



MÁSODIK SZAFI REFORM ÉS FOODTEST SZAKÁCSKÖNYV



MÁSODIK
**SZAFI REFORM
ÉS FOODTEST**
SZAKÁCSKÖNYV

Tartalomjegyzék

3. Tartalomjegyzék
4. Előszó
6. Szafi Free gluténmentes vegán proteines palacsinta
7. Szafi Free vegán Raffaello ízű desszertgolyó
8. Mi okozza az ételintoleranciát?
9. Szafi Free vegán proteines barna piskóta
10. Szafi Reform olaszos paradicsomleves zabtörettel
11. Hamis "tejberizs" Szafi Free gluténmentes zabtöretből
12. Ekcéma és Bőrgyproblémák
14. „Tejszínes-sajtos” főétel, vegán módra padlizsánnal
15. Szafi Free gluténmentes karobos almapufi
16. Migrén
18. Gluténmentes palacsinta Szafi Free zabpudingból
19. Szafi Free vegán protein keksz
20. Emésztési probléma
22. Szafi Reform kínai édes-savanyú csirke
23. Szénhidrátcsökkentett rumos-diós-csokis csavart rudak
24. Szénhidrátcsökkentett, gluténmentes vegán kenyér
25. Szénhidrátcsökkentett, gluténmentes vegán fonott kalács
26. Ha hiperaktív a gyermek...
28. Szafi Free narancsos csoki ízű hajdina kása- és keksz alap sárgabarackkal
29. Gluténmentes, vegán linzer süti
30. Végleg leszámolni a visszatérő náthával, köhögéssel?
31. Szénhidrátcsökkentett, gluténmentes, paleo rétes
32. Szafi Free gluténmentes, vegán, ropogós "sajtos" tallér
33. Szafi Free gluténmentes vegán almafőzelék
34. Tévhitek és tények az ételintoleranciával kapcsolatban
36. Szafi Reform szénhidrátcsökkentett paleo keksz vagy linzer
37. Szafi Free vegán proteines zabpuding
38. Gluténmentes, tejmentes, paleo túró ízű almafánk
39. Zsírszegény, gluténmentes, vegán tiramisu
41. Nőgyógyászati gondok és az ételérzékenység...
42. Az elhízás Esztétikai, hiúsági vagy egészségügyi kérdés?
43. Édesítőszermentes, hozzáadott cukortól mentes VEGÁN diós banánkenyér
44. Szafi Reform szénhidrátcsökkentett lusta túrós rétes
45. Szafi Reform "mindenmentes" kókusztekercs
46. Szabaduljon meg bőrproblémáitól étrendváltással!
48. Szafi Reform paleo pihe-puha zsemle
49. Tojásmentes palacsinta Szafi Free zabpudingból
50. Lekvárral töltött Vegán kókuszkecska
51. Gluténmentes, tejmentes amerikai cookies/csokis keksz
52. Tudta, hogy az ételérzékenység befolyásolja a sportteljesítményt?
54. Szafi Free vaníliás citromos alma- vagy körteleves
55. Szafi Reform PALEO tortilla lap
56. Szénhidrátcsökkentett, gluténmentes mini pereg, vagy keksz
57. Szafi Reform gluténmentes szénhidrátcsökkentett PALEO GALUSKA, vagy nokedli
58. A sikeres fogyókúra titka
61. Szénhidrátcsökkentett, gluténmentes PALEO lángos
62. Szénhidrátcsökkentett bundás hús
63. Szafi Free vegán melegszendvics
64. Szafi Free Gluténmentes túrós pogácsa
65. Gluténmentes, light paleo fánk, ami 1 grammal kevesebb szénhidrátot tartalmaz
66. A frontérzékenység lediktatója az ételintoleranciád
68. Tejmentes vaníliás/csokis/epres-banános shake
69. Egyszerű, gluténmentes, quinoa-s ropogós keksz
70. Szafi Free tojásmentes császármorzsza
71. Gluténmentes, vegán túró torta ízű sült tejbegríz
72. A 11 legfontosabb tudnivaló ételintolerancia gyanú esetén!
74. Gluténmentes, vegán, szénhidrátcsökkentett, zsírszegény "tejes" kifli, és bagel
75. Zsírszegény, kalóriacsökkentett expressz kürtőskalács
76. Gluténmentes vegán zsírszegény kávé krém tiramisu sütemény
78. Gluténmentes vegán túrógombóchoz hasonlító gombóc



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 beigli.

Ugyanakkor egyre többen ismerjük fel, hogy ez így nem mehet tovább! Az életünk, a szervezetünk, a családuk 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.



Szafi

receptek



Szafi Free gluténmentes vegán proteines palacsinta

TOJÁSMENTES, TEJMENTES, SZÓJAMENTES, ZSÍRSZEGÉNY

Nem csak inni lehet a Szafi Free Shake és Smoothie vegán fehérjét, hanem főzni és sütni is remek dolog vele, ezzel növelve a készétel fehérje tartalmát, és csökkentve a szénhidráttartalmát! Próbáljátok ki, nem fogtok csalódn!

ELKÉSZÍTÉS:

Keverjük össze a hozzávalókat, addig pihentessük a bekevert tésztát míg felmelegszik a palacsintasütő, végül olajjal kifújt serpenyőben süssük ki a palacsintákat

HOZZÁVALÓK

3 DARAB PALACSINTÁHOZ

- 200 G ALPRO KÓKUSZTEJ
- 60 G SZAFI FREE HAJDINÁS
PALACSINTA LISZTKEVERÉK
- 10 G SZAFI FREE SMOOTHIE PROTEIN
- 1 NAGY CSIPET SZAFI FREE
ÖTSZÖRÖS ÉDESÍTŐ



Szafi Free vegán Raffaello ízű desszertgolyó

GLUTÉNMENTES, TEJMENTES, SZÓJAMENTES,
HOZZÁADOTT CUKORTÓL MENTES

ELKÉSZÍTÉS:

A zabpudingot, zabdarát, édesítőt, sót, aromát, kókusztejet – kézi habverővel – elkeverjük, majd alacsony hőfokon összefőzzük. (Nem kell sok idő, viszont kevergetni kell szorgosan :)) Tűzről levéve hozzáadjuk a kókuszreszeléket, összegyúrjuk, majd kihűtjük. Vizes kézzel golyókat formázunk és kókuszreszelékbe forgatjuk őket. (Nekem 10 db "bolti méretű" Raffaello golyóm lett ebből az adagból.)

HOZZÁVALÓK

- 100 G KÓKUSZTEJ (PL. ALPRO KÓKUSZITAL, DE BÁRMILYEN MÁS NÖVÉNYI ITALLAL IS MŰKÖDIK)
- 25 G SZAFI FREE VANÍLIÁS ZABPUDING POR
- 15 G SZAFI FREE ZABDARA
- 40 G SZAFI REFORM KÓKUSZRESZELÉK
- CSIPETNYI SÓ (SZAFI REFORM HIMALAYA SÓ ITT!)
- ÉDESÍTŐ ÍZLÉS SZERINT
(KB. 40-50 G CUKORNAK MEGFELELŐ)
- PÁR CSEPP MANDULA AROMA
- KÓKUSZRESZELÉK A FORGATÁSHOZ



Mi okozza az ételintoleranciát?

ENZIM DEFECTUSUS

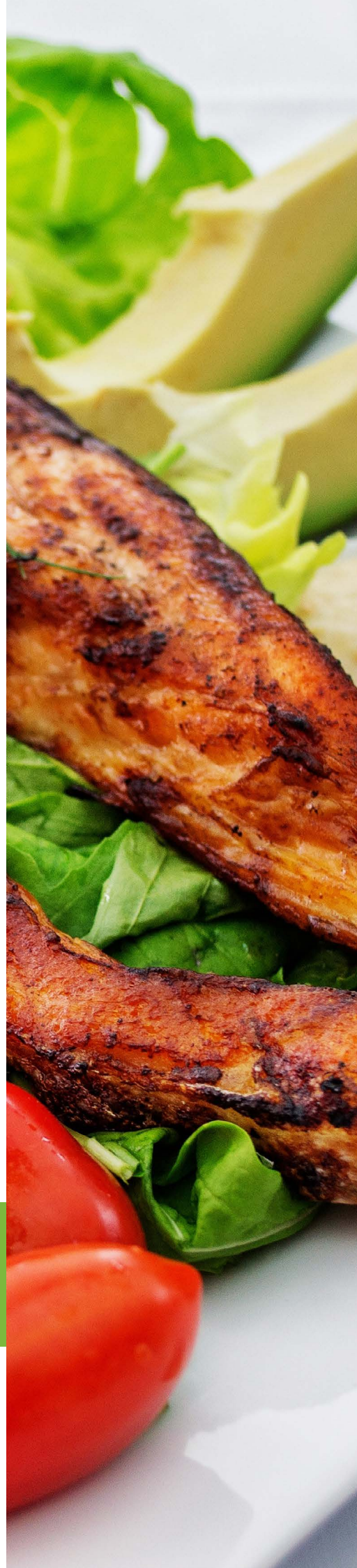
Az elfogyasztott ételt enzimek bontják le, szervezetünknek a fehérjék előállításához a táplálék teljes megemésztése szükséges. Az emésztő enzimek alacsony mennyisége vagy hiánya ahhoz vezet, hogy a táplálék csak részben bomlik le és olyan nagyobb komponensek maradnak vissza, melyek nem képesek az emésztőrendszerben felszívódni. Az emésztetlen táplálék ozmotikus hatása révén folyadék és sófelszívódási gondokat okoz, illetve a belekben lévő baktériumok nagyfokú gázképződés közben bontják azt, puffadást, hasi görcsöket okozva.

GYÓGYSZEREK, TARTÓSÍTÓSZEREK

Egyesek nehezebben tudják semlegesíteni vagy erősebben reagálnak bizonyos szerekre (szalicilátok, szulfitok, hisztamin)

TOXIKUS KOMPONENSEK

Számos élelmiszer tartalmaz természetesen előforduló toxikus komponenseket, melyek megzavarhatják az emésztőrendszert. Például a nem eléggé megfőzött bab lektineket tartalmaz, melyek toxikus hatásuk révén ételintoleranciához vezethetnek.



Szafi Free vegán proteines barna piskóta

GLUTÉNMENTES, TEJMENTES, TOJÁSMENTES, KAKAÓMENTES,
ZSÍRSZEGÉNY

ELKÉSZÍTÉS:

A folyékony (víz, citrom, lekvár) összetevőket keverjük ki, majd adjuk hozzá az édesítőt és a Szafi Free protein shake port és azzal is keverjük el, végül legutoljára adjuk hozzá a karobos muffin lisztkeveréket is, és jó alaposan keverjük össze egy spatulával.

Sűrű krémszerű állagot kell, hogy kapjunk.

20 cm-es tortaformában süssük készre, előmelegített 190 fokos sütőben kb. 30 perc alatt (sütőfüggő, tűpróba fontos!).

Várjuk meg, hogy teljesen kihűljön, és csak azután töltjük meg krémmel.

HOZZÁVALÓK

8 SZELETES TORTÁHOZ

- 230 G SZAFI FREE KAROBOS PISKÓTA ÉS MUFFIN LISZTKEVERÉK
- 30 G SZAFI FREE RIZSCSÍRA FEHÉRJÉS SHAKE PROTEIN
- 20 G SZAFI REFORM NEGYEDANNYI ÉDESÍTŐ, VAGY 16 G SZAFI FREE ÖTSZÖRÖS EREJŰ ÉDESÍTŐ
- 30 G 100%-OS CITROMLÉ
- 185 G VÍZ
- 100 G SZAFI FREE VAGY SZAFI REFORM SÁRGABARACK LEKVÁR (BÁRMILYEN ÍZŰ LEKVÁRRAL JÓ)



Szafi Reform olaszos paradicsomleves zabtőrettel

GLUTÉNMENTES, TEJMENTES, HOZZÁADOTT CUKORTÓL MENTES, ZSÍRSZEGÉNY, VEGÁN

ELKÉSZÍTÉS:

A hozzávalókat egy edényben elkeverjük és összefőzzük. (Folyamatosan kevergetve kb. 8-10 percig főztem, majd fedő alatt hagytam, hogy tovább puhuljon a zabtöret.)

HOZZÁVALÓK

- 250 G PASSZÍROZOTT PARADICSOM
- KB. FÉL LITER VÍZ
- 30 G SZAFI REFORM BOLOGNAI ÉS LASAGNE SZÓSZ ALAP
- 30 G SZAFI FREE GLUTÉNMENTES NATÚR ZABTÖRET
- PLUSZ ÍZLÉS SZERINT ÉDESÍTŐ, OREGÁNÓ, BAZSALIKOM (HA SZÜKSÉGES)

Hamis “tejberizs” Szafi Free gluténmentes zabtöretből

GLUTÉNMENTES, TEJMENTES, HOZZÁADOTT
CUKORTÓL MENTES

ELKÉSZÍTÉS:

Keverjük össze a zabtöretet, a sót, az édesítőt, majd öntsük a kókusztejbe és néhányszor megkeverve forraljuk fel.

Forrástól számított 10 percig főzzük (sűrűsítsük). – Alacsony hőfokon, folyamatos kevergetés közben!

Ekkor még kissé folyós lesz, de miközben hűl, sűrűsödni fog.



HOZZÁVALÓK

- 350 G KÓKUSZTEJ
- 60 G SZAFI FREE GLUTÉNMENTES ZABTÖRET
- CSIPETNYI SZAFI FREE ÖTSZÖRÖS ERŐSSÉGŰ ÉDESÍTŐ – ÍZLÉS SZERINT TÖBB, VAGY KEVESEBB
- 0,5 G (KIS CSIPET) SZAFI REFORM HIMALAYA SÓ

Ekcéma és Bőrgyproblémák

MIÉRT SZÁRAZ ÉS GYULLADT A BŐR?

Az ekcéma erős viszketéssel járó bőrgyulladás. A betegség pontos oka nem ismert. Családon belüli halmozódás, örökletes hajlam jellemzi. Krónikus betegség, megnyugtató, hogy nem fertőz. Az ekcémában szenvedők között gyakoribb az asthma, szénanátha.

Kezelése: kiváltó tényezők kerülése, krémek alkalmazása. Panaszt kiváltó élelmiszerek felkutatása és eliminálása az étrendből.

KIALAKULÁSÁT A KÖVETKEZŐ TÉNYEZŐK BEFOLYÁSOLJÁK:

Stressz,
Száraz bőr
Kozmetikumok, bőrirritáló anyagok
Állatszőr, toll
Dohányzás, dohányfüst, alkohol
Bizonyos élelmiszerek: tojás, tej, citrusfélék, paradicsom, hal, szója, búza.



BELENYUGVÁS VAGY TOVÁBBI VIZSGÁLATOK?

Viszketés, irritáció, bőrpír, kiütések. Ekcéma, ez volt a diagnózis 25 éven át. Kezelések, gyógyszerek, kenőcsök. Mégis időről-időre visszatért a kínzó bőrbetegség, egy idő után pedig aranyérszerű tünetek is jelentkeztek. Majd egy egyszerű vizsgálat után kiderült, hogy az évtizedek óta gyötrő ekcémától is meg lehet szabadulni!

Állandó küzdelem a kellemetlen érzéssel, belenyugvás vagy további vizsgálatok? De milyen vizsgálatok? Hová lehet fordulni, ha az allergológus, a bőrgyógyász, a proktológus és a természetgyógyász sem tud segíteni? Van-e bármilyen szer az ekcéma ellen? Van-e olyan eljárás ami nem a tüneteket próbálja megszüntetni, hanem az okokat deríti fel? Egyáltalán mi okozhatja az ekcémát? Fontos kérdések, amely minden bőrpanasszal küzdő fejében megfordultak már.

