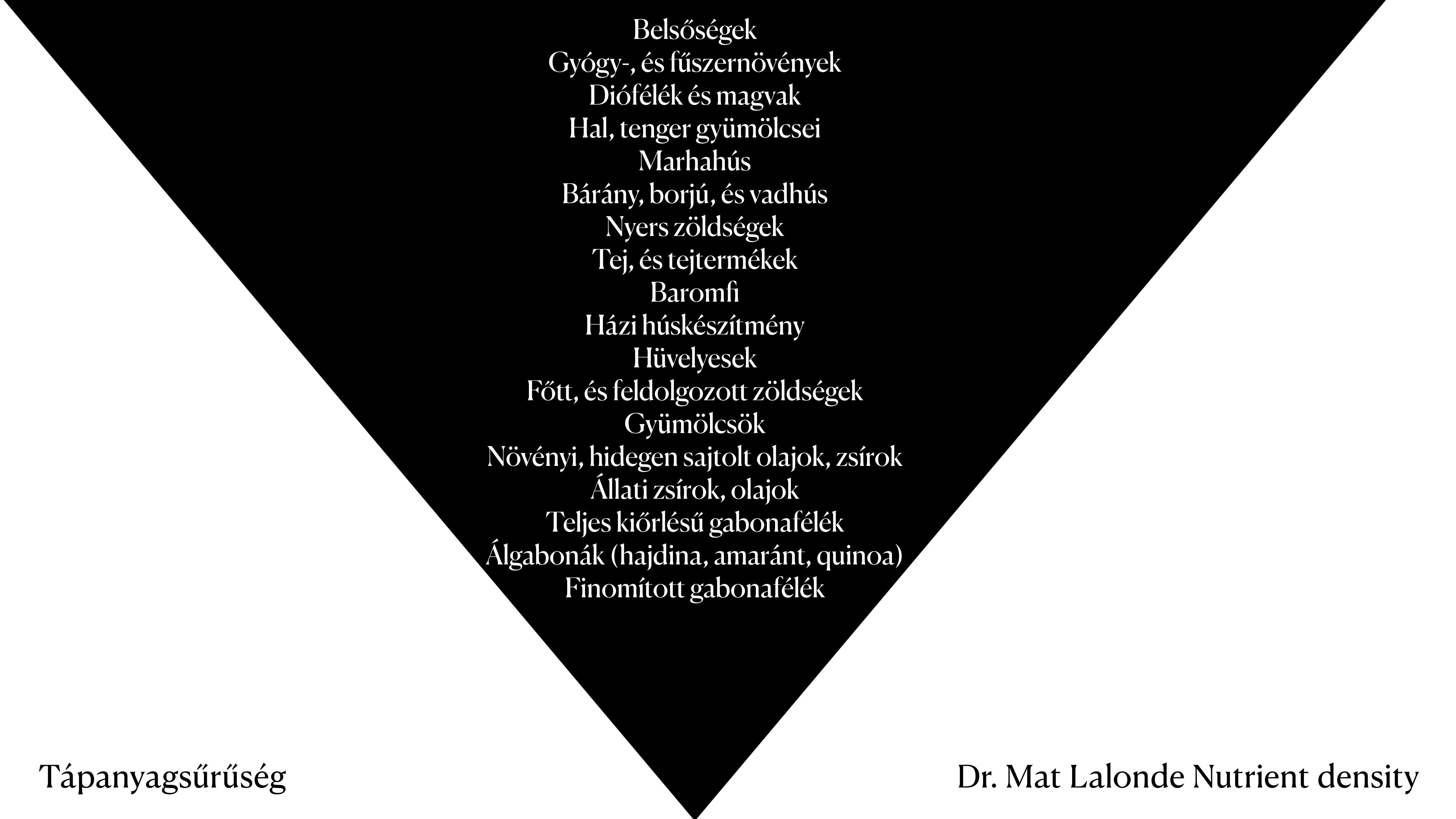
Táplálkozási Tanácsadó Wellness Trainer Tanfolyam Ismétlés

Szénhidrát: 50-55%

Fehérje: 15-20%

Zsír: 30 % (10% alatt SFA, 12-15% MUFA, 10% alatt PUFA,
3-3,5 g w3, EPA, DHA)

25-45 g élelmi rost



Belsőségek
Gyógy-, és fűszernövények
Diófélék és magvak
Hal, tenger gyümölcsei
Marhahús
Bárány, borjú, és vadhús
Nyers zöldségek
Tej, és tejtermékek
Baromfi
Házi húskészítmény
Hüvelyesek
Főtt, és feldolgozott zöldségek
Gyümölcsök
Növényi, hidegen sajtolt olajok, zsírok
Állati zsírok, olajok
Teljes kiőrlésű gabonafélék
Álgabonák (hajdina, amaránt, quinoa)
Finomított gabonafélék

