

BEVÁSÁRLÓLISTA



**AVAGY HOGYAN KERÜLJÜK
EL A „MELLÉ EVÉST” ÉS
HOGYAN LEGYÜNK
NAPRAKÉSZEK A
KONYHÁBAN?**





BEVÁSÁRLÓLISTA

Ez a lista típustól függetlenül nagy segítség lehet Számodra a mindennapokban.

A gyűjtemény azt a célt szolgálja, hogy mindig legyen mihez nyúlnod a konyhában, ha épp összedobnál magadnak egy könnyed fogást vagy akár több napra előre készülnél.

A száraz alapanyagok nagy részét megtalálod a BodyWakes webshopjában is, melynek kínálatát folyamatosan bővítjük:

<https://bodywakes.hu/webshop>

 

Katt a keresőre!



További információk:

BodyWakes Életmód Angyal - Wolf Olga
Tel.: 06 70 6339380 - email: olga.wolf@bodywakes.hu



ÉDESÍTŐK:

- Stevia cseppek
- Eritrit és Stevia keveréke
- Glicin

Ritkán fogyaszthatsz mézet, de azzal csak visszafogottan — mert magas a fruktóz tartalma.

TIPP

A legjobb, ha kerülünk mindennemű édesítést és visszaszoktatjuk szervezetünket, ízlelőbimbóinkat a természetes ízérezékeléshez.



FŰSZEREK

Sómentes ételízesítők:

- Naturmind natúr ételízesítő mix
- Éden Prémium sómentes ételízesítő

Parajdi só

Tengeri só

Minél jobb minőségű zöldfűszerek



TIPP

Kerüld a finomított só fogyasztását, helyette részesítsd előnyben a finomítatlan, feldolgozás nélküli természetes sókat!

Ennek okát részletesebben az Antitápanyagokat taglaló II. függelékben találod.

További információk:

BodyWakes Életmód Angyal - Wolf Olga

Tel.: 06 70 6339380 - email: olga.wolf@bodywakes.hu



GABONÁK:

- Amaránt
- Barna rizs
- Barna basmati rizs
- Fekete rizs
- Quinoa
- Zab
- Fehér rizst (jázminrizs), csak hidegen,
- visszahűtve fogyassz!

TIPP

Kölest és hajdinát csak mértékkel fogyassz, mert ezeknél jellemzőbb az egyéni érzékenység.

Ha puffadást érzelsz ezek fogyasztását követően, akkor javasoljuk, hogy inkább kerüld el őket.

Kattints a nyílra, hogy többet tudj meg az egyénre szabott, holisztikus szemléletű, ONLINE táplálkozási program!



LISZTEK:

- Barna Rizsliszt (pl.: BiOrganik, Éden Prémium)
- Gluténmentes zabpehelyliszt
- Zöldbanán liszt (magas
- a rezisztens keményítőtartalma, ezért ha zavaró puffadást, gázképződést okoz Nálad, akkor ne használd)
- Kenyérlisztek:

Leginkább a Szafi termékeket preferáljuk, de az említett hajdina és köles miatt itt is érdemes óvatosnak lenni.

Illetve az egyéb kenyérliszteknél, kész gluténmentes pékáruknál érdemes kerülni a kukorica és szója tartalmúakat, mert ezek a leggyakoribb allergének közé tartoznak.

Valamint a késztermékeknél jellemző, hogy – bár gluténmentesek – cukrot tartalmaznak, így csak körültekintően válogass ezek közül!



SŰRÍTÉSHEZ

Nyílgyökérliszt, útifűmaghéjliszt vagy tápiókakeményítő javasolt.

Kókuszlisztet és ritkán mandulalisztet sütemények elkészítéséhez használhatod.

További információk:

BodyWakes Életmód Angyal - Wolf Olga
Tel.: 06 70 6339380 - email: olga.wolf@bodywakes.hu

> OLAJOK, ZSÍROK:

Amit mindenképp javasolunk, az elsődlegesen a kókuszszír.

Ez általában mindenkinek megfelelő, mivel emeli a vitalitásszintet, vagy arra semleges.

Vitalitási szintet egyébként szintén a személyre szabott táplálkozási tanácsadáson mérünk - eléréséhez kattints a BodyWakes körre!