Mégis kevesen tudják, hogy milyen súlyos bőrproblémákat okozhat az ételintolerancia! Azok az ételek, amelyeket nem tud maradéktalanul lebontani az emberi szervezet, különböző kellemetlen tüneteket produkálnak! Ez azonban nem az ételektől függ, hanem az emberi szervezettől. Nincs általánosság, az ételérzékenység egyénenként változó, számos összetevő vagy alapanyag fehérjei okozhatják a panaszokat. Ami az egyik ember számára életerőt, táplálékot jelent a másik számára ekcémás, bőrgyulladásos panaszokat is okozhat.

A bőrgyógyászok mellett a kozmetikai termékek gyártói és a kozmetikusok is a szép, egészséges bőrért dolgoznak. Egész ágazat épült már a természetes alapanyagokból készült kozmetikumok, pipere termékek előállítására, egyre több csodaszert kínálnak a problémás bőrre. Ezek gyakran hatásosak is ideig-óráig, majd a bőrpanaszok ismét jelentkeznek. Az ételintolerancia nem csak a betegség kategóriába sorolt ekcémát vagy gyulladás képes előidézni. Gyakran a pattanások, aknék, bőrszárazság oka is valamely étel vagy élelmiszer alapanyag, melyet a szervezet nem képes tolerálni.

Számos tapasztalat, visszajelzés igazolja, hogy a FOODTEST 200+ vizsgálat alapján összeállított diétás étrend hatására a bőrpanaszok megszűntek, az az ekcéma is teljesen elmúlt, mely ellen 25 évig küzdöttek. Pedig a diéta nem egy életre szól, nem kell örökre lemondani a kedvenc ételekről. Csak addig kell diétázni, míg a bőrpanaszokat okozó ételek fehérjei kiürülnek és a bélrendszer regenerálódik.

A bőrpanaszok már egyre fiatalabb korban jelentkeznek, egészen pici gyermekeknél is képes kialakulni egyik napról a másikra. Gyakran már a kicsiket is szteroid alapú krémekkel kezelik, pedig lehet, hogy elegendő lenne kideríteni, pontosan mi okozza az ekcémát. Sajnos sokan még ma is abban a tévhitben élnek, hogy az ekcéma és a bőrprobléma kellemetlen örökség, pedig lehet, hogy csak egy-két étel tehet róla!

„Tejszínes-sajtos” főétel, vegán módra padlizsánnal

GLUTÉNMENTES, TEJMENTES, TOJÁSMENTES, SZÓJAMENTES

ELKÉSZÍTÉS:

Keverjük ki a poralapot, zabtejszínt, citromlevet, majd keverjük a padlizsán kockákhoz.
Előmelegített 180 fokos sütőben FEDŐVEL 40 percig süssük, úgy, hogy félidőben keverjük át az egészet.

HOZZÁVALÓK

- 400 G HÁMOZOTT, KOCKÁRA VÁGOTT PADLIZSÁN
- 40 G SZAFI REFORM „TEJSZÍNES-SAJTOS” PORALAP (TEJMENTES!)
- 200 ML ZABTEJSZÍN
- 10 G FRISSEN FACSART CITROMLÉ
- 125 G VÍZ
- ÍZLÉS SZERINT RESZELT NÖVÉNYI SAJTHELYETTESÍTŐ



Szafi Free gluténmentes karobos almapufi

TEJMENTES, TOJÁSMENTES, SZÓJAMENTES, VEGÁN

ELKÉSZÍTÉS:

A hozzávalókat elkeverjük, pihentetjük 10 perccel. Kókuszolajjal kikent, felforrósított serpenyőben evőkanálnyi adagokban (alacsony hőfokon) kisütjük. (Nekem ebből 5 db kb. 6-7 cm-es kis pufim lett.)

HOZZÁVALÓK

5 DARABHOZ

- 50 G RESZELT ALMA
- 50 G SZAFI FREE KAROBOS MUFFIN ÉS PISKÓTA LISZTKEVERÉK
- 50 G VÍZ
- ÉDESÍTŐ ÍZLÉS SZERINT
- CSIPETNYI SZAFI REFORM HIMALAYA SÓ
- EGY KEVÉS SZAFI REFORM KÓKUSZOLAJ A SÜTÉSHEZ



Migrén

VAN MEGOLDÁS?

Görcsös, általában féloldali, lüktető, rohamszerűen jelentkező heves fejfájás. A kínzó fejfájás néhány órától akár több napig is tarthat. Gyermekkorban is előfordulhat, de jellemzőbb a fiatal felnőttkor, gyakrabban érintettek a nők.

Kiváltó ok:

Nem ismert. Családi halmozódás öröklődési hajlamra utal. Kialakulásában a környezeti tényezők, időjárás – frontok, életmód, stressz, alvás hiány

vagy túl sok alvás, hormonális változások, bizonyos szagok, főképp hisztamin tartalmú élelmiszerek (sajtok, vörösbor, kávé, csokoládé), energia italok, adalékanyagok (nátrium – glutamát) is szerepet játszhatnak.

BELENYUGVÁS VAGY TOVÁBBI VIZSGÁLATOK?

A fejfájás, migrén általában a legelső jele annak, hogy valami gond van. Ez lehet nagyon



egyszerű, könnyen orvosolható probléma és lehet nagyon súlyos is.

A folyadék vagy szénhidrát hiánytól a fáradtságon át a vírusfertőzésekig és a legsúlyosabb agyi gondokig bármi okozhatja. Még az időjárás változás is. Nem véletlen, hogy az egyik legszélesebb kínálat a fejfájás elleni gyógyszerekből létezik.

A rendszeres fejfájás okait mindenképp ki kell vizsgálni, mert igen súlyos oka is lehet. A fájdalomcsillapítók állandó szedése pedig csak a tüneteket kezeli, mellyel a valós probléma nem szűnik meg.

Ha az orvosi vizsgálatok sem tudják kideríteni, hogy pontosan mi a baj, akkor sem szabad belenyugodni a rendszeres fejfájásba és gyógyszerelésbe. Akit időről-időre migrének gyötörnek nagyon is tisztában van azzal, hogy ezek a fájdalmak eltérő pontokon és eltérő intenzitással támadnak – gyakorlatilag megfeythetetlen okokból.

Korábban sok diéta vagy étrend készült a „fejfájósok” számára, melyből hagyományosan a sajtok, csokoládék, alkohol vagy kávé elhagyását javasolták. Ám ezek mellőzése sem feltétlenül hoz javulást, nem mindegy, hogy milyen összetevőket zárunk ki étrendünkől, hisz a migréneket előidézheti, illetve a fejfájást súlyosbíthatja az ételintolerancia is!

Több kutatás is rávilágított már a táplálkozás és a migrénes panaszok közti összefüggésre, a Genesis Diagnostics: IgG Food Intolerance Case Studies kiadványában a fejfájás és az

ételintolerancia kapcsolatára hívja fel a figyelmet. Vizsgálataik alapján ugyanis az IgG alapú ételérzékenységből egyértelműen kimutatható, hogy kinél milyen ételek fogyasztása okozhat rohamokat.

Az immunrendszerrel összefüggésbe hozható ételintolerancia azt jelenti, hogy a bélrendszer nem tudja megfelelően lebontani az adott élelmiszerek fehérjéit. Ezek a véráramba kerülnek, melyre az immunrendszerünk IgG antitestek előállításával reagál.

A FOODTEST 200+ vizsgálat során ezeket az antitesteket vizsgáljuk, így számszerű adatokkal határozzuk meg az ételekre adott immunválaszt, azaz pontosan kimutatható, hogy az adott ételekre milyen mértékben érzékeny valaki.

Az ételintolerancia teszt során kimutatott élelmiszereket három hónapig kell kihagyni az étrendből ahhoz, hogy teljesen kiürüljenek a megemésztetlen, migrénes panaszokat okozó ételfehérjék. Ezután fokozatosan visszaépíthetők a korábban problémát okozó élelmiszerek is, de a reakciókat érdemes hónapokon át feljegyezni.

Kezelés:

Szakorvos által felírt gyógyszer.

Segít az ágynyugalom, hideg vizes borogatás, folyadékpótlás.

A rohamot esetlegesen kiváltó élelmiszerek kizárása az étrendből.

Gluténmentes palacsinta Szafi Free zabpudingból

TEJMENTES, SZÓJAMENTES, HOZZÁADOTT CUKORTÓL MENTES

ELKÉSZÍTÉS:

Mérjük ki a hozzávalókat, majd rakjunk mindent késes aprítóba és turmixoljuk őket egyneművé. (Én így jobban szeretem csinálni, mert sokkal simább az állaga, mintha csak kézzel kevernénk ki.)

Pihentessük legalább 20 percig, hogy a zabliszt jól megszívja magát. A palacsinta alap a pihentetés végén még folyékonynak tűnik, de így kell használni. Minden sütés előtt keverjük át, mert a liszt leülhet az aljára. (Ezt a hagyományos palacsintánál is így kell, nem plusz bíbelődés.)

Melegítsük fel a palacsintasütőt közepes hőfokra (Indukciós tűzhely 5,5 fokozat – a 9-ből.) Ne legyen nagyon forró, mert lyukacsosra fog sülni. A legelső palacsinta sütése előtt kenjük ki kókuszolajjal, a továbbiaknál nem kell.

Merjünk a tésztából kb. 70 – 80 grammot és terítsük el a serpenyőben. Süssük mindkét oldalát 1-1,2 percig. (Ha a szélén penderedik, fordítható is!)

HOZZÁVALÓK

8 DB PALACSINTÁHOZ

- 80 G SZAFI FREE VANÍLIÁS ZABPUDING VAGY SZAFI FREE KAKAÓS ZABPUDING VAGY SZAFI FREE EPRES-BANÁNOS ZABPUDING
- 5 G SZAFI REFORM NEGYEDANNYI ÉDESÍTŐ
- 1 G SZAFI REFORM HIMALAYA SÓ
- 3 DB M-ES TOJÁS (156 G)
- 300 G VÍZ
- 30 G COCOMAS (ENÉLKÜL IS MEGCSINÁLTAM, UGYANOLYAN, MINT NÉLKÜLE, TALÁN SELYMESÉBB AZ ÍZE, CSAK OPCIÓKÉNT AJÁNLOM)



Szafi Free vegán protein keksz

GLUTÉNMENTES, TEJMENTES, TOJÁSMENTES, SZÓJAMENTES,
HOZZÁADOTT CUKORTÓL MENTES, ZSÍRSZEGÉNY

ELKÉSZÍTÉS:

Hozzávalókat keverjük össze, majd formázzunk belőle kis golyókat. Ezeket tegyük tapadásmentes zsírpapírra, majd lapítsuk le őket, olajsprayvel fújjuk le, és süssük készre előmelegített 180 fokos sütőben 30 perc alatt.

HOZZÁVALÓK

10 DARABHOZ

- 150 G SZAFI FREE NARANCOS-CSOKI ÍZŰ HAJDINA KÁSA/KEKSZ ALAP
- 20 G SZAFI FREE PROTEIN SHAKE POR
- 120 G CUKORMENTES ALPRO MANDULAITAL
- 1-2 TK. SZAFI REFORM NEGYEDANNYI VAGY SZAFI FREE ÖTSZÖRÖS ÉDESÍTŐ
- 10 G SZAFI REFORM KAKAÓBAB TÖRET (EZ ELHAGYHATÓ, VAGY CSERÉLHETŐ CSOKI DARABOKRA/ASZALVÁNYOKRA/DIÓRA/MOGYORÓRA/KESURA STB.)



Emésztési probléma

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.

Okai:

Emésztési problémát okoz a hirtelen nagy mennyiségű zsíros, nehezen emészthető, fűszeres étel elfogyasztása. A túl gyors étkezés és az evés közbeni erőteljes diskurzusok közben sok levegő jut a gyomorba, ami puffadást okoz. Rágógumi-

zás is kiválthat ugyanezért puffadásos panaszt. cémát. Sajnos sokan még ma is abban a tévhitben élnek, hogy az ekcéma és a bőrprobléma kellemetlen örökség, pedig lehet, hogy csak egy-két étel tehet róla!

BELENYUGVÁS VAGY TOVÁBBI VIZSGÁLATOK?

A teltségérzetet fokozzák a szénsavas üdítők, energia italok túlzott mértékű fo-



gyasztása. A korlátlan alkohol fogyasztás emésztési zavarokat kiváltó hatásáról se feledkezzünk meg. Kivizsgálást igényel, ha a helytelen életforma kizárható és a tünetek krónikussá válnak. A krónikus emésztési panaszok mögött állhat epebetegség, reflux (GERD), irritábilis bél szindróma.

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, ros-

szullét. Mindezt okozhatja az a típusú ételintolerancia, amikor az ételek fehérjéit nem teljesen bontja le az emésztőrendszer. Az ételérzékenység nem válogat, gyakran már az egészen kicsi gyermekeknél is kialakulhat és rendszeres hasfájást, hasmenést okoz.

Az ételérzékenységre leggyakrabban az emésztési panaszok utalnak, mégis nagyon nehéz, olykor szinte lehetetlen tapasztalati úton meghatározni, hogy milyen ételek okozzák. Az ételallergiával szemben ugyanis az ételérzékenység okozta emésztési problémák nem azonnal jelentkeznek, napok, hetek telhetnek el az elfogyasztott étel és a tünetek jelentkezése között. Így akár téves következtetéseket is képesek vagyunk levonni, hisz lehet, hogy a mai panaszokat a tegnapi vagy tegnapelőtti ebéd okozza.

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!

Szafi Reform kínai édes-savanyú csirke

GLUTÉNMENTES, TEJMENTES, HOZZÁADOTT
CUKORTÓL MENTES, PALEO

ELKÉSZÍTÉS:

2 evőkanál bármilyen olajon süssük fehéredésig a kockára vágott csirkemellet (ha vizet engedne a hús, azt öntsük le róla). Majd adjuk hozzá az aprított hagymát, kockára vágott paprikát és szintén kockára vágott ananászt, és főzzük további 10 percig.

Közben keverjük ki a Kínai édes-savanyú alapot a vízzel, ananászlével, sűrített paradicsommal és öntsük a húsrá, végül keverjük jól el, és kevergetve főzzük 5 percig.

HOZZÁVALÓK

- 70 G PARADICSOMSÚRÍTMÉNY
- 80 G SZAFI REFORM KÍNAI ÉDES-SAVANYÚ ALAPOR
- 800 G CSIRKEMELL
- 3 DL VÍZ
- 1 DL ANANÁSZLÉ (PL. A BEFŐTT LEVE)
- 1 DB PRITAMIN PAPRIKA
- 1 DB VÖRÖSHAGYMA
- KB. 200 G ANANÁSZBEFŐTT



Szénhidrátcsökkentett rumos-diós-csokis csavart rudak

GLUTÉNMENTES, TEJMENTES, SZÓJAMENTES, HOZZÁADOTT
CUKORTÓL MENTES, ÉLESZTŐMENTES, PALEO

ELKÉSZÍTÉS:

A tésztához külön összekeverjük a száraz és folyékony alkotókat, majd a kettőt összeöntjük, begyúrjuk. 10 percet pihentetjük, ezalatt elkészítjük a csokis-diós krémet, amihez egyszerűen alaposan elkeverjük a hozzávalókat. Víz csak annyi kell bele, kb. 1-2 ek, amivel picit lazítunk a masszán, de ne legyen folyós. A pihentetést követően a tésztából téglalapot nyújtunk, arra rákenjük a tölteléket, teljes terjedelmében. A hosszanti oldal felőle a tésztát kb. 2/3 részéig behajtjuk, majd arra ráhajtjuk a másik részét, így kapunk egy keskeny téglalapot. Ezt nyújtófával picit elegyengettem. Kb. 1 cm széles csíkokat vágunk, mindegyiket megcsavarjuk és sütőpapíros tepsibe helyezünk. A sütőt előmelegítjük 180 fokra, ebben 20-23 perc alatt kisütjük. Ha kész, le lehet fújni olajspray-vel, így fényesebb lesz. "Porcukorral" meghintve tálaljuk.