Tápanyagsűrűség

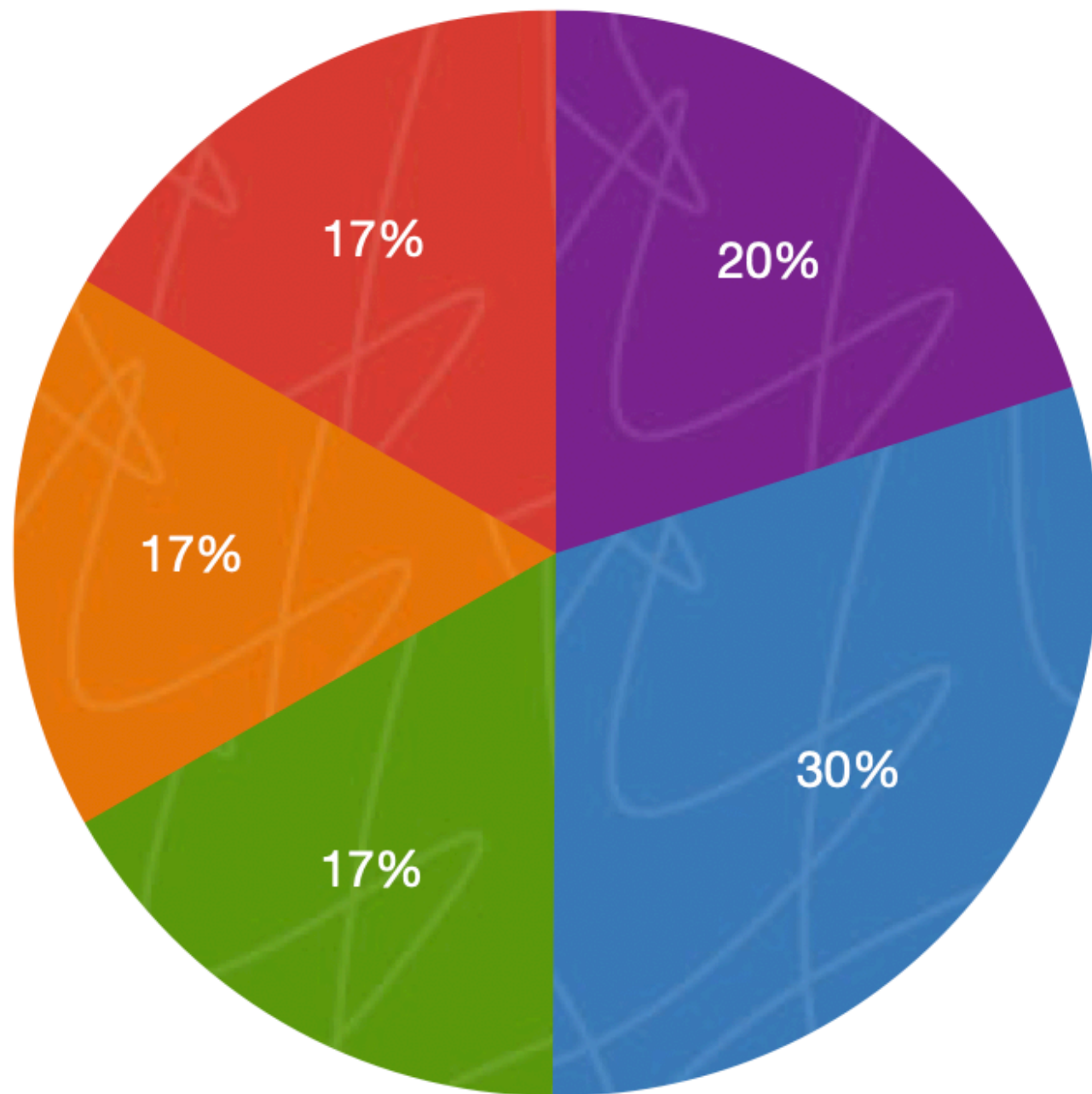
Dr. Mat Lalonde Nutrient density

Egészségtudatos, immunrendszer támogató

Immun Tányér© Étrend - Alapszabályok

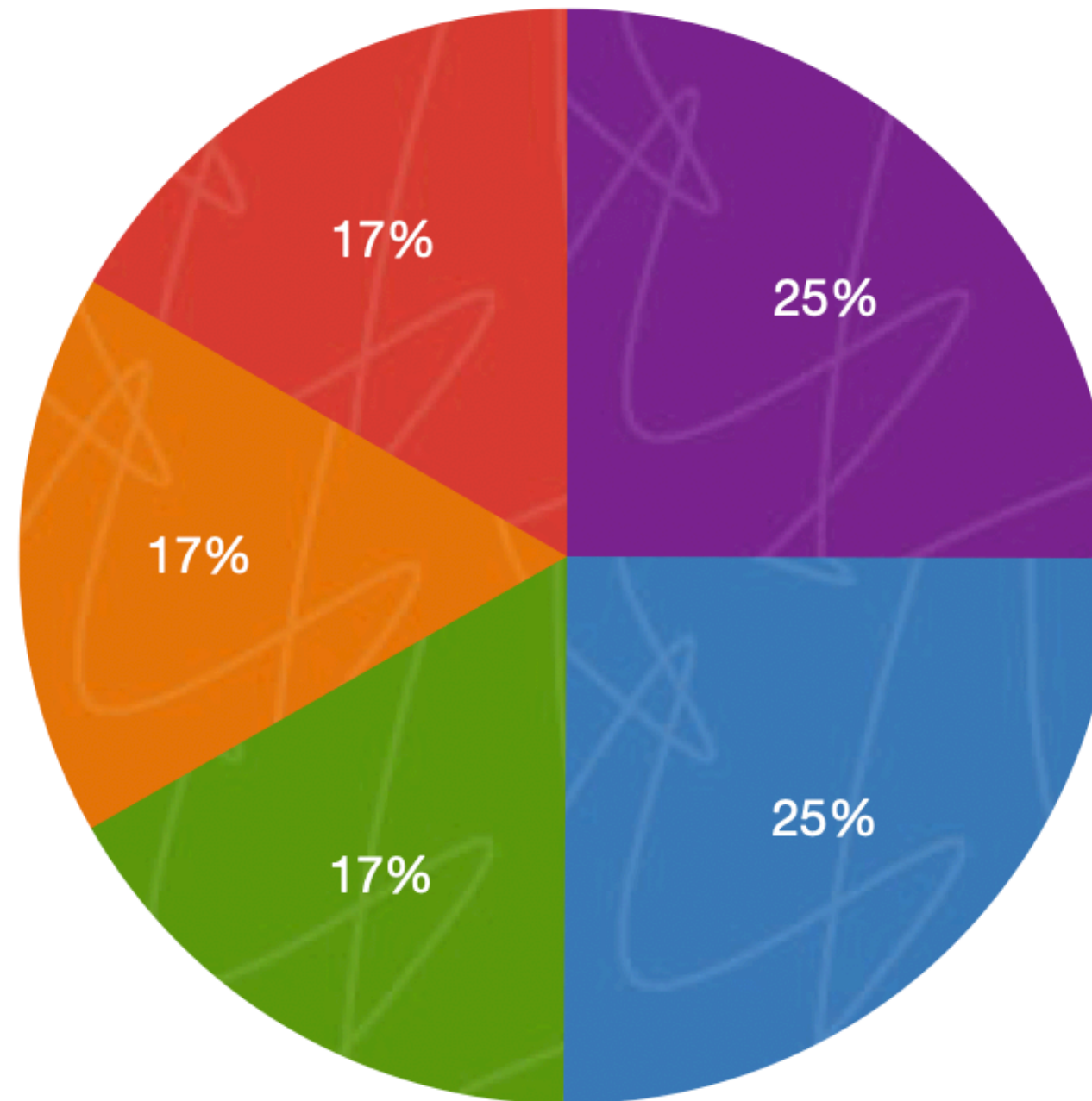
REGGELI

● Szénhidrátok ● Szivárványszínűek ● Fehérjék ● Zöldek ● Kénesek



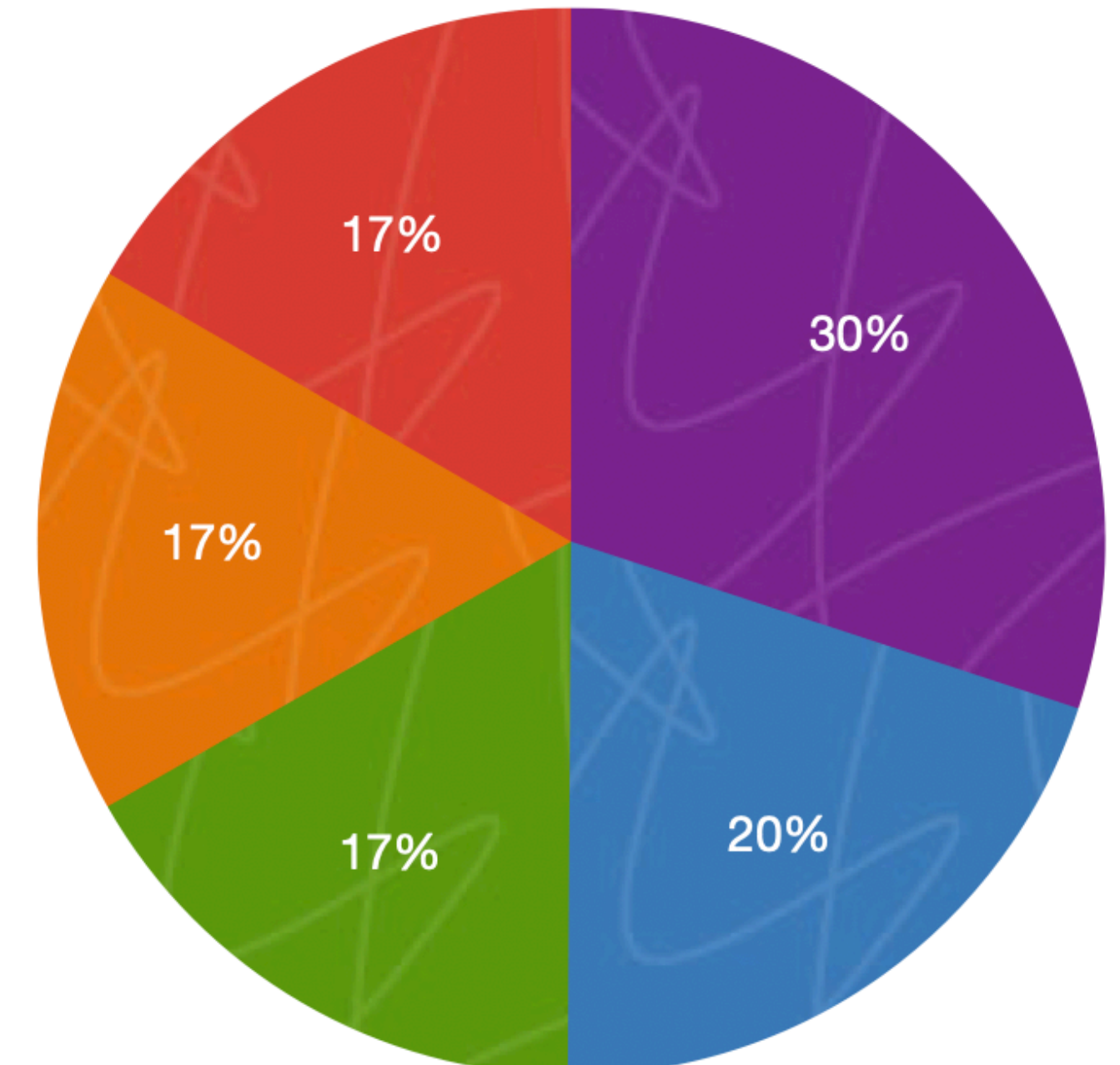
EBÉD

● Szénhidrátok ● Szivárványszínűek ● Fehérjék ● Zöldek ● Kénesek



VACSORA

● Szénhidrátok ● Szivárványszínűek ● Fehérjék ● Zöldek ● Kénesek



Egészségtudatos, immunrendszer támogató

Immun Tányér© Étrend- Alapszabályok

FEHÉRJE: Nők 1 tenyér/ FF 2 tenyér

ZÖLDEK: Nyersen 2 ököl, párolva 1 ököl 1 ököl (mikrozöldek: 0,5 marék)

KÉNESEK: 1 ököl

SZIVÁRVÁNY: 1 ököl

SZÉNHIDRÁT: Nő: 1-2 marék, FF 2 marék

ZSÍR: Nő: 1 hüvelyk, FF: 2 hüvelyk

Egészségtudatos, immunrendszert támogató

Immun Tányér© Étrend - Zöldségválogatás - ZÖLDEK

Spenót, sóska, mángold

Fodros kel, kelkáposzta, Bordás kel

Salátafélék: fejes saláta, endíviasaláta, madársaláta, rukkola, római saláta

Mikrozöldek

Zöldfűszerek, ld. Következő dia

Céklalevél, karalábélevél

Zsázsa

Zellerzöld

Pitypanglevél

Zöldfűszerek

