Edinaturally
• EGÉSZSÉGSHERPA

Bevásárlási tippek az egészséges táplálkozásért

Ahhoz, hogy az egészséges táplálkozás az életed elengedhetetlen részévé váljon, tudatosnak kell lenned. Tervezd meg a heti menüt előre!
Tudom ez esetleg elsőre picit riasztónak hangzik, de hidd el bele fogsz jönni és nagyon hálás leszel pár héttel később magadnak ezért.

Ha van heti terved, akkor egyszerűbb a bevásárlás is, így ha vásárolni mész, semmiképpen se hagyd otthon a listádat!

Készítettem azonban egy listát azokról az élelmiszerekről, amelyekből jó, ha tartasz otthon. Ha megfelelően tárolod, akkor van olyan, amelyik hónapokig is eláll.

Számos ötletet találsz benne, melyekből kedvedre válogathatsz. Segítségével az egészséged javára dönthetsz, a kamrád a megfelelő élelmiszerekkel lesz tele, és elkerülöd, hogy mindent megvegyél, amit a szemed megkíván.

Gyümölcsök

Egyél naponta legalább két-három gyümölcsöt! A legjobb, ha a heti bevásárlásnál két- vagy több gyümölcsfajtából is feltankolsz.

Ezek a legfontosabb gyümölcsök listája, de természetesen vedd figyelembe mindig, hogy milyen évszak van, és ha tudsz válassz helyit, vagyis a lakóhelyedhez közeli helyről származót.

- alma
- áfonya
- banán
- barack
- dinnye
- eper
- grapefruit
- kivi
- körte
- narancs
- szőlő

Gabonafélék

Amikor csak teheted, egyél változatosan belőlük! Létezik élet a fehér liszt – rizs - kukorica kombinációján túl is.

- gabonapehely (olyat válassz, amely adagonként legalább 5 gramm rostot és legfeljebb 5 gramm cukrot tartalmaz)
- kenyér (teljes kiőrlésű; az összetevők között az első nevében szerepeljen a „teljes” szó)
- liszt (teljes kiőrlésű, lehet fehér vagy barna)
- lisztek még: mandula, rizs, zabpehely, durum, kókusz esetleg valamilyen speciális leverék
- rizs (barna), quinoa vagy farro
- száraztészta (teljes kiőrlésű)
- tortillachips (teljes kiőrlésű)
- zabpehely

Zöldségek

Egyél naponta legalább 200-300 g zöldséget! Válogass kedvedre, hogy változatos és finom maradjon az étrended. Hetente vásárolj legalább kétfajta zöldséget! Itt is érvényes, amit a gyümölcsöknél írtam.

- bordáskel (bok choy)
- borsó, borsóhüvely
- brokkoli
- cékla
- édesburgonya vagy jamgyökér
- fejes káposzta
- gomba
- hagyma, medvehagyma
- karfiol
- kelbimbó
- padlizsán
- paprika: zöld, piros és/vagy sárga
- paradicsom
- retek
- saláták: jégsaláta, szívsaláta, római saláta, rukkola
- sárgarépa
- spárga
- spenót
- tök: makktök, pézsmatök, sárga, cukkini
- uborka
- zeller
- zöldbab
- zöldek: mángold, vadkáposzta, kelkáposzta, póréhagyma

Diófélék és magvak

A sótlan dió és egyéb magvak nasinak is kitűnők, de saláták vagy rakott ételek tetejére is szórhatod őket.

- mandula, kesudió, mogyoró, földimogyoró, pekándió, pisztácia, dió
- mogyoróvaj, mandulavaj
- tökmag, napraforgómag

Edinaturally
EGÉSZSÉGSHERPA

Bevásárlási tippek az egészséges táplálkozásért

Halak és szárnyasok

Egyél halat vagy baromfit minden nap. A konzerves halak és húsok általában nátriumban gazdagok. Ha csak nem választasz tudatosan csökkentett nátriumtartalmú termékeket, evés előtt öblítsd le róla a sót.

- csirke
- friss halak: tőkehal, laposhal, lazac, tonhal
- halkonzerv (csökkentett nátriumtartalmú): lazac, szardínia, tonhal
- pulyka
- tengeri állatok: rák, kagyló, osztriga, garnéla (leginkább fagyasztott)

Vörös húsok

Próbálj meg heti max. egy-két alkalommal enni belőlük. Kerüld az előpácolt és konyhakész húsokat, például a sonkát, a hot dogot és egyebeket, válaszd a sovány, pácolatlan termékeket.

- sertés: szűzpecsenye
- sovány marhahús: fartő, hasaalja, hátszín

Tejtermékek

Mérsékelten fogyassz belőlük, lehetőleg zsírmentes vagy alacsony zsírtartalmú ételeket – öntetként vagy köretként.

- joghurt (zsírszegény, natúr)
- sajtok, túró (zsírszegény)
- tej (zsírszegény)
- tojás
- görög joghurt



Italok

Az italok nem olyan táplálók, mint a szilárd ételek, ezért könnyen hozzájárulhatnak a súlygyarapodáshoz. Ragaszkodj az alacsony kalóriatartalmú és hozzáadott cukrot nem tartalmazó termékekhez.
A gyümölcslében pontosan annyi cukorból származó kalória van, mint a szénsavas üdítőkben, ezért semmiképp se ess túlzásba.

- ásványvíz
- gyümölcslé
- kávé
- tea
- paradicsomlé, zöldséglevek (alacsony nátruimtartalmú)
- szóda

Olajok

Olajok esetén is törekedj arra, hogy legalább 2-3 féle legyen otthon. Mást igényel a bő olajban sütés, és mást egy öntet, amelyet a salátádra fogsz tenni.

- mogyoróolaj/dióolaj
- olívaolaj
- sáfrányosszeklice-olaj
- szezámolaj
- tökmagolaj
- avokádóolaj

Fűszerek, ízesítők

Nagyon sokféle létezik, évszaktól és ételtől függően jó a szárított, vagy a nyers változat is bizonyos fűszerekből. Íme egy alap lista:

- babérlevél
- balzsamecet
- baromfi-fűszerkeverék
- bazsalikom
- bors
- curry
- fahéj
- fokhagyma
- gyömbér
- kakukkfű
- kapor
- menta
- metélőhagyma
- oregánó
- petrezselyem
- rozmaring
- szemes bors



edinaturally.com
@edinaturally

Edinaturally
• EGÉSZSÉGSHERPA

Bevásárlási tippek az egészséges táplálkozásért

Fagyasztott élelmiszerek

- gyümölcsök, bogyós gyümölcsök
- teljes kiőrlésű süti alapok/pizza alap
- húsok darabolva
- zöldségek (mártás nélkül)

Alapvető élelmiszerek még

- ecet
- mustár
- szójaszósz
- halszósz

Konzerv élelmiszerek

- bab (nátriumszegény, vagy alapos öblítés)
- paradicsompüré, paradicsomszósz (hozzáadott só nélkül)
- spagettiszószok (nátriumszegény, maximum 5 gramm cukor)
- sűrített tej
- zöldségek (bambuszrügy, cékla, gomba, sült pirospaprika, sulyom; öblítés!)
- csicseriborsó

A listához az alapot a Harvard Medical School „6 hetes program az egészséges táplálkozásért" című anyag szolgáltatta.



+36 30 207 7605 hello@edinaturally.com www.edinaturally.com