HOZZÁVALÓK

- | | |
|--|---|
| - 3 TOJÁS | LISZTKEVERÉK |
| - 1 TOJÁS SÁRGÁJA | - 5 DKG SZAFI REFORM GLUTÉNMENTES ROSTKEVERÉK |
| - CSIPET SÓ | TÖLTELÉK HOZZÁVALÓI: |
| - 2 DKG SZAFI REFORM NÉGYSZERES ERŐSSÉGŰ ÉDESÍTŐ | - KB. 5 DKG DARÁLT DIÓ |
| - 10 GRAMM FRISSEN FACSART CITROMLÉ | - 1-2 TK RUM AROMA |
| - 30 GRAMM COCOMAS KRÉM | - 5 DKG SZAFI REFORM ERITRIT |
| - 170 GRAMM VÍZ | - 3 DKG SZAFI REFORM ZSÍRSZEGÉNY KAKAÓPOR |
| - 1 MK RUM AROMA (ELHAGYHATÓ) | - 1 TOJÁS FEHÉRJE |
| - 10 DKG SZAFI REFORM KENYÉR-ÉS PÉKSÜTEMÉNY | - PICI VÍZ |

Szénhidrátcsökkentett, gluténmentes vegán kenyér

ÉLESZTŐMENTES, SZÓJAMENTES, TEJMENTES, TOJÁSMENTES

ELKÉSZÍTÉS:

Kavarjuk össze külön edényben a száraz és folyékony hozzávalókat, majd öntsük őket egybe és gyúrjuk össze. Pihentessük a tésztát, míg a sütő melegszik (ez kb. 12-15 perc). Ezután lisztes felületen gyúrjuk át, és formázzunk belőle egy 20 cm hosszú rudat.

Rakjuk sütőpapírral borított tepsire, majd néhány helyen mélyen vágjuk be, és kenjük le az olajjal.

Sütés: 200 fokra előmelegített sütőben, alsó – felső programon 50 perc, majd 200 fokon további 20 perc. Végül vegyük ki a tepsiből és rácson hűtsük ki.

A kenyér súlya kihűlve 465 g.

HOZZÁVALÓK

- 200 G SZAFI FREE VILÁGOS PUHA KENYÉR LISZTKEVERÉK
- 30 G SZAFI REFORM SZÉNHIDRÁT-CSÖKKENTETT TERMÉKEKHEZ GLUTÉNMENTES ROSTKEVERÉK -> RÉGI NEVÉN: SZAFI FITT -CH SZÉNHIDRÁT CSÖKKENTŐ LISZTKEVERÉK
- 1 G SZAFI REFORM SZÓDABIKARBÓNA
- 3 G SZAFI REFORM HIMALAYA SÓ
- 20 G FEHÉRBORÉCET (6%-OS) – 30G FRISSEN FACSART CITROMLÉVEL HELYETTESÍTHETŐ
- 130 G ZABJOGHURT – TEJFOGYASZTÓKNAK MIZO LAKTÓZMETES JOGHURTTAL HELYETTESÍTHETŐ
- 200 G FORRÓ VÍZ (EZT A JOGHURT KELLŐEN LE FOGJA HÚTENI)
- 2 G SZAFI REFORM BAMBUSZROST LISZT A GYÚRÁSHOZ, FORMÁZÁSHOZ
- 1 G SZAFI REFORM KÓKUSZOLAJ A SÜTÉS ELŐTTI KENÉSHEZ



Szénhidrátcsökkentett, gluténmentes vegán fonott kalács

ÉLESZTŐMENTES, SZÓJAMENTES, ZSÍRSZEGÉNY

ELKÉSZÍTÉS:

Külön edénybe mérjük ki és keverjük össze a folyékony és a száraz hozzávalókat. Ezután öntsük őket egybe és robotgép dagasztószárával vagy kézzel alaposan dagasszuk meg. Pihentessük 10 percig.

Ez idő alatt borítsunk le sütőpapírral egy tepsit és keverjük össze az olajat a paprikával. (Én nagyobb adagot keverek be egyszerre, így jól beszínezi a paprika az olajat és a későbbiekben mindenhez ebből használok.)

Ha letelt a pihentetési idő, lisztes felületen alaposan gyúrjuk át a tésztát és osszuk 6 egyenlő súlyú darabra. Gyúrjunk minden tészta darabból kis gombócokat, majd sorjadjunk belőlük 28 cm hosszú rudakat. Ezután 6-os fonással formázzuk meg a tészta-szálakat. (Lazán fonjuk meg a szálakat, hogy sütés alatt is megmaradjanak a fonatok.) Rakjuk a tepsire és kenjük le a tetejét az olajjal. (Nem fog érződni a tésztán paprika íz!) Sütés : 180 fokra előmelegített sütőben alsó-felső programon 50 perc, majd 200 fokon további 20 perc.

Súlya kihűlve 521 g.

HOZZÁVALÓK

- 200 G SZAFI FREE EXPRESSZ LISZTKEVERÉK
- 80 G SZAFI REFORM KENYÉR ÉS PÉKSÜTEMÉNY LISZTKEVERÉK
- 18 G SZAFI FREE ÖTÖDANNYI ÉDESÍTŐ
- 2 G SZAFI REFORM HIMALAYA SÓ
- 1 CSAPOTT KK. SZAFI REFORM VANÍLIA ŐRLEMÉNY
- 8 G BIO CITROMHÉJ
- 30 G FEHÉRBORECET
- 340 G LANGYOS VÍZ
- 3 G SZAFI REFORM BAMBUSZRÓST LISZT A GYÚRÁSHOZ ÉS FORMÁZÁSHOZ
- 1 G SZAFI REFORM KÓKUSZOLAJ ÉS PICI PIROSPAPRIKA A SÜTÉS ELŐTTI KENÉSHEZ (CSAK HOGY NE LEGYEN FAKÓ!)



Ha hiperaktív a gyermek...

A kórkép teljes neve – figyelemhiányos hiperaktivitás zavar.

A hiperaktivitást a köztudatban gyakran a rossz gyermek, vagy neveletlen gyermek szinonimájaként tartják számon, pedig korántsem erről van szó. A betegség elsődleges tünete a figyelmi funkciók zavara. Az érintett gyerekek nem tudnak kitartóan egy dologra koncentrálni, apró, lényegtelen dolgok is könnyen elterelik a figyelmüket. Általában gyógyszerekkel kezelik őket, pedig az élelmiszerek és a viselkedés zavar között már kimutatták az összefüggést.

Először az 1800-as éveken határozták meg, majd az 1900-as évek elején minimális agyi károsodással magyarázták. A későbbiekben ezt nem tudták alátámasztani.

Hiperaktív gyermekeknél az első tünetek az óvodai beilleszkedésnél jelentkeznek, majd később, az iskolai évek kezdetén. Jellemzően fejletlenebb mozgáskoordinációjuk miatt több baleset éri

őket, általában a szociális normákat nem tudják betartani, nem tudnak várni, mások mondandójába vágnak, sokat beszélnek spontán is, ilyenkor túl hangosak, összességében nehezen kezelhetőek. Ezek miatt válik nehézkessé a közösségekbe történő beilleszkedés, sokszor az iskola támasztotta követelményeknek sem tudnak megfelelni. Érzelmileg labilisak, gyakoriak a dühkitörések is. Ilyenkor többnyire nevelési tanácsadóhoz, szakrendelésre irányítják a „problémás” gyerekeket.

A figyelemhiánnyal járó hiperaktivitás diagnosztizálására laboratóriumi vizsgálat nem létezik, így az ilyen gyerekek élénkítő gyógyszereket kapnak. A tabletták azonban nem szüntetik meg a betegség okait, csak a tüneteket kezelik. Dr. Joseph Egger és a Müncheni Egyetem kutatói kimutatták az összefüggést a gyermekkori figyelemhiány és az ételintolerancia között.

A napi szinten fogyasztott ételekhez egyre több adalékanyagot adnak és ezek kiválthatják



a figyelem hiánnyal járó betegségeket. Az egyetemen 76 súlyos figyelem hiányban szenvedő gyermeknél tartottak szigorú hipoallergén diétát 1 hónapig. A gyermekek 82%-ánál a diéta jelentős javulást, negyedénél pedig teljes gyógyulást eredményezett és az egyéb betegségeikben is javulás következett be.

Ez a mérföldkőnek számító tanulmány bizonyította be, hogy az ételintolerancia drámaian befolyásolhatja a gyermekek viselkedését. Gyakran keveredik az ételintolerancia és az ételallergia fogalma, pedig jelentős a különbség. Az allergia esetén IgE antitesteket termel az immunrendszer, ez heves reakcióban mutatkozik meg, pl. fulladás, kiütések, nyirokcsomó duzzanat – melyek akár életveszélyes állapotot is előidézhetnek. Ezzel szemben, az ételintolerancia esetén IgG antitesteket termel az immunrendszer és a reakció idő is sokkal hosszabb. Napok, akár hetek is eltelhetnek a tünetek jelentkezése és az ételérzékenységet kiváltó élelmiszer elfogyasztása között. Így nehéz azonosítani, hogy pontosan mi okozhatja.

A FOODTEST 200+ az egyetlen olyan fehérjечip alapú ételintolerancia vizsgálat, amely néhány csepp vérből, laboratóriumi körülmények között, pontosan meghatározza az IgG antitestek arányát, számszerűen meghatározza az érzékenység mértékét.

A figyelemhiánnyal, hiperaktivitással küzdő gyermekeknek a vizsgálat alapján pontosan beállított diétás étrendre van szükségük ahhoz, hogy a zavart keltő élelmiszerek kiürüljenek a szervezetükből. A későbbiekben pedig akár fokozatosan vissza vezethetők az elhagyott ételek is.



Szafi Free narancsos csoki ízű hajdina kása- és keksz alap sárgabarackkal

GLUTÉNMENTES, HOZZÁADOTT CUKORTÓL MENTES, VEGÁN

FŐZÉS NÉLKÜLI KÁSA

A hozzávalókat keverjük ki, és fogyasszuk gyümölccsel, magokkal, kakaóbab törettel, aszaltványokkal elkeverve, megszórva.

HOZZÁVALÓK

- 50 G SZAFI FREE KEKSZ/KÁSA KEVERÉK
- 90 G (AZAZ 0,9 DL.) TETSZŐLEGES HŐMÉRSÉKLETŰ NÖVÉNYI TEJ (VAGY NARANCSLÉ)
- ÉDESÍTŐ ÍZLÉS SZERINT (PL. 1 TK. SZAFI FREE ÖTSZÖRÖS ÉDESÍTŐ)



KEKSZ VAGY MÜZLI SZELET

Így készítjük a müzlit: miután elkevertük az összetevőket és pihentettük 5 percig, egy olaj spray-vel kifűjt tapadásmentes zsírpapírra simítsuk el a masszát vizes kanállal, igazítsuk el téglalap alakúra. Késsel vágjuk be 10 részre a masszát. Amennyiben ropogósabb kérget szeretnénk vékonyan fűjjük le olaj spray-vel. 180 fokon 40 percig süssük, majd a vágás mentén tördeljük el a müzlit.

Így készítjük a kekszet: miután pihentettük a masszát, egy olaj spray-vel kifűjt tapadásmentes zsírpapírra adagoljuk (10 db.-ot) egy kiskanál segítségével, amit végül vizes kanállal elsimítunk. 180 fokon 40 perc alatt süssük készre, sütés előtt lefűjhatjuk olaj spray-vel, amennyiben ropogósabb kekszet szeretnénk kapni.

Kihűlve fogyasztandó (akkor éri el a tökéletes állagot, ugyanis picit még keményedik!).

Megjegyzés, tipp: Adhatunk hozzá egy marék darált diót, amennyiben zserbó ízű kekszet szeretnénk kapni, illetve diéta szerinti olvasztott csokival is bevonhatjuk. Uzsonnás zacskóban, szobahőmérsékleten tárolandó!

HOZZÁVALÓK

- 150 G SZAFI FREE KEKSZ/KÁSA KEVERÉK
- 160 G SZAFI FREE SÁRGABARACK LEKVÁR

Gluténmentes, vegán linzer süti

TEJMENTES, TOJÁSMENTES, SZÓJAMENTES,
HOZZÁADOTT CUKORTÓL MENTES

ELKÉSZÍTÉS:

Mérjük ki külön edénybe a száraz hozzávalókat. Melegítsük langyosra a vizet, kókuszolajat, kókuszkrémet és a citromlevet, majd öntsük a lisztes keverékre és gyúrjuk össze. Szoba hőmérsékleten pihentessük 10 percre.

A tészta háromnegyedét a tepszi aljára nyomkodtam, erre jött a töltelék, majd a maradék tésztából pár darab csillag a tetejére. Ezután kb. 180 fokon 30 perc alatt készre sütöttem.

HOZZÁVALÓK

TÉSZTA HOZZÁVALÓI:

- 200 g Szaft Free hajdinás piskóta lisztkeverék
- 30 g Szaft Reform eritrit – 8 g Szaft Reform negyedannyi édesítőszerrel helyettesíthető
- 10 g Szaft Reform vaníliás eritrit – vanília aromával helyettesíthető
- 1 g Szaft Reform himalaya só – elhagyható
- 30 g frissen facsart citromlé – bolti üvegessel is finom!
- 20 g Szaft Reform kókuszolaj – aki szigorú zsírszegény diétán van helyettesítheti zabtejszínnel
- 50 g kókuszkrém – aki szigorú zsírszegény diétán van helyettesítheti zabtejszínnel
- 20 g víz – zabtejszínes verzió esetén ez is zabtejszínnel helyettesítendő!



- 5 g Szaft Free világos piskóta lisztkeverék a gyúráshoz és nyújtáshoz
- 5 g kókuszkrém a tészta lekenéséhez – olaj spray-vel is lefújható

TÖLTÉK HOZZÁVALÓI:

- 300 g Szaft Reform sütésálló piros bogyós lekvár
- 70 g Szaft Free gluténmentes zabdara (megjegyzés: a zabdara egy részét helyettesíthető darált dióval, ízlés szerint)
- édesítő ízlés szerint

Végleg leszámolni a visszatérő náthával, köhögéssel?

Ha nem fogadjuk el a választ, hogy: „van ilyen, a gyermek/felnőtt szervezete gyenge”, akkor érdemes elgondolkodni a táplálkozáson.

A környezetben előforduló allergének mellett, mint például a pollenek vagy az állatszőr, nagyon sok étel is okozhat légzőszervi problémákat.

Amikor hosszú ideje légzőszervi gondokkal küzd valaki, az orrmelléküregek heveny és idült gyulladása, vagy az orrnyálkahártya gyulladása is kialakulhat. Ebben az esetben már nehezebb a légzés, állandósult fejfájás, kimerültség is gyötörheti az embert.

A tüneteket átmenetileg lehet kezelni, de ezzel hosszú távon nem lehet megelőzni azok kiújulását vagy súlyosbodását. Brit tanulmányokból kiderült, hogy például az asztmások saját tapasztalatai szerint egyes élelmiszerek súlyosbítják a légzőszervi tüneteket, panaszokat. A kutatásokat kiterjesztették az egyéb légzőszervi problémák és az élelmiszerek közötti összefüggésekre is.

Az ételintolerancia közvetlenül kapcsolatban áll a krónikus légzőszervi panaszokkal. Ha a beteg olyan ételeket fogyaszt, melyek fehérjéit csak részben tudja lebontani a bélrendszere, az orrfolyás, nátha, köhögés, fulladás is súlyosbodik. Ennek oka, hogy a lebontatlan ételfehérjék bekerülnek a véráramba, az immunrendszer pedig IgG antitestekkel reagál az „idegen” –re. Majd az antitestek összekapcsolódnak a megemésztetlen fehérjékkel és gyulladásos folyamatokat indítá-

nak el a szervezetben – így például az orrüreg, arcüreg környékén.

Ha tehát ön vagy családtagjai közül bárki visszatérő légzőszervi panaszokkal küzd – nagy eséllyel ételérzékenység miatt nem tud megszabadulni az állandósult tünetektől.