akácvirág	gyömbér	petrezselyem
ánizskapor	hársvirág	rozmaring
babérlevél	kakukkfű	sáfrány
bazsalikom	kamilla	sáfrányos szeklice
borsikafű	kapor	szegfűszeg
bodzavirág	korianderzöld	tárkony torma
citromfű	kurkuma	turbolya
currylevél	lestyán	zellerzöld
édesskömény zöldje	levendula	zsálya
fahéj	majoránna	zsázsa
fodormenta	metélőhagyma	
fokhagyma	oregánó	

Mikrozöldek beszerzési források

Salátázó: www.salatazo.hu

Magaságysok - teraszon

www.zoldutabc.hu

www.bio-natur.hu



Zöldborsó



Retek



Egészségtudatos, immunrendszeret támogató

Immun Tányér© Étrend - Zöldségválogatás - KÉNESEK

Retek: hónapos, vajretek, jégcsapretek, japán retek

Vöröshagyma, Zöldhagyma, Lilahagyma, Újhagyma

Fokhagyma

Spárga

Karalábé

Karfiol

Gombafélék

Kelbimbó

Lilakáposzta

Brokkoli

Egészségtudatos, immunrendszeret támogató

Immun Tányér© Étrend - Zöldségválogatás - SZÍVÁRVÁNYSZÍNŰEK

Cékla

Sárgarépa, Fehérrépa

Sütőtök, nyári tökök, téli tökök

Zellergyökér, szárzeller

Cukkini héjastól

Rebarbara

Édeskömény gumó

Uborka héjastól

Egészségtudatos, immunrendszeret támogató

Immun Tányér© Étrend - KEMÉNYÍTŐS SZÉNHIDRÁTOK

Rizs

Burgonya

