



EGÉSZSÉGES ÉTELEK

ZÖLDSÉGEK

	Fehérje /100g	Szénhidrát /100g	Rost /100g	Glikémiás Index (GI)	Pozitív élettani hatásai	Kulcsszó
Brokkoli	3	7	3	15	Erős antioxidáns, rákellenes vegyületeket tartalmaz, támogatja az immunrendszert.	antioxidáns
Cékla	2	10	3	64	Javítja a vérkeringést, csökkenti a vérnyomást, segíti az állóképességet.	szív
Fokhagyma	6	33	2	30	Erősíti az immunrendszert, antibakteriális, gyulladáscsökkentő hatású.	immunrendszer
Káposzta	1	6	3	15	Segíti az emésztést, gazdag C-vitaminban, gyulladáscsökkentő.	emésztés
Karfiol	2	4	2	30	Alacsony kalóriás, támogatja a méregtelenítést és az agyműködést.	agy
Lila hagyma	1	9	2	15	Szívbarát, gyulladáscsökkentő, segít a vércukorszint szabályozásában.	szív
Mángold	2	4	2	15	Magas antioxidáns-tartalmú, vércukorszabályozó és szívvédő hatású.	antioxidáns
Paradicsom	1	4	1	15	Lycopint tartalmaz, ami antioxidáns, segít a bőr védelmében és a szív egészségében.	antioxidáns
Retek	1	3	2	15	Támogatja az emésztést, méregtelenítő hatású, vízelethajtó.	emésztés
Saláta	1	3	1	15	Kalóriaszegény, gazdag rostban és vízben – segíti az emésztést.	emésztés
Sárgarépa	1	8	3	47	Béta-karotinban gazdag, jó a szemnek, bőrnek és immunrendszernek.	immunrendszer
Sóska	2	3	3	15	C-vitaminban gazdag, vértisztító, antioxidáns hatású.	antioxidáns
Spenót	3	4	2	15	Vasban, folsavban, antioxidánsban gazdag – segíti a vérképzést és az agyműködést.	antioxidáns
Tök	1	4	1	50	Magas rost- és béta-karotin-tartalmú, jól tesz a szemnek és emésztésnek.	emésztés
Uborka	1	4	1	15	Hidratáló, vízhajtó, bőrtisztító hatású.	bőr
Zeller	1	3	2	15	Gyulladáscsökkentő, emésztésjavító és vérnyomáscsökkentő.	emésztés
Zöldbab	2	7	3	15	Alacsony kalória, rostban gazdag, segít a vércukorszint szabályozásában.	vércukor
Zöldborsó	5	15	5	40	Fehérjében és rostban gazdag, energizáló és telítő hatású.	telítő/rost



GYÜMÖLCS

	Fehérje /100g	Szénhidrát /100g	Rost /100g	Glikémiás Index (GI)	Pozitív élettani hatásai	Kulcsszó
Avokádó	2	9	7	15	Egészséges zsírokat tartalmaz, jó a szívnek és az agynak.	szív
Áfonya	1	15	2	53	Erős antioxidáns, javítja a memóriát és csökkenti a gyulladást.	antioxidáns
Alma	0	14	2	38	Pektinben gazdag, segít az emésztésben és vércukorszint szabályozásban.	emésztés
Eper	1	8	2	40	C-vitaminban gazdag, antioxidáns, bőrbarát és szívvédő.	antioxidáns
Gránátalma	2	19	4	53	Gyulladáscsökkentő, antioxidáns, támogatja a szívet és az ereket.	antioxidáns
Körte	0	15	3	38	Lágy rostokban gazdag, jól tesz az emésztésnek és hidratál.	emésztés
Málna	2	12	7	32	Magas rosttartalmú, antioxidáns, segít a vércukor stabilizálásában.	antioxidáns
Olíwabogyó	1	6	2	15	Egészséges zsírokban gazdag, gyulladáscsökkentő és szívvédő hatású.	szív
Szedér	1	10	5	25	Tele van antioxidánsokkal, támogatja az immunrendszert és az agyműködést.	antioxidáns
Szőlő	1	16	1	59	Resveratrolt tartalmaz, jó a szív- és érrendszernek, antioxidáns hatású.	antioxidáns