Az ételintolerancia ma már egyszerűen néhány csepp vérből megállapítható. Az ételérzékenység pedig megfelelő étrenddel és a bélrendszer regenerálásával kezelhető. A tüneteket, panaszokat okozó ételek kiiktatása már önmagában is állapotjavulást hoz, általában néhány nap után már érezhető a kedvező változás. A problémákat okozó ételek elhagyása után gyorsan regenerálódhatnak a légzőszervek is, így az állandósult gyulladásoktól, náthától, köhögéstől is egyszerűen megszabadulhat.



Szénhidrátcsökkentett, gluténmentes, paleo rétes

TEJMENTES, SZÓJAMENTES, HOZZÁADOTT CUKORTÓL MENTES

ELKÉSZÍTÉS:

A tojást, tojásfehérjét, citromlevet, vizet, olívaolajat, sót és eritritet jó krémesre összekevertem, majd hozzáadom a lisztkeveréket és rozskeveréket. Az így kapott tésztát pihentettem 10 percig.

Pihentetés után kétfelé vettem a tésztát és szilikon lapon, picit meglisztezve a lehető legvékonyabbra nyújtottam, lehet látni a lap mintáját. Rátettem a tölteléket, a kimaradt részt nagyon vékonyan megkentem kókuszszírral, feltekertem. 190 fokon pirosra sütöttem (nekem 45 percig sült).

HOZZÁVALÓK

- 2 DB M-ES TOJÁS (104 G) + 68 G TOJÁSFEHÉRJE
- 10 G FRISSEN FACSART CITROMLÉ
- 120 G LANGYOS VÍZ
- 2 EK. OLÍVAOLAJ CLASSIC (NEM EXTRASZŰZ!!) DE MŰKÖDIK KÓKUSZOLAJJAL IS!
- 3 G SZAFI REFORM HIMALAYA SÓ
- 8 G SZAFI REFORM ERITRIT
- 100 G SZAFI REFORM SZÉNHIDRÁTCSÖKKENTETT GALUSKA LISZTKEVERÉKET
- 35 G SZAFI REFORM GLUTÉNMENTES ROSTKEVERÉKET



Szafi Free gluténmentes, vegán, ropogós “sajtos” taller

TEJMENTES, TOJÁSMENTES, SZÓJAMENTES

ELKÉSZÍTÉS:

Összegyúrtam, 20 percet pihentettem. Szafi Reform ch csökkentő gluténmentes rostkeverékkel liszteztam a kezemet és kb. 2 cm átmérőjű gombócokat formáztam. Előmelegítettem az elektromos ostyasütőt, (3 db gombóc fért be egyszerre) és szép aranybarnára sütöttem. Ostyasütő tetejét lenyomva tartottam kb. 30 mp-ig. Itt azért nem írok időt, mert változhat a sütőtől. Tehát nem kell nyújtani, szaggatni! Tényleg pillanatok alatt elkészíthető.

HOZZÁVALÓK

- 140 G SZAFI FREE LÁNGOS LISZTKEVERÉK
 - 20 G FRISSEN FACSART CITROMLÉ
 - 100 G VÍZ
 - 1 CSAPOTT TK. SÜTŐPOR
 - 20 G OLVASZTOTT KÓKUSZSÍR
 - 60 G NÖVÉNYI PARMEZÁN “SAJT”
- (AZÉRT HASZNÁLTAM EZT A SAJTOT, MERT TAPASZTALATAIM SZERINT, HA LÁGYABB, ZSÍROSABB SAJTOT TESZEK BELE, LÁGYABB LESZ)



Szafi Free gluténmentes vegán almafőzelék

TEJMENTES, SZÓJAMENTES, HOZZÁADOTT CUKORTÓL MENTES

ELKÉSZÍTÉS:

6 közepes méretű almát megpucoltam, felkockáztam, 1,2 l vízzel, édesítővel, fél citrom levével, és 1/2 karikára vágott citrommal, pár szem szegfűszeggel, és egy fahéjrúddal feltettem főni az almát.

Mikor megpuhult behabartam: 60 g Szafi Free vaníliás zabpudinggal, és 1,5 dl zabtejszínnel (bármilyen tejszín jó hozzá).

HOZZÁVALÓK

- 6 DB ALMA (MEGPUCOLVA, KOCKÁKRA VÁGVA)
- 1,2 L VÍZ
- PÁR SZEM SZAFI REFORM SZEGFŰSZEG ÉS FAHÉJ
- ÍZLÉS SZERINT SZAFI REFORM NEGYEDANNYI ÉDESÍTŐSZER
- 1/2 CITROM LEVE
- 1/2 BIO CITROM FELKARIKÁZVA
- 60 G SZAFI FREE VANÍLIÁS ZABPUDING
- 1,5 DL ZABTEJSZÍN

Tévhitek és tények az ételintoleranciával kapcsolatban

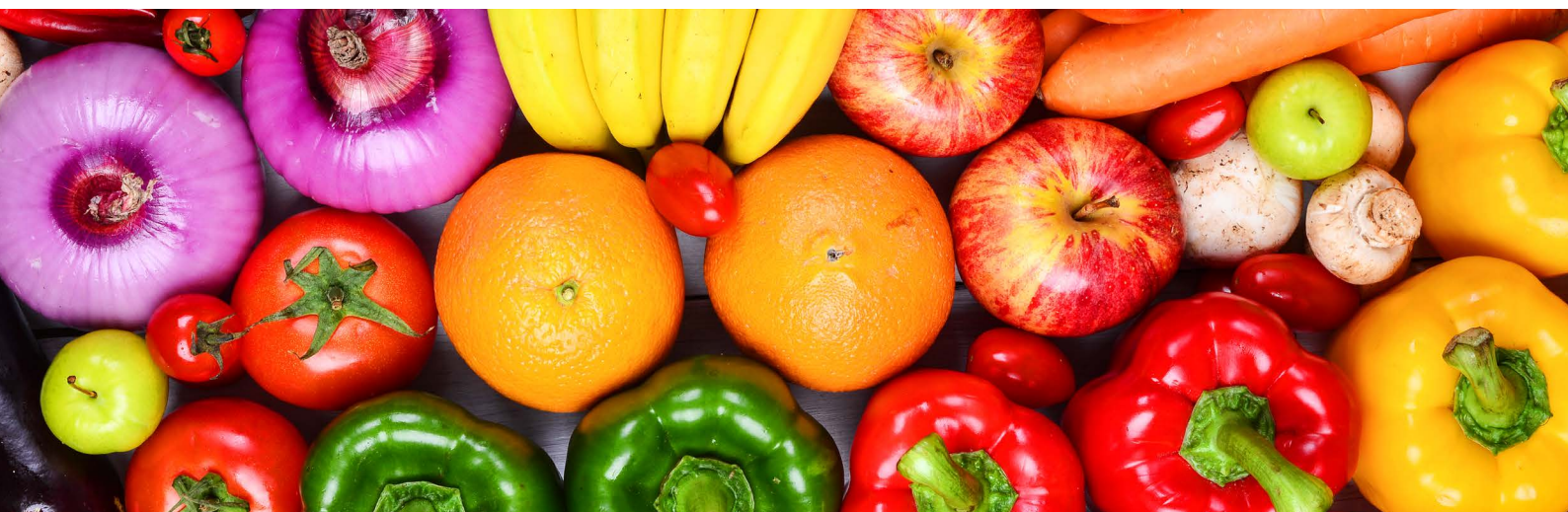
Az ételérzékenységet gyakran azonosítják a laktóz- vagy lisztérzékenységgel, pedig ennél jóval többről van szó.

Fontos tisztázni az ételintolerancia fogalmát! Allergia esetén azonnal reagál a szervezetünk és IgE antitesteket termel az immunrendszer az adott élelmiszer ellen. Így egyszerűen kitapasztalható vagy kivizsgálható, hogy mi okozza a tüneteket. Intolerancia esetén komplikáltabb a képlet, részben azért, mert nem produkál azonnali tüneteket, részben pedig azért, mert több oka is lehet.

Okozhatja emésztő enzim hiány, ilyenkor beszélünk laktóz- vagy hisztamin érzékenységről. Mindkét esetben más-más enzim hiányzik a szervezetből. Az érzékenységet okozhatja immunológiai betegség is, mely felszívódási zavart okoz, ilyen például a cöliákia, azaz lisztérzékenység. Ezek az ételérzékenységek összességében csupán az emberek néhány százalékát érintik. Ugyanakkor az ételintolerancia egy kevésbé ismert fajtája majdnem minden második ember életét – köztük a gyerekekét is megkeseríti.

Az enzimhiány és immunbetegség mellett ugyanis az emésztőrendszer „megbetegedése” is vezethet ételérzékenységhez. A túlzott gyógyszerfogyasztás, vegyi anyagok, rossz étkezési szokások, stressz, mozgásszegény életmód, környezet szennyezettség, mesterséges adalékanyagok, stb... tönkreteszik a bélflórát, a megemésztetlen glutén gyulladásokat okoz és ezzel növeli a bélrendszer áteresztő képességét, így a félig lebontott fehérjék a táplálékból bekerülnek a szervezetbe. Az immunrendszerünk felismeri az „idegeneket” és IgG antitesteket kezd termelni ellenük. Ezért nevezzük IgG-mediált, vagy IgG-típusú ételintoleranciának.

Miközben a szervezet harcol a megemésztetlen fehérjékkel, különböző tüneteket is produkálhat, így az emésztési problémáktól, az elhízáson, ekcémán, ízületi gyulladásokon, fáradékonyságon és nőgyógyászati panaszokon át a migrénes fejfájásig bármilyen problémát okozhat. Gyermekeknél jelentkezhetnek idegrendszeri tünetek, tanulási nehézség vagy hiperaktivitás is.



Fontos megkülönböztetni az összes (totál) IgG és csak IgG4 antitesteket vizsgáló teszteket! Többen felvetik, hogy az ételintolerancia tesztek nem tekinthetők diagnosztikai értékűnek. Hivatkoznak tudományos szakirodalomra, pl. az Európai és a Kanadai Allergiai és Immunológia Társaság közleményére. Valójában a hivatkozott cikkek azt mondják ki, hogy az IgG4 mérés nem szolgálhat az eliminációs diéta alapjául, és a vizsgálat egyáltalán nem a totál IgG mérésre vonatkozik. Ezt mi is több alkalommal hangoztatjuk előadásaink során, az IgG4 ugyanis nem rendelkezik effektor immun funkciókkal (opszonizáció, komplement aktiválás) és inkább az immunreakció leállításában van szerepe. Ezzel szemben a totál IgG méréssel megbízhatóan azonosíthatók azok az élelmiszerfehérjék, amelyekre érzékenységi reakciók alakulhatnak ki. Ezek közé tartozik a FOODTEST 200+ vizsgálat is.

A totál IgG méréssel beazonosíthatók azok az élelmiszerfehérjék, amelyeket nem bont le megfelelően az emésztőrendszer. A fehérjék kiürítésével és a bélrendszer regenerálásával fokozatosan visszaépíthetők a korábban problémát okozó ételek. A diéta többnyire nem egy életre szóló lemondást jelent.

Csupán eliminációs diétával (azaz, a gyanított ételek hosszú időn át történő mellőzésével) is kiapasztható, hogy mely ételeket nem tolerálja a szervezet, de hosszú heteket, akár hónapokat is igénybe vehet. Kivitelezése körülményes, szakember segítsége nélkül veszélyes is lehet. Ez vonatkozik az ételérzékenység megállapítása utáni diétára is! Feltétlenül ajánlott szakember útmutatását kérni, mivel rossz diétával hiánybetegségek alakulhatnak ki és ezzel többet ártunk a szervezetünknek, mint amennyi haszna lenne a tüneteket okozó ételek elhagyásának.



Szafi Reform szénhidrátcsökkentett paleo keksz vagy linzer

A RECEPT KÉSZÍTŐJE: PÉTERNÉ KÁROLYI ZSUZSANNA

GLUTÉNMENTES, TEJMENTES, HOZZÁADOTT CUKORTÓL MENTES

ELKÉSZÍTÉS:

Mindent összegyúrtam, 10 percet pihentettem. A tésztát kb. 4 mm vékonyra nyújtottam és keksz formával szaggattam. 16 db dupla keksz lett ebből a mennyiségből.

170 fokra előmelegített sütőben kb. 15 percig sütöttem de ez változhat a sütőtől.

Most kaptam ezt a kis csoki készítő szilikonformát, muszáj volt kipróbálni. Hideg Nyalat BLACK Choco krémmel töltöttem meg.

Tetejére paleo étcsokoládét olvasztottam meg és azt tettem a szilikon formába. Nagyon fincsi lett.

HOZZÁVALÓK

- 200 G SZAFI REFORM SZÉNHIDRÁTCSÖKKENTETT PALACSINTA LISZTKEVERÉK
- 2 CSAPOTT EK. SZAFI REFORM VANÍLIÁS ERITRIT
- 2 MK. SÜTŐPOR
- 70 G SZAFI REFORM KÓKUSZSÍR (VAGY VAJ)
- 2 DB L-ES MÉRETŰ TOJÁS
- KISEBB BIO CITROM RESZELT HÉJA

A TETEJÉRE:

- PALEO ÉTCSOKI



Szafi Free vegán proteines zabpuding

GLUTÉNMENTES, TEJMENTES, SZÓJAMENTES, HOZZÁADOTT
CUKORTÓL MENTES, ZSÍRSZEGÉNY

ELKÉSZÍTÉS:

A zabpuding hátoldalán lévő leírás szerint készül: keverjük ki jó alaposan a pudingport, smoothie/shake port a folyadékkal és az édesítővel, majd folyamatos kevergetés mellett addig főzzük, míg be nem sűrűsödik (ügyelve arra, hogy a főzés végén hirtelen sűrűsödik).

Megjegyzés:

A növényi ital (tejhelyettesítő) sűrűségétől függően változhat a folyadék mennyisége!

A megfelelő édességet főzés előtt kóstolással állítsuk be, ne utólag édesítsük!

HOZZÁVALÓK

- 25 G SZAFI FREE ZABPUDING POR (BÁRMILYEN ÍZŰ)
- 10 G SZAFI FREE PROTEIN SMOOTHIE POR
(KAKAÓS ZABPUDING ESETÉN A SHAKE PORT AJÁNLOM)
- 2,2 DL ALPRO HOZZÁADOTT CUKORTÓL MENTES
MANDULAITAL VAGY KÓKUSZITAL
- ÉDESÍTŐ ÍZLÉS SZERINT



Gluténmentes, tejmentes, paleo túró ízű almafánk

HOZZÁADOTT CUKORTÓL MENTES, SZÓJAMENTES

ELKÉSZÍTÉS:

A hozzávalókat egy villával összekeverjük, kicsit pihentetjük, majd felforrósított kókuszolajban kisütjük. (Kanállal adagoltam a serpenyőbe, 12 db lett ebből az adagból.)

HOZZÁVALÓK

- 2 TOJÁS
- 80 G SZAFI REFORM PALACSINTA LISZTKEVERÉK
- ÉDESÍTŐ HA SZÜKSÉGES
- 120 G RESZELT ALMA (NAGY LYUKÚ RESZELŐN RESZELVE)
- SZAFI REFORM KÓKUSZOLAJ A SÜTÉSHEZ
- SZAFI REFORM PORERITRIT A SZÓRÁSHOZ
- (ÍZLÉS SZERINT ADHATÓ HOZZÁ RESZELT CITROMHÉJ)



Zsírszegény, gluténmentes, vegán tiramisu

TEJMENTES, TOJÁSMENTES, HOZZÁADOTT CUKORTÓL MENTES, SZÓJAMENTES

ELKÉSZÍTÉS:

PISKÓTA

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.

Végül adjuk hozzá a világos piskóta lisztkeveréket, és kézi habverővel gyors mozdulatokkal keverjük krémesre, majd öntsük a formába a sűrű krémet.

Előmelegített sütőbe 180 fokon kb. 20 percig süssük alsó-felső sütési funkció.

Nagyobb tepsiben készítve, ill. más édesítővel változhat a sütési idő, ezért ne hagyatkozzatok az általam megadott sütési időre, hanem figyeljétek. Rácson hagyjuk kihűlni.