Édesburgonya, lila burgonya

Csicsóka

Köles

Quinoa

Hajdina

Amaránt

Zab

Királybúza

Alakor búza

Főzőbanán

Jamgyökér, manióka gyökér, tarógyökér

Egészségtudatos, immunrendszeret támogató

Immun Tányér© Étrend - Hagyományos gabonafélék

Búza, árpa, rozs, (zab)

Vannak akik tolerálják, de sokaknál gyulladást okoz!

Glutén: Gluteo-morfin függőség, Zonulin, és áteresztő bél szindróma, Gátolja a D-vitamin felszívódását!

Fitátokat, permetszer maradványokat tartalmazhatnak

Finomított gabonák: vércukoremelkedést okozhatnak

Egészségtudatos, immunrendszer támogató

Immun Tányér© Étrend - Hagyományos gabonafélék, GLUTÉN

Hosszú láncú fehérjemolekula

Zonulin fehérje termelődésén keresztül sejtkapcsoló struktúrát nyitja, egészséges emberek esetén is, kb. 4 órára

Majdnem mindenkiből immunválaszt vált ki, leg súlyosabban a pajzsmirigyet, és a beleket érinti

Cöliákiás betegek közül 8-ból csak 1 mutat klasszikus tüneteket, más tünetek: fejfájás, “ködös agy”, ismeretlen eredetű fájdalmak, bőrproblémák

Egészségtudatos, immunrendszeret támogató

Immun Tányér© Étrend - Hagyományos gabonafélék, GLUTÉN

Mi a megoldás? Ne együnk gabonaféléket?