Javasoljuk, hogy extra szűz olívaolajat csak hidegen fogyassz, leginkább salátákhoz vagy szószok formájában! Felhevítve káros a hatása a szervezetre, mert transzzsírrá alakul. Igaz, hogy sok helyen támadják a kókuszszírt és helyette a hagyományos olajok fogyasztását támogatják.

Ezzel kapcsolatban cikkeket a weboldalunkon olvashatsz, mint például a következők:

Miért pont kókuszszírral készítjük az ételeinket? - kattints a képre a weboldal betöltéséhez.

Barátunk a lenmagolaj?- kattints a képre a cikk betöltéséhez.



Kattints a képre!



Kattints a képre!



Kattints a képre!

> PELYHEK, KÁSÁK:

- Köleskása
 - Barnarizs kása
 - Gluténmentes zabkása
- Ezeket lehet készen is kapni, de Te is könnyedén elkészítheted őket otthon.
- Gluténmentes zabpehely: zabkásához, zablepényhez, turmixokba, illetve darálva panírozáshoz zsemlemorzsa helyett is tökéletes alternatíva lehet.
 - Puffasztott barnarizs tallér

További információk:

BodyWakes Életmód Angyal - Wolf Olga
Tel.: 06 70 6339380 - email: olga.wolf@bodywakes.hu



TÉSZTÁK:

A gluténmentes kínálatban határ a csillagos ég.

- Kölestészta
- Hajdinatészta
- Csicseritészta
- Ciroktészta
- Rizstészta –ebből van fehér és barna is, lehetőség szerint a barnát preferáld!
- Ínyenceknek: Létezik már például édesburgonya tészta is.

> AMI MÉG FONTOS EGY TUDATOS HÁZTARTÁSBAN:

Tojás:

Ha van rá mód, megbízható háztáji forrásból szerezd be, vagy a boltban is törekedj arra, hogy a mélyalmos verziót válaszd!

Húsok, felvágottak:

Csirke, pulyka: itt is a megbízható forrásból származó tanyasi húsokat javasoljuk.

Tipp:

Kerüld a bolti, tálcás húsokat, mert azok hormonokat, antibiotikumokat, toxinokat tartalmazhatnak, melyeknek – bekerülve a szervezetedbe, majd az emésztés során a véráramba – kedvezőtlen a ránk gyakorolt hatásuk.

Felvágottak közül is válaszd azt, amelyek inkább csirke- és pulykahúsból készültek és glutén-, tej-, szója-mentesek, valamint legalább 80-90%-os a hústartalmuk!

Zöldség, gyümölcs:

Törekedj arra, hogy minél inkább idényzöldségeket és -gyümölcsöket válassz a polcokról és kerüld a magas fruktóztartalmú gyümölcsöket!

Magas fruktóztartalmú gyümölcsök közé tartozik többek között: alma, körte, banán, cseresznye, görögdinnye, sárgadinnye, szőlő, ananász.

Tipp:

Érdemes a gyümölcsöket naponta maximum kis mennyiségben, valamint étkezés előtt fogyasztanod, nem pedig utána, a gyümölcsök ugyanis jóval gyorsabban emészthetőek, mint a húsok, vagy a magas szénhidrát-tartalmú tészták, a rizs vagy krumpli. Utóbbiak órákat töltenek a gyomorban, míg a gyümölcsök többsége 20-30 perc alatt megemészthető.

Így, ha ebéd vagy vacsora után fogyasztod őket, a bennük lévő gyümölcscukor túl sokáig marad a gyomorban, erjedésnek indul, ami puffadáshoz, szélgörcshöz vezethet.



További információk:

BodyWakes Életmód Angyal - Wolf Olga

Tel.: 06 70 6339380 - email: olga.wolf@bodywakes.hu

Copyright – Minden jog fenntartva!

Az ebook III. függeléke – a szerző és a kiadó írásos jóváhagyása nélkül – sem egészben, sem részleteiben nem sokszorozható vagy közölhető, semmilyen formátumban és értelemben, elektronikus vagy mechanikai módon, beleértve a nyilvános előadást vagy tanfolyamot, a hangoskönyvet, bármilyen internetes közzétét, a nyomtatást, a fénymásolást, a rögzítést vagy az információátvitelt bármely formáját.