VANÍLIÁS ZABPUDING

Keverjük ki jó alaposan a pudingport a folyadékkal és az édesítővel.

Majd folyamatos kevergetés mellett addig főzzük, míg be nem sűrűsödik (ügyelve arra, hogy a főzés végén hirtelen sűrűsödik).

KÉSZÍTEK EGY ADAG SZAFI REFORM 2IN1 KÁVÉT

ÖSSZEÁLLÍTÁS:

Közben a piskóta ki is sül, 16 kockára vágom (4 kocka egy adag), egy kicsit áztatom a kávéban őket, majd rétegelem a vaníliás zabpudinggal, úgy hogy én egy pici édesített kakaóport is szoktam közé szórni, majd egy éjszakára a hűtőbe teszem érni (este készítem mindig, de nem éhesen!)

Annyira finom, hogy azt le se tudom írni, pont mint a hagyományos tiramisu, csak ez számomra ezerszer egészségesebb, és diéta barátabb.

HOZZÁVALÓK

VANÍLIÁS ZABPUDING

- 100 G SZAFI FREE VANÍLIÁS ZABPUDING POR
- 8 DL ÉDESÍTETLEN NÖVÉNYI TEJHELYETTESÍTŐ (PL. ALPRO KÓKUSZITAL, MANDULAITAL), VAGY TEJFOGYASZTÓKNAK: 8 DL TEHÉNTETJ
- KB. 80 G CUKORNAK MEGFELELŐ ÉDESÍTŐ (PL. 100 G ERITRIT, VAGY 24-30 G NEGYEDANNYI ÉDESÍTŐ, VAGY 19-24 G SZAFI FREE ÖTSZÖRÖS ÉDESÍTŐ, DE ÍZLÉS SZERINT VÁLTOZHAT: TÖBB, VAGY KEVESEBB)

PISKÓTA

- 250 G SZAFI FREE HAJDINÁS PISKÓTA LISZTKEVERÉK
- 180 G LANGYOS VÍZ
- 40 G 100%-OS FRISSEN FACSART CITROMLÉ
- 70 G SZAFI REFORM POR ERITRIT

SZAFI REFORM ZIN1 KÁVÉ



Nőgyógyászati gondok és az ételérzékenység...

A nők 75 százaléka szenved a menstruációt megelőzően különböző tünetektől: fejfájás, puffadás, alvászavar, ingerlékenység, depresszió. A panaszok kihatnak a munkára, a személyes kapcsolatokra és az életminőségre is. Ennek azonban nem feltétlenül kell így lennie. A premenstruációs szindróma tünetei a nők tizedénél olyan szélsőségesek, hogy a probléma új nevet kapott, premenstruációs dysphoric zavar (PMDD) néven. A menstruáció előtti napokban testi tünetek is megjelennek: a mellek fájdalmassá válnak, nagyon feszülnek, így akár a nyugodt éjszakai alvást is megnehezíthetik.

Gyakran lép fel fej- és hátfájás, kifejezett étvágyfokozódás, emésztési zavar, puffadás, hőtűlámok, testsúlynövekedés, az ujjak és a bokák duzzanata, libidócsökkenés. Kutatások szerint a menstruációs ciklushoz köthető ilyen jellegű tünetek kiváltó oka a rossz szokások, a nem megfelelő táplálkozás, a környezeti mérgek és a stressz. A PMS kezelésére alkalmazott gyógyszerek egy része elnyomja az ovulációt, más részük a petefészek ösztrogén és progeszteron termelését csökkenti és csonttritkulást okoznak, tehát mindenképp beavatkoznak a természetes folyamatokba. Azt már korábban kimutatták, hogy a cukor, koffein, alkohol, stressz, és a testmozgás hiánya mind hozzájárulnak a PMS tünetek súlyosbodásához. A tejtermékek fogyasztása pedig rontja a hormonális kiegyensúlyozatlanságot.

A legfrissebb kimutatások szerint megfelelő étkezéssel enyhíteni lehet a tüneteket, akár csak a többi nőgyógyászati probléma esetén. A szervezetnek rendszeres testmozgásra is szüksége van

ahhoz, hogy a hormonrendszert egyensúlyban tartsa. A székrekedés és a bélrendszerben található baktériumok egyensúlyának felborulása tovább ronthat a helyzeten. A bélbolyhok állapotának romlása és a bélfal elvékonyodása ételintoleranciát okozhat. Az ételérzékenység sokkal több embert érint, mint gondolnánk, szinte minden 2-3. ember szervezetében problémát okoznak azok az ételfehérjék, melyeket a bélrendszer nem tud megfelelően lebontani és átszivárognak a véráramba. Az immunrendszer ugyanis IgG antitestek termelésével reagál az ételek fehérjeire és így különböző gyulladásos folyamatokat indít el a szervezetben. Ez sajnos érintheti a női szaporító szerveket is.

Forrás: www.webbeteg.hu, www.foodtest.hu



Az elhízás Esztétikai, hiúsági vagy egészségügyi kérdés?

Szinte nincs a földön olyan ember, aki tökéletesen elégedett lenne a súlyával. Apró hibákat, javítandót mindig 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, közte a diabétesz, a szív- és érrendszeri, de egyéb szervi károsodás mögött is állhat az elhízás.

De miért is hívjuk civilizációs ártalomnak?

A növekvő stressz, a csökkenő vagy már-már megszűnő testmozgás mellett bizony az ételek minősége és 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 ne-

vében is benne van: gyorsétterem. A rotszegény élelmiszerek, a tartósítószer és egyéb mesterséges adalékanyaggal dúsított élelmiszerek, a „minden problémára” gyógyszereket kapkodunk be, s 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, fogyókúra, éhezős, vagy fogyítáblettás kísérletezések – hisz minden ismerős esküszik valami csodaszerre, ám minden csak átmeneti megoldást hoz vagy még azt sem. Imerős, ugye?

A probléma megoldásához kicsit mélyebbre kicsit mélyebbre kell ásunk. Szó szerint. Ha picit megvizsgáljuk az előzményeket, akkor látható: mindent elkövettük, 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 lehet ételérzékenység is az oka. Ma már minden 2-3-dik ember érzékeny valamire. Amíg az intoleranciát nem szüntetjük meg, addig minden hiábavaló, a kilók újra és újra felkúsznak.

Édesítőszermentes, hozzáadott cukortól mentes VEGÁN diós banánkenyér

GLUTÉNMENTES, TEJMENTES, TOJÁSMENTES, OLAJMENTES

ELKÉSZÍTÉS:

A lisztkeverék kivételével keverjük össze a hozzávalókat, majd adjuk hozzá a lisztkeveréket is és gyors mozdulatokkal kézi habverővel keverjük sűrű krémmé. (Már magában nagyon finom ez a krém!) Szilikonos kenyér formában (ebben!) előmelegített sütőben 180 fokon 30 percig süssük.

A tetejére még vágtam banán karikát, és aprított diót, sütés előtt. Ajánlom mellé a Szafi Reform fahéjas szilva-alma lekvárt, azzal nagyon finom télies hangulatú reggelit varázsolhatunk az asztalra, de akár magában reggeli kávé, tea, kakaó mellé is tökéletes választás!



HOZZÁVALÓK

- 1 DB PÉPESÍTETT ÉRETT BANÁN
- 70 G FRISSEN FACSART MANDARINLÉ
(NARANCSLÉVEL HELYETTESÍTHETŐ)
- 45 G SZAFI FREE FRISS MEDJOOŁ DATOLYA
(APRÓ DARABOKRA VÁGVA)
- 50 G DIÓ – ÉN BRAZIL DIÓT HASZNÁLTAM –
TERMÉSZETESEN ENNÉL SOKKAL TÖBB IS ADHATÓ
HOZZÁ, ÉN AZÉRT ENNYIT ADTAM, MERT CSAK
KIS MENNYISÉGBEN TOLERÁŁOM JÓŁ A MAGOKAT,

- ILLETVE ARRA TÖREKEDTEM, HOGY ZSÍRSZEGÉNY
LEGYEN! (HA KISGYERMEKNEK KÉSZÍJTJUK AKKOR
AKÁR EL IS HAGYHATJUK)
- 140 G VÍZ
- 20 G FRISSEN FACSART CITROMLÉ
- 250 G SZAFI FREE KAROBOS MUFFIN LISZTKEVERÉK
- A TETEJÉRE: 0,5 DB BANÁN FELKARIKÁZVA,
5 G BRAZIL DIÓ- EZ ELHAGYHATÓ

Szafi Reform szénhidrátcsökkentett lusta túrós rétes

GLUTÉNMENTES, SZÓJAMENTES, HOZZÁADOTT CUKORTÓL MENTES

ELKÉSZÍTÉS:

Egy (26×17 cm-es) tepsit kibélelünk sütőpapírral, lefújuk olaj spray-vel (vagy lekenjük kókuszolajjal).

Beleszórjuk a liszt felét (60 grammot), elosztatjuk rajta az édesítővel elkevert túrót (mehet bele reszelt citromhéj, mazsola, ízlés szerint), majd a maradék lisztet rászórjuk (mindenhova jusson).

A tojásokat kézi habverővel elkeverjük (nem kell felverni!) a vízzel, kókuszolajjal és egyenletesen elosztatjuk a tésztán (úgy, hogy mindenhova jusson).

Előmelegített sütőben megsütjük. Gázsütőben kb. 180 fokon 50-60 percig sütöttem, 40 percnél lekentem egy leheletnyi kókuszolajjal.

HOZZÁVALÓK

TÉSZTA:

- 120 G SZAFI REFORM PALACSINTA LISZTKEVERÉK
- CSIPETNYI SZAFI REFORM HIMALAYA SÓ
- SZAFI REFORM KÓKUSZOLAJ VAGY
EZCOAT OLAYSpray a kenéshez

A TETEJÉRE:

- 3 DB L-ES MÉRETŰ TOJÁS (166 G)
- 10 G SZAFI REFORM FOLYÉKONY KÓKUSZOLAJ
- 150 G VÍZ
- ÉDESÍTŐ ÍZLÉS SZERINT

A TÚRÓS TÖLTÉKHEZ:

- 250 G (RÖGÖS ÁLLAGÚ) TÚRÓ
- ÉDESÍTŐ ÍZLÉS SZERINT
- RESZELT CITROMHÉJ
- VANÍLIA AROMA
- (MEHET BELE MAZSOLA IS)



Szafi Reform “mindenmentes” kókusztekercs

GLUTÉNMENTES, TEJMENTES, TOJÁSMENTES,
SZÓJAMENTES, HOZZÁADOTT CUKORTÓL
MENTES, PALEO, VEGÁN

ELKÉSZÍTÉS:

A kakaós rész alapanyagait összeállítjuk és a hűtőbe tesszük.

A töltelékhez a vizet felforraljuk és belekeverjük a lisztet. Pár pillanat alatt összeáll. Levesszük a tűzhelyről és belekeverjük a kókuszreszeléket. Ha kihűlt a töltelék, mindkét tésztát egyforma nagyságúra nyújtjuk (két fólia között), majd egymásra fektetjük őket és feltekerjük. Kókuszreszelékben megforgatjuk.

HOZZÁVALÓK

KAKAÓS RÉSZ:

- 100 G SZAFI REFORM SÜTEMÉNYLISZT
- 15 G SZAFI REFORM KAKAÓPOR
- 60 G HOZZÁADOTT CUKORMENTES BARACKLEKVÁR
- 50 G KÓKUSZTEJ (KÓKUSZTEJ HÁZILAG)
- 1 EK. SÜTŐRUM VAGY RUMAROMA (ELHAGYHATÓ)

TÖLTELÉK:

- 50 G SZAFI REFORM SÜTEMÉNYLISZT
- 120 G VÍZ
- 50 G SZAFI REFORM KÓKUSZRESZELÉK
- 10 G SZAFI REFORM 1/4 ÉDESÍTŐ



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 öltözetet 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 gyár-

tói ugyanazon problémára általában teljesen ellenkező kezelést javasolnak. Az orvosi szféra többnyire szteroid tartalmú kenőcsöket, kréme- ket ad a bőrgondokra, míg a természetgyógyá- szati ágazat inkább natúr szappanokat, bőrápo- lókat javasol. A szerencsésebbek egy-egy kezelés után elbúcsúzhatnak a bőrproblémáktól, ám a nagy többség számára ezek csak ideiglenes meg- oldások, mert a bőrgyulladás, ekcéma időről-idő- re 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 étrendben a korábban elhagyott ételek is. Mindeközben pedig örökre megszabadulhatunk a bőrgyulladástól, ekcémától.



Szafi Reform paleo pihe-puha zsemle

GLUTÉNMENTES, SZÉNHIDRÁTCSÖKKENTETT, ÉLESZTŐMENTES,
TEJMENTES, SZŐJAMENTES

ELKÉSZÍTÉS:

Mérjük ki egy edénybe a lisztkeverék kivételével a többi hozzávalót, keverjük el jó alaposan egy kézi habverővel, majd adjuk hozzá a lisztet is, és gyors mozdulatokkal dolgozzuk el a tésztát. Kissé lágy tésztát kell, hogy kapjunk, ami a pihentetési idő végére lesz megfelelő állagú. Pihentessük a tésztát 10 percig.

Addig béleljünk ki sütőpapírral egy tepsit és kapcsoljuk be a sütőt 200 fokra. (alsó-felső program)

Ha letelt a pihentetési idő, lisztes felületen gyúrjuk át a tésztát.

Osszuk 3 egyenlő súlyú darabra és szintén lisztes felületen formázzunk belőlük gombócokat, majd nyújtsuk el 9 cm átmérőjű körlapokká. Rakjuk őket az előkészített tepsire (egymástól távol, mert nagyra fognak nőni) és kenjük le a tetejüket az olajjal.

Sütés:

Előmelegített 200 fokos sütőben (alsó-felső programon) 40 percig süssük. Sütőből kivéve nagyon kemény, de ahogy hűl, percek alatt bepuhul!!! Rácson hagyjuk kihűlni.

HOZZÁVALÓK

- 100 G SZAFI REFORM GLUTÉNMENTES CSÖKKENTETT
- SZÉNHIDRÁTtartalmú kenyér és péksütemény lisztkeverék
- 1,5 G SZAFI REFORM HIMALAYA SÓ
- 10 G ALMAECET
- 15 G SZAFI REFORM FOLYÉKONY KÓKUSZOLAJ
- 1 M-ES TOJÁS
- 100 G VÍZ
- +6 G SZAFI REFORM PALEO KENYÉR ÉS PÉKSÜTEMÉNY LISZTKEVERÉK A GYÚRÁSHOZ ÉS NYÚJTÁSHOZ
- 1 G SZAFI REFORM FOLYÉKONY KÓKUSZOLAJ A KENÉSHEZ



Tojásmentes palacsinta Szafi Free zabpudingból

GLUTÉNMENTES, TEJMENTES, SZÓJAMENTES, HOZZÁADOTT
CUKORTÓL MENTES, VEGÁN

ELKÉSZÍTÉS:

A hozzávalókat dolgozzuk krémesre egy turmixgépben.

Melegítsük fel a serpenyőt (elég eddig pihentetni a palacsinta tésztát), majd közepes hőmérsékleten süssük ki. Nagyon könnyen megfordítható, nem szakad, nem ragad, nem törik! Elég csak az 1. palacsinta sütésénél kiolajozni egy picit a serpenyőt.

Minimum langyosra hagyjuk kihűlni, és csak azután fogyasszuk, szerintem sokkal finomabb, ha kihűlt!