- Csökkentsük a mennyiségét, ne kizárólagos szénhidrátforrásaink legyenek
- Fermentált gabonafélék
- Kovász
- Áztatás

Egészségtudatos, immunrendszert támogató

Lisztek helyettesítésére MAGLISZTEK

Nem keményítő, így nem szénhidrátforrások, makratápanyag arányt eltolják

Magok, diófélék: magas omega 6

Maglisztek alapanyagai nem lettek áztatva, szárítva az antiktápanyagok csökkentésére

Sütés során a zsírsavak erősen oxidálódnak

Egészségtudatos, immunrendszert támogató

Lisztek helyettesítésére **MINDEN MENTES LISZTEK**

Nem áztatott, csíráztatott gluténmentes gabonákból
származnak

Antitápanyag tartalmuk magas lehet

Látszat-egészséges, tartogassuk ünnepnapokra

Tápanyagdús étleketől veszi el a helyet

Áztassuk be éjszakára!

Egészségtudatos, immunrendszeret támogató

ImmunoPlate© Étrend - FEHÉRJEFORRÁSOK

Csirkemell

Marhasteak

Lazac

Sertéskaraj

Máj, májkrém

Vadhús

Belsőségek

Tenger gyümölcsei

Vadon halászott halak

Vadon halászott kistetű halak

Egyéb szárnyasok

Bárány

Szürkemarha

Hosszan főzött csontleves - kollagén

Egészségtudatos, immunrendszer támogató

ImmunoPlate© Étrend - FEHÉRJEFORRÁSOK

Hosszan főzött csontleves

- Szabadon legeltetett, szabadtartású marha/sertés friss, ízületközeli (húsos) vagy velőscsontjaiból 12-24 órán át, lassú tűzön, egyenletes forralással főzött csontleves
- Hűtőben eláll, főzéskor víz helyett használható
- Csészéből iszogatható
- Magas állati kollagén tartalom, magas ásványi anyag tartalom
- Superfood



Egészségtudatos, immunrendszeret támogató

ImmunoPlate© Étrend - ZSÍRFORRÁSOK

Extra szűz olívaolaj

Szabad tartású állat zsírja (mangalica, kacsa, liba)

Olíwabogyó

Avokádóolaj

Avokádó

Extra szűz kókuszzsír

Legeltetett állat tejéből vaj, ghí

Marhafaggyú

Szőlőmagolaj

Makadámia olaj

Diófélék, magvak

Chiamag

Lenmag

FODMAP

Fermentálabilis szénhidrátok

Zöldségek:

Cékla, articsóka, spárga,
brokkoli, kelbimbó, sütőtök,
káposzta, karfiol,
édeskömény, fokhagyma,
póréhagyma, gomba,
hagyma, kukorica, retek,
édesburgonya

Gyümölcsök

Alma, sárgabarack,
avokádó, feketeszeder,
cseresznye, szilva, nektarin,
őszibarack, datolya, körte,
szőlő, mangó, görögdinnye,
aszalt gyümölcsök

FODMAP-ek

Oligoszacharidok, diszacharidok, monposzacharidok, poliolok, fruktánok, stb.

FODMAP-ek szerepe: IBS-ben okozhatnak problémát, ezért célszerű fermentálva, kis mennyiségben kezdve

Fermentált zöldségek: egészséges emberekre gyakorolt pozitív hatás

Élesztő kontra kovász (csökkenő fermentációs idő, vastagbélben további erjedés történik)

Beszerzési források

Országos, regionális

Helyi kosárközösségek

Regionális helyi bio, és termelői piacok

Budapesti Villámpiac (REKO)

Ínyenc Kredenc Műhely (“Kredenceselek”)