TELJES KIÖRLÉSŰ GABONAFÉLÉK

	Fehérje /100g	Szénhidrát /100g	Rost /100g	Glikémiás Index (GI)	Pozitív élettani hatásai	Kulcsszó
Amaránt	14	60	7	35	Magas fehérje- és vastartalom, gluténmentes, segít az izomépítésben és vérképzésben.	fehérje
Barna rizs	8	77	4	50	Magas rosttartalmú, javítja az emésztést és stabilizálja a vércukorszintet.	emésztés
Bazmati rizs	8	77	3	58	Alacsony glikémiás indexű, nem emeli gyorsan a vércukrot, könnyen emészthető.	emésztés
Cirok	11	73	6	62	Gluténmentes gabona, jó antioxidánsforrás, támogatja a bélflórát.	antioxidáns
Chia mag	17	42	34	30	Omega-3 zsírsavakban gazdag, javítja az emésztést és hidratál.	emésztés
Hajdina	13	72	10	54	Magas fehérje- és flavonoid tartalmú, javítja a vérkeringést és csökkenti a gyulladást.	szív
Köles	11	73	9	71	Gluténmentes, ásványi anyagokban gazdag, támogatja az idegrendszert.	idegrendszer
Quinoa	14	64	7	53	Teljes értékű fehérje, vasban és magnéziumban gazdag, gluténmentes.	fehérje
Teff	13	73	8	57	Vasban és kalciumban gazdag, támogatja a csontokat és az állóképességet.	csont
Vadrizs	15	75	6	45	Magas antioxidáns és rosttartalom, segíti az emésztést, szívvédő hatású.	antioxidáns
Zab	17	66	11	55	Beta-glükán tartalmú, csökkenti a koleszterinszintet, telítettséget ad.	telítő/rost



HÜVELYESEK

	Fehérje /100g	Szénhidrát /100g	Rost /100g	Glikémiás Index (GI)	Pozitív élettani hatásai	Kulcsszó
Bab	21	60	16	24	Magas rost- és fehérjetartalmú, jó a vércukorszint szabályozására.	vércukor
Csicszeriborsó	19	61	17	28	Gazdag fehérjében és vasban, energizáló, támogatja az izmokat.	ásványi anyag
Vöröslencse	26	60	11	32	Gyorsan fő, sok fehérjét és rostot tartalmaz, jó a szívnek.	szív
Zöldborsó	5	15	5	40	Fehérjében és rostban gazdag, energizáló és telítő hatású.	telítő/rost



DIÓFÉLÉK, OLAJOS MAGVAK

	Fehérje /100g	Szénhidrát /100g	Rost /100g	Glikémiás Index (GI)	Pozitív élettani hatásai	Kulcsszó
Dió	15	14	7	15	Omega-3 zsírsavakban gazdag, támogatja az agyműködést.	agy
Makadám dió	8	14	9	10	Egészséges zsírok forrása, csökkenti a gyulladást és támogatja a szívet.	szív
Mandula	21	22	13	10	E-vitaminban és magnéziumban gazdag, jól tesz a bőrnek és idegrendszernek.	bőr
Lenmag	18	29	27	15	Omega-3, rost, fitoösztrogének – támogatja a szívet és hormonháztartást.	szív
Pisztácia	20	27	11	15	Fehérjében gazdag, csökkenti a vérnyomást és javítja a látást.	szív



HALAK

	Fehérje /100g	Szénhidrát /100g	Rost /100g	Glikémiás Index (GI)	Pozitív élettani hatásai	Kulcsszó
Busa	18	0	0	0	Fehérjében gazdag, alacsony zsírtartalmú, omega-3 zsírsavakat is tartalmaz.	omega-3
Harcsa	16	0	0	0	Fehérjében gazdag, könnyen emészthető, alacsony higanytartalmú.	emésztés
Hering	17	0	0	0	Omega-3 zsírsavakban bővelkedik, javítja a szív és agy működését.	szív
Lazac	20	0	0	0	Szívbarát, omega-3 és D-vitamin forrás, gyulladáscsökkentő.	szív
Makréla	19	0	0	0	Magas omega-3 tartalmú, energizáló és szívvédő.	szív
Süllő	19	0	0	0	Fehérjében gazdag, könnyű és tápláló, jó alacsony szénhidráttartalmú étrendhez.	egyéb
Szardínia	25	0	0	0	Kalciumban, D-vitaminban gazdag, olcsó szuperétel.	vitamin
Tonhal	23	0	0	0	Fehérjében gazdag, segít az izomépítésben, omega-3 forrás.	omega-3



HÚS

	Fehérje /100g	Szénhidrát /100g	Rost /100g	Glikémiás Index (GI)	Pozitív élettani hatásai	Kulcsszó
Disznó	27	0	0	0	B12-vitamin és cink forrás, mértékkel fogyasztva izomerősítő.	vitamin
Marha	26	0	0	0	Vasban, B12-vitaminban gazdag, támogatja az energiaszintet.	vitamin
Szárnyas	24	0	0	0	Fehérjedús, könnyen emészthető, támogatja az izmokat.	emésztés
Szarvas	30	0	0	0	Sovány, fehérjedús hús, vasban gazdag, szívbarát alternatíva.	szív