HOZZÁVALÓK

- 100 G SZAFI FREE GLUTÉNMENTES VANÍLIÁS ZABPUDING, VAGY 100 G SZAFI FREE GLUTÉNMENTES KAKAÓS ZABPUDING
- 200 G ALPRO KÓKUSZITAL (DE BÁRMILYEN MÁS ALPRO NÖVÉNYI ITALLAL IS MŰKÖDIK)
- KIS CSIPET SZAFI REFORM HIMALAYA SÓ
- ÍZLÉS SZERINT ÉDESÍTŐ (MEGKÖSTOLHATJÁTOK NYERSEN IS, NEKEM ENNYI ELÉG VOLT, MERT A KÓKUSZTEJ IS KICSIT ÉDES)



Lekvárral töltött Vegán kókuszkočka

GLUTÉNMENTES, TEJMENTES, TOJÁSMENTES, KAKAÓMENTES

ELKÉSZÍTÉS:

Melegítsük elő a sütőt 180 fokra, fűjünk ki egy tortaformát diéta szerinti olajjal.

Hámozzuk meg, majd kis lyukú reszelőn, vagy almareszelőn reszeljük le az almát. Egy tálba mérjük ki a vizet, majd a citromlevet, ezután adjuk hozzá az édesítőt, a vaníliát, citrom héjat, reszelt almát és alaposan keverjük el.

Végül adjuk hozzá a világos piskóta lisztkeveréket, és kézi habverővel gyors mozdulatokkal keverjük krémesre, majd öntsük a formába a sűrű krémet. (Én 27*27 cm-es formában sütöttem)

Előmelegített sütőben 180 fokon kb. 18-20 percig süssük alsó-felső sütési funkcióval. (A sütési idő teljes mértékben a forma méretétől függ, ha a piskóta teteje már megkeményedett, akkor jó a piskóta, az általam használt tepsiben 19 perc volt a sütési idő, kisebb formában akár több is lehet).

Mivel ebben a piskótában se tojás, se sütőpor nincs így csak kissé fog megemelkedni, de nagyon finom puha lesz a piskóta.

A sütemény összeállítása

Várjuk meg, hogy kihűljön, addig készítsük el a csokimázát, és mérjük ki a lekvárt, illetve a kókuszreszeléket. Vágjuk ketté, kenjük meg sűrű, kemény lekvárral. Ezután kockázzuk fel a sütit. Óvatosan kenjük le a "csokikrémmel" a sütemények oldalait. Ezután hempergessük kókuszreszelékbe (én először megszórtam, és csak utána fogtam meg, hogy ne legyen nagyon csokis a kezem, és ne ragadjon rá sok kókuszreszelék).

HOZZÁVALÓK

- 250 G SZAFI FREE HAJDINÁS PISKÓTA LISZTKEVERÉK
- 14 G SZAFI REFORM NEGYEDANNYI ÉDESÍTŐ, VAGY 11-12 G SZAFI FREE ÖTSZÖRÖS ÉDESÍTŐSZER
- 30 G FRISSEN FACSART CITROMLÉ
- 1 DB. PUCOLT, ÉS RESZELT KÖZEPES MÉRETŰ ALMA (100 GRAMM PUCOLVA!)
- 200 G VÍZ
- (ÍZLÉS SZERINT: 1 TK. VANÍLIA AROMA, 1 CITROM RESZELT HÉJA)
- CSOKIMÁZ (NÁLAM HIDEGEN KIKEVERVE A KÖVETKEZŐ: 40 G SZAFI REFORM ÉDES KAROBPOR, VAGY KAKAÓPOR, 1 CSAPOTT TK. SZAFI REFORM NEGYEDANNYI ÉDESÍTŐ, ÉS ANNYI MELEG KÓKUSZKRÉM/NÖVÉNYI TEJSZÍN, HOGY CSOKIKRÉMET KAPJUNK)
- KB. 45 G SZAFI REFORM KÓKUSZRESZELÉK
- KB. 100-150 G SŰRŰ LEKVÁR

Gluténmentes, tejmentes amerikai cookies/csokis keksz

HOZZÁADOTT CUKORTÓL MENTES, SZÓJAMENTES, PALEO

ELKÉSZÍTÉS:

2 db tojást krémesre kevertem 50 g Szafi Reform vaníliás eritrittel, csipet sóval, 60 g kókuszszírral, 40 g növényi tejszínnel (pl. cocomas), 15 g citromlével.

Majd 100 g Szafi Reform Paleo süteményliszttel, 1 tk. paleo sütőporral, 50 g Szafi Reform szénhidrát csökkentett kenyér és péksüteményliszttel összegyúrtam.

Fél tábla apróra vágott Paleo csokit tettem bele, 10 percet pihentettem, formáztam.

170 fokon megsütöttem. Kb. 10 perc volt, de ez változhat a sütőtől. Lényeg, hogy aranybarna legyen a széle. 10 db óriás keksz lett ebből a mennyiségből.

HOZZÁVALÓK

- 2 DB M-ES TOJÁS
- SZAFI REFORM VANÍLIÁS ERITRIT
- SZAFI REFORM HIMALAYA SÓ
- 60 G SZAFI REFORM KÓKUSZSÍR
- 40 G TEJSZÍN, VAGY NÖVÉNYI TEJSZÍN (PL. COCOMAS)
- 15 G FRISSEN FACSART CITROMLÉ
- 100 G SZAFI REFORM SÜTEMÉNY LISZTKEVERÉK
- 1 TK. GLUTÉNMENTES SÜTŐPOR
- 50 G SZAFI REFORM KENYÉR ÉS PÉKSÜTEMÉNY LISZTKEVERÉK
- HOZZÁADOTT CUKORTÓL MENTES CSOKI



Tudta, hogy az ételérzékenység befolyásolja a sportteljesítményt?

Alapvető különbség a sportolók és az átlagember táplálkozása között, hogy a rendszeres edzés megköveteli a többlet energia-bevitelt. Ez azonban sokkal bonyolultabb annál, mintsem hogy az étkezések számát, illetve az elfogyasztott ételek mennyiségét növelnénk.

A sportosan aktív életet élők és főleg az élsportolók teljesítménye több tényezőtől függ. A konkrét edzésterv mellett kiemelt szerepe van a megfelelő táplálkozásnak, folyadékfogyasztásnak. Az étrend kialakításánál sok szempontot kell figyelembe venni: az elégetett kalóriát, ennek megfe-

lelően a bevitt fehérje-zsír és szénhidrát arányok betartását. Egyes sportágak esetében a versenyző súlya is nagyon fontos, illetve meghatározott. A sok szempont mellett pedig arról sem szabad megfeledkezni, hogy az esetleges ételérzékenység hogyan befolyásolja a sportteljesítményt.

Amerikában és a Nyugat-Európai országokban már több évtizede is felismerték, hogy étrend és a sportteljesítmény szorosan összefügg. A 2000-es évek elején ez a szemlélet a magyar sportolók körében is elterjedt, ma pedig már a felkészülés részévé vált a gondosan megtervezett étrend.



Az aktív versenyzők, sportolók életében a személyre szabott étrend szinte elengedhetetlen tehát, ám annak összeállításakor minden tényezőt figyelembe kell venni. Azt ugyanis csak kevesen tudják, hogy az ételérzékenység az egészséges életmód és helyes táplálkozás ellenére is kialakulhat.

Természetesen vannak általánosan felállított, alkalmazott és többnyire elfogadott szabályok a versenyzők étrendjével kapcsolatban is, de igazán személyre szabott valóban csak akkor lehet, ha vizsgáljuk azt is, hogy mely ételre hogyan reagál a szervezete.

Az ételintolerancia az általános közérzetet negatív irányba befolyásolja, különböző panaszokat, tüneteket okozhat, így például emésztési gondokat, bőrproblémákat, súlyfelesleget vagy súlyvesztést, fejfájást, kimerültséget stb. Mindezek egy átlagember esetében is rontják az életminőséget, a nagyobb igénybevételnek kitett sportolókat pedig kifejezetten akadályozhatja abban, hogy a kitűzött céljaikat elérjék.

Többféle ételintolerancia okozhat panaszokat, így előfordulhat laktóz érzékenység, cöliákia vagy IgG mediált ételintolerancia is. Az első két esetben a tudomány mai állása szerint gyógyíthatatlan, életre szóló problémával állunk szemben. Csak egy megoldás létezik: laktózmentes termékek, illetve cöliákia esetén gluténmentes ételek fogyasztása. Az IgG mediált ételintolerancia esetén azonban kezelhető a kialakult érzékenység, megfelelő diétával és bélregenerálással. Persze ez nem egyszerű egy élsportoló életében az egyébként is sok szempont alapján összeállított étrend esetén, de megéri!

A FOODTEST 200+ vizsgálattal egyszerűen kimutatható, hogy mely ételek okozzák a panaszokat. Ezek elhagyása után már 2-3 héttel érezhető a pozitív változás. A megfelelő eliminációs diéta után pedig fokozatosan visszaépíthetők az étrendbe a korábban gondot okozó élelmiszerek is.

Az aktív versenyzők, sportolók életében tehát nem elegendő „egészségesen élni, étkezni” – számukra nagyon fontos, hogy ne küzdjenek feldehítetlen ételintoleranciával, hisz úgy előfordulhat, hogy a jól megtervezett étrenddel ellenkező hatást érnek el. Az IgG alapú ételintolerancia azt jelenti, hogy a fehérjéket csak részben bontja le a bélrendszer, így azokat nem is hasznosítja a szervezet. Ugyanakkor komoly panaszokat okoznak a véráramba kerülve, miután az immunrendszer IgG antitestekkel reagál rájuk.

Igényelje otthoni vérvételi készletünket, derítse ki, hogy az Ön szervezete mely ételeket nem tolerálja!



Szafi Free vaníliás citromos alma- vagy körteleves

GLUTÉNMENTES, TEJMENTES, VEGÁN

ELKÉSZÍTÉS:

A vízbe tesszük az almát, szegfűszeget, fahéjat, édesítőszert, citromlevet, citromot és forralásig, ill. az alma puhulásáig főzzük.

Ha felforrt, és az alma megpuhult, jöhet a habarás.

Figyelem! Aki nem szereti a citromhéj kesernyős ízét a levesben, az ne hogy beletegyjen 1 egész citromot, csak 1-2 karikát! Én nagyon szeretem így, mert kiskoromban anyukám is így készítette, és nekem így nosztalgikus!

HOZZÁVALÓK

- 6 DB ALMA (MEGPUCOLVA, KOCKÁKRA VÁGVA)
- 1,2 L VÍZ
- PÁR SZEM SZAFI REFORM SZEGFŰSZEG ÉS FAHÉJ
- ÍZLÉS SZERINT SZAFI REFORM NEGYEDANNYI ÉDESÍTŐSZER
- 1/2 CITROM LEVE
- 1 BIO CITROM FELKARIKÁZVA
- 40 G SZAFI FREE VANÍLIÁS ZABPUDING
- 1 DL ZABTEJSZÍN



Szafi Reform PALEO tortilla lap

SZÉNHIDRÁTCSÖKKENTETT, GLUTÉNMENTES, TEJMENTES,
SZÓJAMENTES, ÉLESZTŐMENTES

ELKÉSZÍTÉS:

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

HOZZÁVALÓK

- 65 G SZAFI REFORM SZÉNHIDRÁTCSÖKKENTETT
GLUTÉNMENTES PALEO KENYÉR ÉS PÉKSÜTEMÉNY
LISZTKEVERÉK
- 1 G SZAFI REFORM HIMALAYA SÓ
- 0,3 G ŐRÖLT BORS
- 10 G FRISEN FACSART CITROMLÉ
- 50 G VÍZ
- 1 M-ES TOJÁS
- + 4 G SZAFI REFORM SZÉNHIDRÁTCSÖKKENTETT
GLUTÉNMENTES PALEO KENYÉR ÉS PÉKSÜTEMÉNY
LISZTKEVERÉK A GYÚRÁSHOZ ÉS NYÚJTÁSHOZ



Szénhidrátcsökkentett, gluténmentes mini perec, vagy keksz

PALEO, TEJMENTES, SZÓJAMENTES

ELKÉSZÍTÉS:

Külön edénybe mérjük ki a száraz és a folyékony hozzávalókat. Ezután öntsük őket egybe és gyúrjuk össze. Pihentessük a tésztát 10 percig.

Addig borítsunk le sütőpapírral egy tepsit és készítsük el a kenéshez a tojást.

Ha letelt a pihentetési idő, lisztes felületen gyúrjuk át a tésztát (lágyság lesz, de a gyúrás közben könnyen kezelhetővé válik). Nyújtsuk a tésztát 0,5 cm vastagra és szúrjuk ki perccformával. A formát minden szaggatás előtt lisztezzük be, hogy könnyebben kiessen a tészta belőle. A leeső tésztadarabokat mindig gyúrjuk össze és szaggassuk ki. Ezt addig folytassuk, míg az összes tészta elfogy. Összesen 24 db percc lesz. Rakjuk őket a tepsire és kenjük le a tetejüket a tojással. Míg a sütő bemelegszik pihentessük a tepsin. Sütése: Előmelegített 180 fokos sütőben (alsó – felső programon) 25 perc.

HOZZÁVALÓK

- 100 G SZAFI REFORM SZÉNHI DRÁTCSÖKKENTETT GLUTÉNMENTES KENYÉR ÉS PÉKSÜTEMÉNY LISZTKEVERÉK
- 4 G SZAFI REFORM HIMALAYA SÓ
- 15 G FRISSEN FACSART CITROMLÉ
- 20 G FOLYÉKONY KÓKUSZOLAJ
- 2 DB M-ES TOJÁS (104 G)
- 50 G VÍZ

- +13 G LISZTKEVERÉK A GYÚRÁSHOZ ÉS SZAGGATÁSHOZ

SÜTÉS ELŐTTI KENÉSHEZ:

- 2 G TOJÁSSÁRGA 8 G VÍZZEL ELKEVERVE



Szafi Reform gluténmentes szénhidrátcsökkentett PALEO GALUSKA, vagy nokedli

TEJMENTES, SZÓJAMENTES

ELKÉSZÍTÉS:

Rakjunk a tűzhelyre kb. 2l vizet csipet sóval forni. Keverjük el a sót, a vizet és a tojást, majd öntsük hozzá a lisztet és dolgozzuk őket csomómentesre. Míg a víz felforr, pihentessük a masszát. Ekkor vegyük alacsony hőfokra, hogy csak gyöngyözzön a víz és szaggassuk bele a nokedlit. Közben többször keverjük át. Vegyük vissza a hőfokot és forraljuk fel újból (kb. 2-3 perc főzési idő elegendő).

Végül hideg vízben szűrjük le. Egyszerre csak a fenti adagot szaggassuk ki a vízbe, ha több adagot készítenénk, azt másik főzővízbe szaggassuk.

HOZZÁVALÓK

- 70 G SZAFI REFORM GLUTÉNMENTES,
- 1 G SZAFI REFORM HIMALAYA SÓ
- 2 DB M-ES TOJÁS (104 G)
- 25 G VÍZ



A sikeres fogyókúra titka

A táplálkozás az életfenntartást szolgálja, ugyanakkor az evés örömforrás, gondoljunk bele, egy étkezés micsoda kulináris élvezeteket rejt. Az evésről nem lehet véglegesen lemondani, a „majd nem eszem,” elhatározás nem működik.

Az elhízás veszélye nem fenyeget, amíg a táplálékkal bevitt energia és a szervezet által felhasznált – leadott energia hosszú távon megegyezik. Az energia egyensúly felborulása mellett, az elhízás kialakulását környezeti, genetikai, pszichés tényezők, egyes életszakaszok is befolyásolják.

Van, aki bánatában, van aki örömében eszik túl sokat, mások magányukban nem tudnak evés-kényszerüknek határt szabni. Könnyű bekerülni az evés – öröm, megnyugvás jutalom ördögi körébe. Lassan kialakul a túlsúly.

Ha, nő a testtömegem, hosszabb ideje nem áll fenn energiaegyensúly a szervezetemben. A táplálék felvétel növekedése és / vagy a csökkent fizikai aktivitás fokozott zsírraktározáshoz vezet. Elhízás, túlsúly esetén, leegyszerűsítve, ezt az alapvető folyamatot kell megérteni. Ezt nehéz elfogadni, alapvetően mindenki szeret enni és kevesebben ismerik a mozgás örömét.

CSAK RÁNÉZÉSRE NEM ÍTÉLHETŐ
MEG A TESTÖSSZETÉTEL. AKKOR
HOGYAN?