Biobarlang Webáruház

Helyi gazdaságok, ranch-ek, farmok

Beszerzési források

Budapesti

Nagymama Házi Boltja

Magyar Családi Gazdaság

Mészársteak Hentes és Más

Pancs Gasztroplacc Őstermelői piac

Szobor Farm

Szimpla Kert Háztáji Piac

Csörsz utcai Biopiac

Kertvárosi Kamra

Stelázi

Szatyorbolt

Tibesz Húsbolt

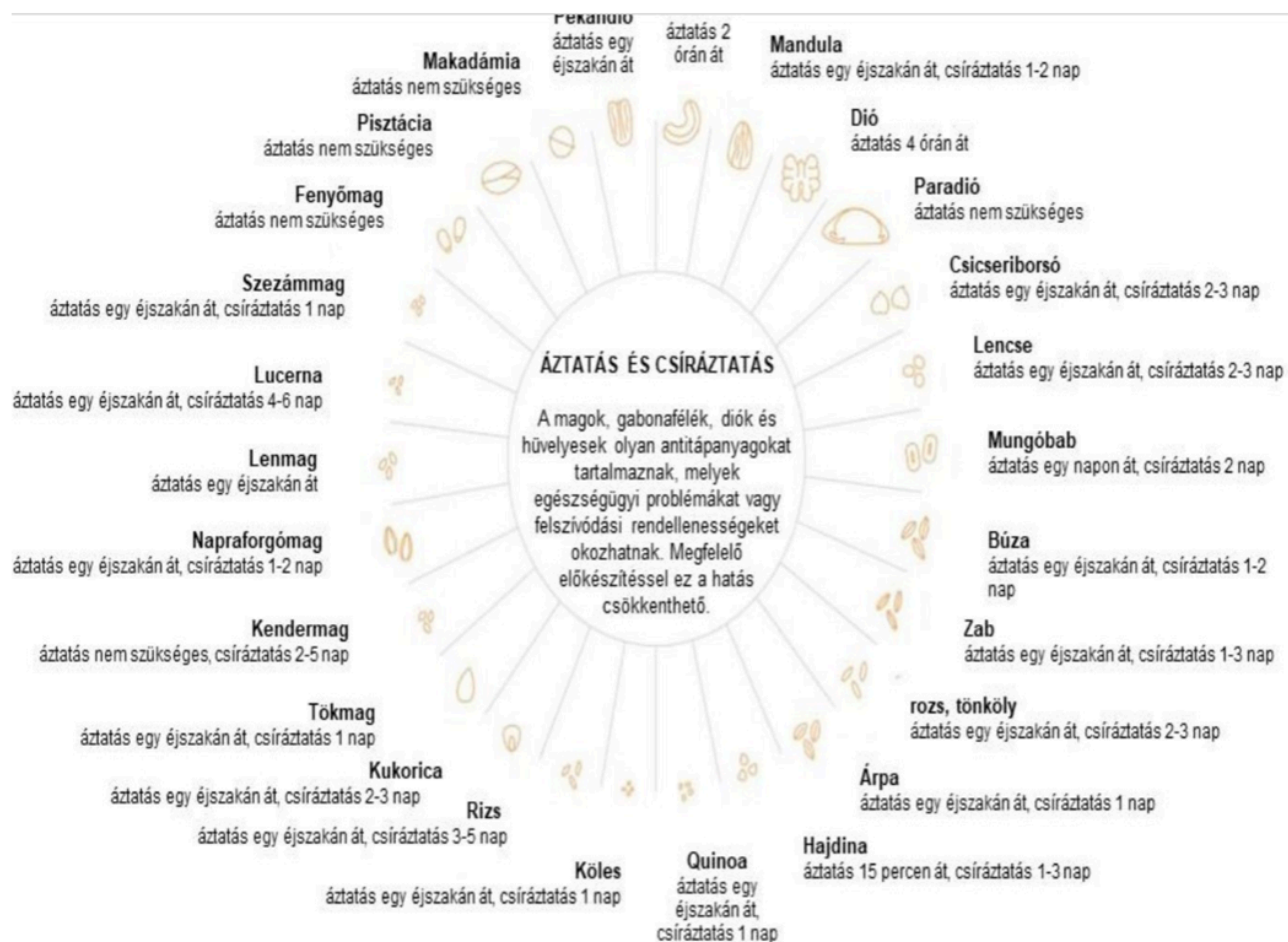
Élelmiszerek előkészítése

- Zöldségek, gyümölcsök mosása - Aszkorbinsavas vagy szódabikarbónás vízben áztatás - permetszerek, vegyszermentesítés
- Gabonafélék, magvak, hüvelyesek áztatása: antinutritív tápanyagok, lentinek kiáztatása
- Spejzolás, fermentálás
- Jószág: fejétől a farkáig, Zöldség, gyümölcs: szőröstül bőröstől
- Hasznos eszközök: megfelelő méretű tányérok, mérőedények
- TERVEZÉS
- Gondolkodásmód átalakítás, új szokások kialakítása - pl. Reggelik

Gyümölcsök előkészítése

- “Szőröstül bőröstül”
- Ha nem bio, aszkorbinsavas, szódabikarbónás áztatás után
- Hámozás nélkül, héjastul
- Magházzal, akár magokkal együtt
- Gyümölcsprésbe is egészben





Superfood

Kis mennyiségben kezdjük, fokozatosan növeljük a mennyiségüket!

Fermentálás

Laktofermentálás - Tejsavas erjesztés - Superfood

- Mindenféle zöldség alkalmas
- **Probiotikum, élőflóra tartalma magas**
- Ízvilág, elképesztő mennyiségű kombinációk, fűszerezés
- Egész évben el lehetünk látva **zöldekkel, kéneseikkel, szivárványszínekkel**
- Saját készítésű savanyúság, tartósítószermentes
- Előételnek, főétel mellé savanyúságnak
- Emészthetőség, antinutritív tápanyagtartalom, lektintartalom csökken
- Fermentált zöldségek leve - egészségbomba
- Felhasználásuk határtalan lehetőségeket rejt, nyersen, tovább feldolgozva
- Igazi szenvedéllyé válhat, Közös program gyerekekkel





