GOMBÁK

	Fehérje /100g	Szénhidrát /100g	Rost /100g	Glikémiás Index (GI)	Pozitív élettani hatásai	Kulcsszó
Csiperke gombák	3	4	1	10	Alacsony kalóriatartalmú, immunerősítő, gazdag D-vitaminban.	immunrendszer
Fenyőtinóru	4	5	2	10	Erős antioxidáns hatás, támogatja az idegrendszert.	antioxidáns
Laskagomba	3	6	2	15	Koleszterinszint-csökkentő, immunrendszer-erősítő.	immunrendszer
Nyári vargánya	4	5	2	10	Gazdag ízű, antioxidánsokat tartalmaz, támogatja az emésztést.	antioxidáns
Rókagomba	2	5	2	10	A-vitaminban és vasban gazdag, látásjavító hatású.	látás
Sárga gévagomba	3	6	2	10	Gazdag rostban, immunrendszert támogató tulajdonságú.	immunrendszer
Trombitagomba	2	5	2	10	Antioxidáns, ritka gombaféle, különleges tápanyagokat tartalmaz.	antioxidáns
Vargánya	4	5	2	10	Fehérjében gazdag, antioxidánsokat tartalmaz, segíti az emésztést.	antioxidáns



FERMENTÁLT TERMÉKEK

	Fehérje /100g	Szénhidrát /100g	Rost /100g	Glikémiás Index (GI)	Pozitív élettani hatásai	Kulcsszó
Erjesztett fekete fokhagyma	6	30	2	10	Fokhagyma minden előnye édesebb, gyomorbarát formában.	agy
Joghurt	4	5	0	14	Probiotikus, jól tesz az emésztésnek és immunrendszernek.	immunrendszer
Kefír	3	4	0	15	Erős probiotikum, javítja a bélflórát és az emésztést.	emésztés
Kimchi	2	5	3	10	Fermentált zöldség, probiotikus, immunerősítő, anyagcserét serkentő.	immunrendszer
Kovaszos uborka	1	3	2	15	Természetes probiotikum, segíti a bélrendszert.	egyéb
Savanyú káposzta	1	4	3	10	Probiotikus, C-vitaminban gazdag, immunrendszer-erősítő.	immunrendszer



FŰSZEREK

	Fehérje /100g	Szénhidrát /100g	Rost /100g	Glikémiás Index (GI)	Pozitív élettani hatásai	Kulcsszó
Bazsalikom	3	3	2	5	Gyulladáscsökkentő, antibakteriális, javítja az emésztést.	emésztés
Cayenne bors	12	57	27	10	Anyagcsere-serkentő, fájdalomcsillapító, vérkeringést javító.	szív
Fahéj	4	81	53	5	Vércukorszint szabályozó, antibakteriális, illatos nyugtató.	vércukor
Feketebors	10	65	25	10	Serkenti az emésztést, fokozza más tápanyagok felszívódását.	emésztés
Fokhagyma	6	33	2	30	Erősíti az immunrendszert, antibakteriális, gyulladáscsökkentő hatású.	immunrendszer
Gyömbér	2	18	2	15	Gyulladáscsökkentő, emésztést javító, természetes hányinger elleni szer.	emésztés
Kakukkfű	6	64	37	5	Antibakteriális, immunerősítő, légutak tisztítására is jó.	immunrendszer
Kurkuma	10	67	23	5	Kiemelkedő gyulladáscsökkentő, májvédő és agyműködést támogató.	agy
Oregánó	9	69	43	5	Erős antioxidáns, antibakteriális, immunerősítő.	antioxidáns
Rozmaring	3	64	14	5	Serkenti a vérkeringést, javítja a memóriát, frissítő hatású.	szív



Tea	Fehérje /100g	Szénhidrát /100g	Rost /100g	Glikémiás Index (GI)	Pozitív élettani hatásai	Kulcsszó
Zöld tea	0	0	0	0	Erős antioxidáns, serkenti az anyagcserét, támogatja a szív egészségét.	antioxidáns

Növényi tej	Fehérje /100g	Szénhidrát /100g	Rost /100g	Glikémiás Index (GI)	Pozitív élettani hatásai	Kulcsszó
Mandulatej	1	1	0	30	Laktózmentes, E-vitaminban gazdag, jó bőrnek és szívnek.	szív

Egyéb	Fehérje /100g	Szénhidrát /100g	Rost /100g	Glikémiás Index (GI)	Pozitív élettani hatásai	Kulcsszó
Spirulina	57	24	4	15	Fehérjében, vasban és B-vitaminokban gazdag algaféle, immunerősítő.	immunrendszer
Extra szűz olívaolaj	0	0	0	0	Egészséges zsírokban gazdag, szívvédő, gyulladáscsökkentő.	szív





Krausz Péter, Okleveles Health Coach

+36 30 392 8673

www.eljegeszsegesenesboldogan.hu

krauszpeter@eljegeszsegesenesboldogan.hu