Az elhízás mértékének meghatározására a testtömeg index – BMI – szolgál, mely a kilogrammban mért testtömeg és a méterben mért testmagasság négyzetének a hányadosa.

BMI: kevesebb, mint 18,5: alultápláltság

BMI: 18,5- 24,9 : normál

BMI: 25,0- 29,9: túlsúly

BMI: 30,0 fölött: elhízás

A BMI index könnyen kiszámítható. Hátránya, hogy nem tesz különbséget az izom és a zsírtömeg között.

A haskörfogat mérésével gyorsan megállapíthatjuk veszélyeztetettek vagyunk e kardiovaszkuláris betegségekre. Nőknél a felső határ 80 cm, férfiaknál 94 cm.

Ennek a két egyszerű módszernek a segítségével már megállapíthatjuk, szükségünk van e fogyókúrára.

Fogyókúra – ízlelgessük egy kicsit. Nem hangzik túl jól. Kúra – azt jelenti, csak egy időre szól. Gyors, minél gyorsabb, sanyargató, de hozzon átütő sikert. Igen, ezt megcsináljuk – ha kibírjuk – rövid időre fogyunk is. De, mik a tervek a diéta befejezése után? A kúra utánra nincsenek tervek. Valószínű, alig várjuk, hogy vége legyen a kúrának és ehessünk valami finom, kiadós ételt. A nagyon alacsony energia tartalmú (800 Kcal) tartalmú étrendek rövid idő alatt, 1- 2 hét alatt az alapanyagcsere meglassúbbodásához vezetnek. A szervezet védekező mechanizmust alakít ki, tartalékol, a fogyás megtorpan. A kudarc és a túlzott szigor következményeként a korábbi étkezési szokásokhoz visszatérve kialakul a jójó effektus, a testtömeg további növekedését eredményezve.



FELEJTŚÜK EL A FOGYÓKÚRÁT, ÉLETMÓDOT VÁLTSUNK!

Hogyan sikerülhet ez, és mit kell ehhez tenni?

Étkezési szokások megreformálása – egészségesen étkezni

Aktívan élni az életet – fizikai aktivitás növelése

Lelki problémák, evészavar feltérképezése – pszichés támogatás,
viselkedés terápia

10 + 1 HASZNOS TANÁCS, HOGY SIKERES LÉGY AZ ÉLETMÓDVÁLTÁSBAN

- 1 -

Nagyon fontos, ne higgy a divatdiéták kecsegtető eredményében. Gyors, de nem tartós változást eredményeznek testsúlyodban. Cserébe a jojozás mellett, tápanyaghiány is kialakulhat.

- 2 -

Hagyj elegendő időt az életmódváltás bevezetésére, de kétheten belül tűzd ki a számodra legmegfelelőbb időpontot.

- 3 -

Fogalmazd meg, miért akarsz lefogyni, a fogyás agyban dől el. Akarj lefogyni, ehhez tenned kell, a siker folyamatosan motivál. De, reális célokat tűz ki, ezzel megelőzöd a kudarokat. Hat hónap alatt 5 – 10 %-os testsúlycsökkenéssel vagy heti 0,5 – 1 kg testsúlyvesztéssel kell megelégedned. Ennél gyorsabb eredményt ne akarj, mert az nem tartós.

- 4 -

Táplálkozási naplóba rögzítsd eddigi étkezési szokásaidat, mely ételeket milyen gyakorisággal, mekkora adagban fogyasztasz. A naplóba rögzítsd két hétköznapi és egy munkaszüneti nap minden egyes étkezését.

- 5 -

Energiaszegény étrend hölgyek részére 1200 kcal, férfiak részére 1500 kcal tartalmú diéta. Ez azonban nem mindenesetben működhet. Az étrend energia tartalmát a fogyókúrázóra-személyre szabottan kell meghatározni. Keress fel, egy neked szimpatikus dietetikust, aki mindebben segít neked.



Táplálkozási szokásaid elemzésén keresztül megállapítható, mely tápanyagok túlzott bevitel okozza súlyfeleslegedet, mi jellemző rád. A diéta során a tápanyagok egyes elemeinek (alacsony zsírtartalmú, alacsony szénhidrát tartalmú, vagy magas fehérjetartalmú) kihangsúlyozása az alacsony kalória tartalmú diétához képest nem előnyösebb, de adott energia bevitel mellett a tápanyagösszetettel is fontos, így főleg rövidtávon az alacsony glikémiás-telítettségű diéták javasoltak. Napi 600 kcal energiadeficit hetente kb.0,5 kg fogyást eredményez. (MOMOT Ajánlás, 2012.)

Az étrend szénhidrát és zsírtartalmának csökkentése, rost dús táplálkozás, a zöldségfélék – gyümölcsök gyakoribb fogyasztása, az adagok méretének csökkentése az energiaszegény étkezés része. Étkezz naponta ötször, a reggelit ne hagyd ki, az étkezések között kerüld a nassolást, kontroláld a mennyiségeket és ne egyél éjszaka. Ezek az irányelvek segítik egészséged megtartását.

Több helyen olvasható, hogy a glutén esetleg gátolja a testsúlycsökkenést. Mindenesetre biztos, hogy a nem teljes kiőrlésű gabona alapú élelmiszerek magas arányú fogyasztása hozzájárulhat a testtömeg növekedéséhez. (Itt, biztos helye van a marketingnek.)

Szinte naponta változik azoknak a növényeknek a listája, amitől biztosan lefogyunk. Hol a káposztát, hol az ananászt vagy a grapefruitot kapjuk nagyon ügyesen, csodatévő köntösbe csomagolva. Valójában, nem a kiemelt zöldség, hanem a tartott étrend alacsonyabb kalória tartalma biztosítja a testtömeg csökkenést, a korábbi kalória bevitellel szemben. A nagy energiatartalmú ételek, italok fogyasztásának csökkentését szükséges megtanulni, a mindennapok részévé kell tenni a zöldségfélék, alacsonyabb glikémiás indexű gyümölcsök gyakoribb fogyasztását.

A siker érdekében indíts kétfrontos támadást a túlsúly ellen. Az életmódváltásnak része a rendszeres testmozgás. A napi kis mozgáslehetőségeket tedd mindennapjaid részévé (gyaloglás, lépcső, pici átmozgatás munkaközben). Ez már jó tendencia, de a testsúlycsökkenéshez ennél több kell. Heti rendszerességgel végezz az igényeidnek, terhelhetőségednek megfelelő mozgásformát. Kezdetben lehet ez heti 3x 10 perc, fokozatosan növeless az intenzitást és a mennyiséget eljutva a 3x 30, 3x 60 percig. Annyi és olyan intenzitású edzést vállalj, amit biztosan be tudsz építeni életmódodba. Az edzések rendszeres kihagyása ugyanazt a jó érzést váltja ki, mint a túl szigorú diéta. Ne feledd, lassan, de biztosan!

Az elhízás hátterében sokszor áll lelki probléma, testképzavar, negatív önértékelés ...

A pszichés problémák kibogozása nélkül, lehetetlen elvárunk, hogy az ehhez kapcsolódó evés problémák csakúgy megszűnjenek. Szerencsére, már nem szégyen pszichológus segítségét kérni, aki kívülállóként, pláne szakemberként feltárja a problémákat és megtanítja a helyes magatartás formákat.

Szénhidrátcsökkentett, gluténmentes PALEO lángos

ÉLESZTŐMENTES, TEJMENTES

ELKÉSZÍTÉS:

Tegyünk fel kókuszolajat forrósodni. A lisztkeverék kivételével keverjük össze a hozzávalókat kézi habverővel, majd adjuk hozzá a lisztkeveréket és gyúrjuk csomómentesre.

Ezután lisztezett felületen gyúrjuk át a tésztát, osszuk 4 egyenlő súlyú darabra, gyúrjuk kis gombócokká, és formázzunk a kezünkkel 16-18 cm átmérőjű lángosokat úgy, hogy a lángos széle vastagabb legyen, mint a belseje. Süssük ki egyenként a lángosokat, forró olajban (Mindkét oldalát kb 3-3 percig, de ez az idő a főzőlap erőssége miatt változhat!)

Tegyük a lángosokat papírtörlőre (egy másik papírtörlővel pedig itassuk le róla a felesleges zsiradékot).

HOZZÁVALÓK

- 200 G SZAFI REFORM GLUTÉNMENTES SZÉNHI DRÁTCSÖKKENTETT PALEO LÁNGOS LISZTKEVERÉK
- 6 G SZAFI REFORM HIMALAYA SÓ
- 20 G FRISSEN FACSART CITROMLÉ
- 3 DB M-ES TOJÁS
- 1 DL. VÍZ
- +10 G SZAFI REFORM GLUTÉNMENTES SZÉNHI DRÁTCSÖKKENTETT PALEO LÁNGOS LISZTKEVERÉK A GYÚRÁSHOZ ÉS FORMÁZÁSHOZ



Szénhidrátcsökkentett bundás hús

GLUTÉNMENTES, TEJMENTES, SZÓJAMENTES

ELKÉSZÍTÉS:

Kikevertem a hozzávalókat krémesre.

5 percet pihentettem, majd megforgattam először a Szafi Reform lángos lisztkeverékbe, majd a fenti tojasos lisztbe mártottam és kókuszszírban kisütöttem.

HOZZÁVALÓK

- 3 DB M-ES TOJÁS
- 3 CSIPET SZAFI REFORM HIMALAYA SÓ
- 3 CSAPOTT EK. SZAFI REFORM LÁNGOS LISZTKEVERÉK
VAGY SZAFI REFORM KENYÉR ÉS PÉKSÜTEMÉNY
LISZTKEVERÉK
- 1 TK. FRISSEN FACSART CITROMLÉ



Szafi Free vegán melegszendvics

GLUTÉNMENTES, TEJMENTES, TOJÁSMENTES, SZÓJAMENTES

ELKÉSZÍTÉS:

Mérjük ki egy edénybe a folyékony hozzávalókat, majd öntsük hozzá a lisztkeveréket, és gyúrjuk össze.

Pihentessük a tésztát 10 percig. Addig készítsük elő a melegszendvicssütőt és a tölteléket.

Ha letelt a pihentetési idő, lisztes felületen gyúrjuk át a tésztát és nyújtjuk ki 0,5 cm vastagra.

Vágjunk belőle 4 db melegszendvics formának megfelelő lapot. Rakjunk 2 lapot a szendvicssütőbe, majd rá a tölteléket, ismét tésztalapot. Nyomkodjuk össze a széleit, hogy sütés közben ne folyjon ki a sajt.

Süssük készre előmelegített melegszendvicssütőben 10 perc alatt.

HOZZÁVALÓK

- 100 G SZAFI FREE LÁNGOS LISZTKEVERÉK
- 15 G FRISSEN FACSART CITROMLÉ
- 75 G LANGYOS VÍZ
- + 6 G SZAFI FREE LÁNGOS LISZTKEVERÉK A GYÚRÁSHOZ ÉS FORMÁZÁSHOZ

TÖLTELÉK 1:

- 20 G VIOLIFE NÖVÉNYI PIZZA SAJT (RESZELVE)
- 15 G RUKKOLA, VAGY LILAHAGYMA (SZELETELVE)

TÖLTELÉK 2:

- 60 G FŐTT CSICSERIBORSÓ
- 5 G SZAFI REFORM INDIA SZÓSZ ALAP
- 4 G GLUTÉNMENTES SÖRÉLESZTŐ PEHELY
- 5 G VÍZ (VAGY BEFŐTTES CSICSERIBORSÓ LEVE)
- 15 G PÓRÉHAGYMA



Szafi Free Gluténmentes túrós pogácsa

GLUTÉNMENTES

ELKÉSZÍTÉS:

A hozzávalókat összegyűrjük, 5 percet pihentetjük. Enyhén lisztezett felületen kinyújtjuk (én 16×16 cm-esre nyújtottam), a tetejét késsel berácsozzuk, kiszaggatjuk (nekem 36 db mini, kb. 3 cm-es pogácsám lett). Sütőpapírral bélelt tepsire tesszük, a tetejüket lekenjük tojással és előmelegített sütőben megsütjük. (Gázsütőben 4-es fokozaton – ez kb. 180 fok – 35 percig sütöttem, majd felvettem a hőfokot 6-osra – kb. 200 fok – és így sütöttem még 5 percig. Így kívül kicsit ropogós lett, szerintem nagyon jó, de ha valaki puhábbra szeretné, akkor szerintem elég neki a 35 perc 180 fokon.)

Nagyon finom, nehéz volt abbahagyni a "kóstolgatást".



HOZZÁVALÓK

- 1 KICSI TOJÁS +1 KENÉSHEZ
- 125 G SZAFI FREE VILÁGOS PUHA KENYÉR LISZTKEVERÉK
- 1 KK. SZAFI REFORM HIMALAYA SÓ
- 15 G FEHÉRBORECET (VAGY ALMAECET/FRISSEN FACSART CITROMLÉ)
- 10 G FOLYÉKONY SZAFI REFORM KÓKUSZOLAJ
- 100 G TÚRÓ
- 30 G LANGYOS VÍZ

Gluténmentes, light paleo fánk, ami 1 grammnál kevesebb szénhidrátot tartalmaz

TEJMENTES, ÉLESZTŐMENTES, HOZZÁADOTT CUKORTÓL MENTES, SZÉNHIDRÁTCSÖKKENTETT

ELKÉSZÍTÉS:

A fánkport keverjük el jó alaposan a citromhéjjal. Egy másik tálban mérjük ki 20 gramm vizet, majd adjuk hozzá az 1 egész tojást, és 3 db fehérjét, és alaposan keverjük el, végül adjuk hozzá a citromhéjas fánkport, és dolgozzuk sűrű folyékony, csomómentes masszává. 25 percig pihentessük az így kapott masszát. 25 perc után kissé lágy, de gyúrható tésztát kell, hogy kapjunk, amit lisztezett felületen (Szafi Reform bambuszrost lisztet ajánljuk). Gyúrjunk át jó alaposan, majd nyújtuk ki, végül egy közepes méretű pohár szájával (vagy fánkzsagatóval) szaggassunk belőle 5 db fánkot. (Akkorára nyújtuk, hogy első körben 2-3 db fánkot tudjunk kiszaggatni, majd gyúrjuk át újra, nyújtuk ki, és így szaggassuk tovább! Fontos, hogy 5 db fánk jöjjön ki a fenti receptből!)

Közben kókuszolajat melegítünk fel egy nagyobb serpenyőben, és ha már forró, vegyük takarékra a hőfokot (villanytűzhelyen 9-es fokozatnál 6-os erősség). A felmelegedett kókuszolajba tegyük a fánkokat, és oldalanként süssük 3 percig. (Főzőlaponként változhat 0.5-1 percet a sütési idő!) Az első oldalukat fedővel, a második oldalukat, pedig fedő nélkül süssük! A forró olajban szépen megnő nagyméretűre a fánk. Papírtöröltre vegyük ki a fánkokat, várjuk meg, hogy langyosra hűljön, majd poreritrrel és hozzáadott cukortól mentes lekvárral tálaljuk!

Aki szigorú, zsírszegény diétát követ, sütőben is sütheti, igaz, úgy elveszíti az igazi fánk ízét, mint ahogy az összes sütőben sült fánk.

Sütési információ, sütőben sütve: előmelegített sütőben légkeveréses programon 175 fokon kb. 15-18 percig kell sütni. Légkeverés nélküli sütőben, előmelegített 200 fokos sütőben, kb. 22 percig süssük. Ha légkeverés nélkül sütjük, akkor a sütőbe tegyünk 2,5 dl vizet párologni.

HOZZÁVALÓK

- 1 CSOMAG SZAFI REFORM FÁNK POR (90 G)
- 5-10 G BIO CITROMHÉJ

- 1 DB M-ES TOJÁS
- 3 DB M-ES TOJÁSFEHÉRJE
- 20 G VÍZ

A frontérzékenységed lebukthatja az ételintoleranciád

Fogjuk az időjárásra! Vagy ne?