Laktofermentálás aranyszabályai

1. Jól záródó, tiszta, steril befőttesüveg
2. Friss! Tisztított, darabolt, többnyire nyers zöldség
3. Csurig töltött tartalommal, vagy leszorítóval - anaerob közeg!
4. 2%-os sós felöntőlé - 1 csapott evőkanál Parajdi vagy Himalája só 1 liter forralt, visszahűtött csapvízhez
5. Szobahőmérsékleten 18-22 fokon
6. 3-4 napig levet ereszt, ezért alá tálca
7. Aktív erjedés után mehet a kamrapolcra
8. Legtöbb zöldség esetén 4-6 hét kell, de végtelen ideig eláll
9. Bontás után hűtőszekrényben
10. Fermentálás tippek, trükkök Facebook csoport, Fermentor Blog



Egyéb fermentálás

Gabonafélék fermentálása - Superfood

Zabpehely - Fermentált zabkása

1. Sima vízben néhány órán át
2. 0,5-1 evőkanál méz + kis mennyiségű víz
3. Összerázom, majd 24 órán át 18 fokon erjesztem
4. Ha szép buborékos, nyitáskor szisszen, fogyasztható főzve, vagy anélkül

Egyéb fermentálás

Hüvelyesek fermentálása - Superfood

Lencse - Fermentált lencse

1. Sima vízben 24 órán át beáztatjuk
2. Rövid ideig, alacsony hőfokon előfőzzük
3. Víz, só hozzáadásával fermentáljuk
4. Ha szép buborékos, nyitáskor szisszen, fogyasztható főzve, vagy anélkül

Kombucha - Superfood

Fermentált tea

Scooby - gomba

1 liter forralt, szobahőmérsékletre visszahűtött vízhez 8 g szálas fekete, vagy zöld tea, +
25-80 g cukor vagy méz

8-12 napig levegős textíliával lefedve

Élőflórát tartalmazó probiotikus ital lesz belőle, minimális, vagy zéró cukortartalommal.

Hígítható vízzel

Vegyíthető prissen préselt zöldség, és gyümölcslevekkel





Kovász készítése

Kenyársütés

Élesztő, *saccharomyes cerevisiae*: csökkent fermentációs idő, vastagbélben erjedt tovább, IBS

Kovász fermentálja a FODMAP-eket (tejsavbaktériumok lebontják), ezért tehermentesíti a bélrendszert, gluténtartalmú gabonák emészthetősége javul

IBS javul, mikrobiom kedvező irányba alakul át, bifidobaktériumok mennyisége megnő a bélben (nem termelnek gázokat)

Széketben delta-proteobaktériumnok, gemmatimonadetes baktériumok mennyisége csökken

Kovász készítése

Kenyérsütéshez

- 50 gram liszt, 50 g víz - 24 óra szobahőmérsékleten, lefedve
- Másnap 50 g-ot kiveszek másik edénybe, “megetetni”: 50 g liszt, 50 g víz - 3-4 nap után a hűtőben folytatni
- 8 napon keresztül ismételni: érett kovász



Kenyér készítése

Élő kovásszal - Superfood

- 650 liszt + 450 ml víz (fél óra pihentetés után) + 200 g élő kovász (előző nyolc órában meg kell etetni) + 22 g só
- Gombócot kiolajozott edénybe, lefedi fél órára
- 4szer fél óránként meghajtogatom
- Cipóba formázom, szakajtóba rakom, sütőbe rakom 24 órára lefedve
- Keresztvágás, majd sütőben, 250 fokon 20 percig, 230 fokon 30 percig



Fermentált üdítőitalok - Superfood

Különböző receptek alapján

Kombucha + frissen préselt gyümölcsle

Gyömbérkovással

Gyömbérkovász nélkül

Fermentált üdítőitalok - Superfood

Gyömbérkovász készítése

1 evőkanál reszelt gyömbér + 1 evőkanál cukor/méz + 1 dl víz
lazán lezárva, fényvédett helyen

2-7 napig: fél ek. Gyömbér, fél ek. Cukor, fél deci víz

8. naptól használható, literenként 1-2 evőkanál

2-3 naponta “etetés”, majd hetente etetés elegendő

Fermentált növényi joghurtok - Superfood

- Kókuszából, vagy bármely más gabonaféléből joghurtkultúrával, vagy probiotikum kapszulával
- Probiotikum kapszula tartalmazzon: *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus bulgaricus*, *Streptococcus thermophilus*
- Nem a jó minőségű, legeltetett szürkemarha tejéből készülő házi tejtermékek helyett, hanem MELLETT színesíthetik az étkezésünket

Smoothie, zöld turmix másként

Superfood

Zöldlevelesek, illetve bármely más zöldség turmixolva, vízzel, csontleves lével, fermentált zöldséglével, tejjel (akár növényivel is), esetleg gyümölccsel, akár bogyós gyümölccsel

Mindig komplextáljuk, azaz fehérje, és zsírforrást is tartalmazzon: tej, csontleves lé, avokádó, lenmag, olaj, ghí, kókuszszsír

Sörélesztő felhasználása receptekben

Folyadékpótlás

Megfelelő Folyadékfogyasztás

Napi 2,5-3 liter folyadék

Tiszta víz, szűrt csapvíz, vagy ásványvíz

Fermentált zöldséglevek

Fermentált sk. üdítőitalok

Kombucha

Frissen préselt zöldség, és gyümölcslevek

Folyadékpótlás

Megfelelő Folyadékfogyasztás

Folyadékbevitel jelentős része étkezési szünetekben

Étkezés előtt egy órával, és étkezés után egy órával

Étkezés közben csak minimális folyadékbevitel

Emésztőenzimeket felhígítja, elégtelen emésztési kaszkád

Ajánlott Ételkészítési eljárások

Immun Tányér© Étrend

Nyersen, fermentálva, áztatva

Főzés, lassú tűzön, alacsony hőfokon, de helyette inkább gőzölés

Hirtelen sütés, pirítás

Sütés alacsony hőfokon

Párolás

Sou vid: légmentesen lezárt tasakok, lassú tűzön, vízfürdőben

Konfitálás: zsiradékban, lassú tűzön, alacsony hőfokon, 50 fokon.

Blansírozás: rövid ideig, forró vízben

Csóben sütés

Pácolás

Sűrítési technikák: saját anyagával, nyers, fermentált étel hozzákeverésével

Turmixolás

Nem Ajánlott Ételkészítési eljárások

Immun Tányér© Étrend

Főzés magas hőfokon

Bő zsírban sütés

Nyílt lángon, nyílt térben sütés

Mikrohullámú sütés

Sűrítési technikák: rántás, habarás

Ételkészítési eljárások

Immun Tányér© Étrend

Magas hőmérsékleten való főzés, fehérje-glükóz tartalmú élelmiszer esetén: AGE, Advanced glikációs végtermékek

Akrilamid (keményítő magas hőfokon)

ALE, advanced lipációs végtermékek, **zsírok, olajok melegítése**

Erősen gyulladáskeltő vegyületek!

Paradigmaváltás az ételek kapcsán

Immun Tányér _ImmunoPlate© Étrend

- Nem “tipikus” receptek - bátran kísérletezzünk
- Nem “tipikus” étkezések, reggelik, smoothie-k
- Más típusú szervezés, tervezés: heti 1szer csontlevesfőzés, 1szer kombucha leszűrés, 1szer fermentálás
- Rendszerített bevásárlás, ételek előkészítése, kéznél legyen
- Eszközök beszerzése: tárolóedények, textiltáskás, mérőedények, gépek (zöldségdaraboló, gyümölcsprés, smoothie, turmixgép)



Élelmiszergyakorlás

Naponta

Naponta: 200-300 g kistestű, nem tenyésztett tengeri hal, 9 adag zöldség,
(3-3-3 csésze a főétkezésekre)

Minden étkezésre (kisétkezésre is): egészséges fehérje, és zsírforrás,
egészséges keményítőforrás

Tejtermékek

(Bogyós) gyümölcsök

Fermentált ételek

Hosszan főzött csontleves

Élelmiszergyakorlás

Két-három naponta

- Belsőség
- Tojás
- Négy lábú állatok minden része
- Kovászolt kenyér
- Fermentált gabonaféle

Kerülendő élelmiszerek, ételek

Tiltó lista

- Feldolgozott, bolti élelmiszerek
- Bolti kenyér, péksütemények, édességek
- “teszkós csirke”, bolti, nagyüzemi húsfélék
- Pasztőrözött, UHT, homogenizált tejtermékek
- Konzervált, tartósított élelmiszerek
- Üdítőitalok, sportitalok
- Tenyésztett halak
- Ipari húsok
- Ipari húskészítmények, felvágottak
- Ízfokozók, adalékok, aromák
- Fűszerkeverékek, fűszerpók
- Gabonatermékek, glutén
- Sütemények, reggelizőpelyhek

Megállapítások az ImmunoPlate étrend kapcsán

- Nem kifejezett cél a kalóriabevitel monitorozása
- Fogykúra esetén ki kell egészíteni a Megfelelő mennyiségű energiabevitel szabályával - Táplálkozási napló
- Bár jellemzően tápanyagúrrú, energiaszegény ételekből áll (szemben a B típusú alultápláltságot okozó, kalóriadús, tápanyagszegény ételekkel)

Szuper étrend

Minden létfontosságú tápanyagot tartalmaz

- 200 g hering (DHA, EPA, D-vitamin, jód) - 320 kcal
- 300 g más hal (Cu, Fe, jód) - 300 kcal
- 100 g búzacsíra (zn, cu, Fe, Si, A, B3, B5, B7, B9, kolin) - 350 kcal
- 150 g báránymáj (se) - 200 kcal
- 3 nagy tojás (kolin) - 230 kcal
- 150 g brokkoli (Co, C-vitamin, cianogének) - 50 kcal
- 100 g leveles kel (C-vitamin, cianogének, K1-vitamin - 35 kcal
- 150 g kék sajt, vagy túró (K2 vitamin, Co) kék sajt: 380 kcal, túró: 150 kcal
- 50 g lencse (Mo) 60 kcal
- 50 g sárgabarack (K) 100 kcal
- 200 g mogyoró (B6-vitamin, E-vitamin) 1200 kcal
- 3 dl paradicsomlé (likopin) . 50 kcal
- 200 g aszalt szilva (lutein) 400 kcal
- 250 g más gyümölcs, zöldség, teljes kiőrlésű gabona (polifenolok, rostok) 200 kcal
- LA, ALA, kén, nátrium, klorid, nikkel, foszfor, magnézium, bór, B1