Minden ember érzékeli az időjárás változást, de nem mindenkit visel meg. A frontérzékenyek pedig csak irigykedhetnek azokra, akiknek meg sem kottyan a hirtelen felmelegedés vagy épp lehűlés.

De tudjuk-e pontosan, hogy mi is az a frontérzékenység és mi áll a háttérében? Vagy csak megszoktuk, hogy az időjárásjelentésben mindig szerepel a FRONTHATÁS – ugye?

Na ez az a szó, amitől akkor is megfájdul a fejünk, ha korábban nem voltunk frontérzékenyek.

Akkor bogozzuk ki egy kicsit ezt a problémát, mert minél gyakrabban fordul elő, hogy egy-egy panaszt az időjárásra kenünk, annál biztosabb, hogy egy komolyabb egészségügyi panaszra is legyintünk, kapkodjuk a fájdalomcsillapítókat – és mint tudjuk, ennek általában súlyos következményei lehetnek!

Szakemberek szerint az időjárásváltozásra többféleképpen reagál a szervezet:

Vannak, akik meg sem érzik – ez egyébként nem teljesen igaz, mert azokat sorolják ide, akinek nincsenek konkrét egészségügyi panaszai, mint például a migrén. Ettől függetlenül az időjárás hatással van rájuk is, bágyadtabbak, vagy esetleg rosszabb hangulatuk van. De szerencsések, mert nincsenek fájdalmaik.

Vannak, akik egészségesek, de mégis az időjárás-változás súlyos panaszokat okoznak: szédülés, migrén, ízületi fájdalmak, rosszullét.

S a harmadik csoportba sorolják azokat, akiknél a meglévő krónikus betegség tüneteit erősítik fel a hideg-meleg vagy épp kettős fronthatások.

Tudományosan az időjárási frontok és a jellemző tünetek közt különbséget tesznek:

MELEGFRONT

A melegfront esetén a levegő hőmérséklete és a páratartalma megemelkedik, míg a légnyomás csökken. Emiatt a leggyakoribb tünet a fejfájás, migrén, álmatlanság, ingerlékenységet, vérnyomáscsökkenés, koncentráció zavar, fáradékony-ság, levertség. Megszaporodnak a szív- és érrendszeri panaszok, a trombózishajlam. Fokozódik az anyagcsere, emelkedik a vérnyomás és a vércukor szintje is, ezért fokozódik a diabéteszesek cukorürítése, halmozódnak a vérzéses kórformák.

HIDEGFRONT

Ha hidegfront érkezéséig a légnyomás csökken, utána viszont emelkedik, a levegő hőmérséklete és páratartalma visszaesik. Gyakran viharos szél-lökések, esetleg záporok, zivatarok kísérik. A jellemző tünetek az érzékenyeknek az ízületi panaszok mellett, a fejfájás, a reumatikus, a gyomor, a mellkasi fájdalmak, a vérnyomás emelkedése, vese vagy epegörcs, illetve gyakoribb lehet az asztmás, és az epilepsziás rohamok kialakulása. Egyeseknél fokozott belső feszültség, ingerlékenység jelentkezhet. Kiválthat még a hidegfront alvászavart, nyugtalanságot, de álmoságot és lassú reakciót is.

Azt tehát elmondhatjuk, hogy nagyon hasonló tünetek jelentkeznek így tehát a „frontérzékenység”

kibogozásának szempontjából a legfontosabb megismerni a saját szervezetünket, hogy megelőzhessük a bajt.

Első teendő: kizárni a betegségeket! Alapos orvosi szűrővizsgálatokon egyébként sem árt rendszeresen megjelenni, mert időben felismerhetők és kezelhetők a betegségek!

Ha nincs orvosi magyarázat a tünetekre, mérlegeljünk! Gyógyszerek és szenvedés? Vagy további utána járás?

Azt ugye már tudjuk, hogy a stressz és a legyengült immunrendszer a frontérzékenység alapvető rizikófaktorai – mint ahogy nagyon sok más betegsége is. Szakemberek megfigyelése szerint a magas kálium- és magnézium tartalmú ételek csökkenhetnek a fronthatások erősségét, ilyen például a banán, az alma, burgonya, a szőlő, a kukorica, tofu, a halak és az olajos magvak. A szervezetnek szüksége van B-, a D- és az E-vitaminok pótlására is, ezért ajánlatos tojást, tengeri halakat, zöld növényeket és hüvelyeseket fogyasztani.

De ha ez ilyen egyszerűen kezelhető, akkor miért küzdenek mégis olyan sokan migrénnel?

A válasz egyszerű! Mert tényleg azon múlik a közérzetünk, amit megettünk, megittunk! Ez elsőre ugyan ellentmondásnak tűnik, de nem az.

Valóban vannak olyan élelmiszerek, amelyek általánosságban csökkenthetik a fronthatás okozta tüneteket, de nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy minden ember szervezete máshogy bontja le az ételeket, így tehát máshogy reagál a szervezetünk ugyanazon – egyébként egészséges élelmiszerre.

AKKOR MI A MEGOLDÁS?

Egyénre szabott étrend! Tudjuk meg, hogy az egyes élelmiszereket hogyan bontja le az emésztőrendszerünk, mert azok az ételfehérjék, amelyeket nem tud megfelelően lebontani, igen-csak súlyos tüneteket produkálnak, felerősítik a frontérzékenyek panaszait és a krónikus betegek tüneteit is. Ezt nevezzük IgG alapú ételintoleranciának.

Valóban, a stressz, az egészségtelen, mozgásszegény életmód, a mesterséges adalékanyagok, a szennyezett környezet, az antibiotikumok mind-mind károsítják a bélrendszerünket. Így az egy idő után nem tudja megfelelően tenni a dolgát. Átértékel a szervezetbe olyan ételfehérjéket, amelyeket nem tudott lebontani. Ezután egy bonyolultabb mechanizmus következik, melynek lényege, hogy a saját testünk reagál az idegennek vélt fehérjékre, emiatt erősödnek a tünetek és panaszok! Ez nem csak az egyébként egészséges emberek esetében figyelhető meg. A krónikus betegségek tünetei is erősödnek.

Nincs más teendő, csak megtudni, hogy mely ételeket nem tudja lebontani az emésztőrendszerünk, azután tehermentesíteni a szervezetünket és regenerálni a bélrendszert.

A hirtelen időjárás változást, a frontokat, a szélsőségeket nem tudjuk elkerülni, de arra van lehetőség, hogy a szervezetünket rendbe szedjük, és az első csoporthoz közelítsünk! Azokhoz, akik „meg sem érzik” az időjárásváltozást.

Tejmentes vaníliás/csokis/ epres-banános shake

GLUTÉNMENTES, HOZZÁADOTT CUKORTÓL MENTES,
SZÓJAMENTES, VEGÁN

ELKÉSZÍTÉS:

A zabpudingot, édesítőt és hideg növényi tejhelyettesítőt keverjük el jó alaposan, majd tegyük fel a tűzre és folyamatos kevergetés mellett forraljuk fel. Sűrű italt kell, hogy kapjunk.

A forró italba (még mikor a fazékban van), tegyünk egy nagy marék jeget (ezzel lehűtve az italt, hogy ne repedjen meg az üvegpohár, mikor átöntjük).

Ezután vagy teljesen lehűtjük, és hűtőbe tesszük fogyasztásig.

Vagy még egy nagy marék jeget beleteszünk, jól elkeverjük és szépen lassan megiszogatjuk.

Én mindig az utóbbi szerint cselekszem, mert azonnal kell.

Így nem jéghideg, de nem is baj, pont tökéletes nekem!

Működik az epres zabpuding porral is, és a kakaós zabpudinggal is!

HOZZÁVALÓK

- 15 G SZAFI FREE VANÍLIÁS ZABPUDING
- 3 DL NÖVÉNYI TEJHELYETTESÍTŐ
(TEJFOGYASZTÓKNAK LEHET TEHÉNTÉJ IS!)
- ÉDESÍTŐ (ÍZLÉS SZERINT, ÉS UTÓLAG IS ÉDESÍTHETŐ)
- 2 NAGY MARÉK JÉG



Egyszerű, gluténmentes, quinoa-s ropogós keksz

TEJMENTES, TOJÁSMENTES, SZÓJAMENTES, HOZZÁADOTT
CUKORTÓL MENTES, ZSÍRSZEGÉNY

ELKÉSZÍTÉS:

Miután a hozzávalókat összekevertem, picit állni hagytam, majd vizes kézzel gombócokat formáztam, és kb 5 cm átmérőjű keksszé lapítottam őket.

Sütés: előmelegített sütőben, 180 fokon 15 percig (ha puha kekszet szeretnénk, akkor ennyi sütés elég). Én a ropogósabb kekszeket szeretem, ezért még 220 fokon +20 percet sütöttem.

HOZZÁVALÓK

- 145 G SZAFI FREE REGGELIZŐ QUINOA
KÁSA ALAP
- KB. 50-60 G CUKORNAK MEGFELELŐ DIÉTA
SZERINTI ÉDESÍTŐSZER
- 140 G VÍZ
- ÍZLÉS SZERINT CSOKI/ASZALVÁNY/MAGVAK



Szafi Free tojásmentes császármorzsa

GLUTÉNMENTES, TEJMENTES, SZÓJAMENTES, VEGÁN

ELKÉSZÍTÉS:

A hozzávalókat kézi habverővel elkeverjük, pihentetjük 10-20 percet. (Teszteltem többször, szerintem 20 perc pihentetés után finomabb.) Kókuszolajjal kikent, felforrósított serpenyőbe öntjük a keveréket és alacsony hőfokon elkezdjük sütni.

Amikor átsül az alja (nekem kb. 3-4 perc volt), megpróbáljuk átfordítani, (nem feltétlen fog sikerülni, de nem baj, nem is ez a cél), fakanállal falatnyi darabokra "szaggatjuk" és folyamatosan kevergetve készre sütjük. (Kb. 3-4 perc volt nekem.)

Amikor kész lett, lefűjtam Ez Coat olaj spray-vel, mert szerintem nagyon jó kis vajas aromát ad neki.

HOZZÁVALÓK

- 100 G KÓKUSZTEJ (PL. ALPRO KÓKUSZITAL)
- 30 G SZAFI FREE GLUTÉNMENTES ZABDARA
- 30 G SZAFI FREE VANÍLIÁS ZABPUDING
- CSIPETNYI SÓ
- ÉDESÍTŐ ÍZLÉS SZERINT (25-30 G CUKORNAK MEGFELELŐ)
- KEVÉS KÓKUSZOLAJ VAGY EZ COAT OLAJSPRAY

A SÜTÉSHEZ

A TÁLALÁSHOZ

- ÍZLÉS SZERINT LEKVÁR (NÁLAM SZAFI FREE ÁFONYA LEKVÁR)
- SZAFI REFORM PORERITRIT



Gluténmentes, vegán túrótorta ízű sült tejbegríz

TEJMENTES, SZÓJAMENTES, HOZZÁADOTT CUKORTÓL MENTES,
ZSÍRSZEGÉNY

ELKÉSZÍTÉS:

Öntsük a tejet egy kisebb edénybe, adjuk hozzá a zabdarát, a sót és az édesítőt, majd forrástól számítva, alacsony hőfokon, állandó kevergetés közben főzzük 4 percig.

Ezután fedjük le az edényt és így hűtsük langyosra. (Ez idő alatt néhányszor keverjük át, hogy ne csomósodjon össze.)

Ha kihűlt a dara, alaposan keverjük össze a többi hozzávalóval. Nyersen megkóstolhatjátok és ízlés szerint változtathattok rajta.

Öntsük a masszát a tortaformába, és vizes kanállal simítsuk egyenletesre.

Sütés:

180-190 fokra előmelegített sütőben, alsó-felső programon 50-55 perc.

Fordítsuk ki a tepsiből és rácsra rakva hagyjuk kihűlni.

Fogyasztás előtt vágjuk 8 szeletre.

HOZZÁVALÓK

80 G SZAFI REFORM SÜTEMÉNYLISZT

60 G SZAFI FREE GLUTÉNMENTES ZABDARA

8 G SZAFI REFORM NEGYEDANNYI ÉDESÍTŐ

0,5 G SZAFI REFORM HIMALAYA SÓ (CSIPET!)

8 G BIO RESZELT CITROMHÉJ

15 G CITROMLÉ

5 G VANÍLIA AROMA

250 G ALPRO HOZZÁADOTT CUKORTÓL MENTES

MANDULAITAL

20 G MAZSOLA (ELHAGYHATÓ, VAGY CSERÉLHETŐ MÁS

ASZALVÁNYRA)

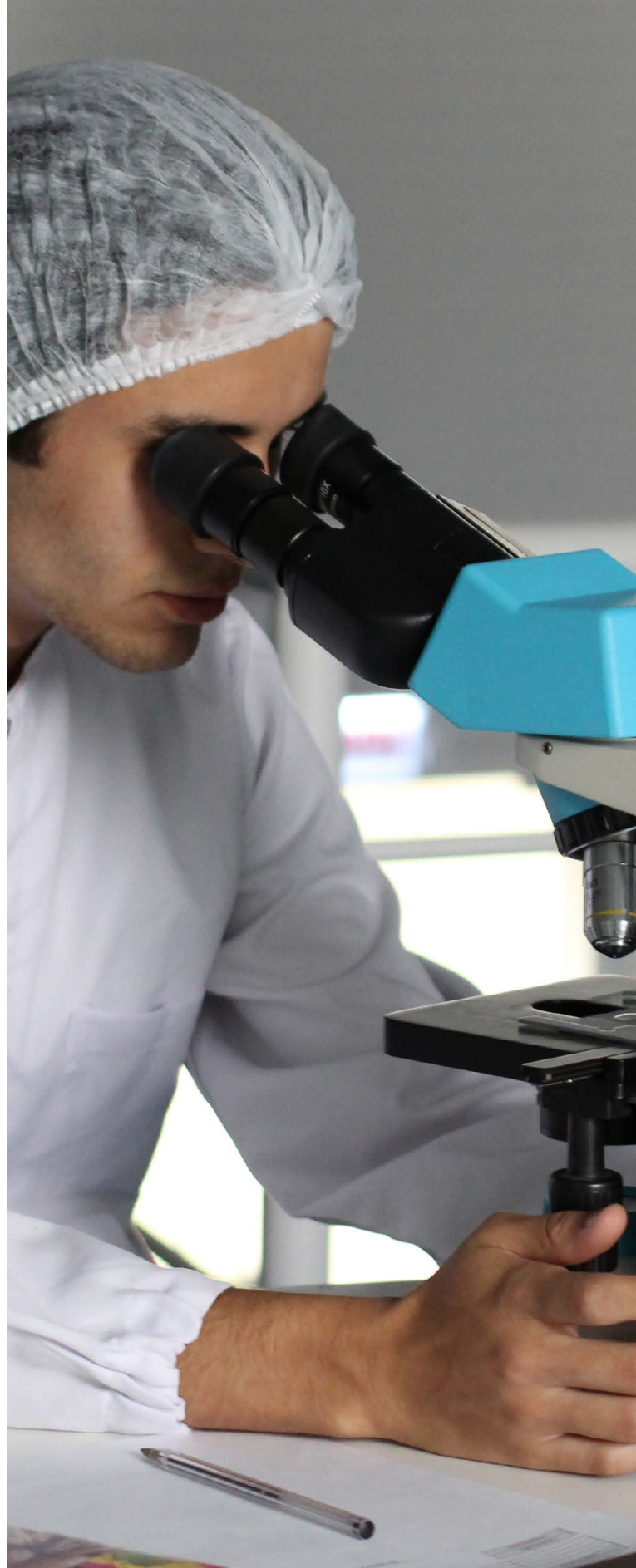


A 11 legfontosabb tudnivaló ételintolerancia gyanú esetén!

1. Az ételintolerancia tünetei számos egyéb betegség okozta tünettől is megegyeznek! Mindenekelőtt a legfontosabb szabály, hogy ha egészségügyi panaszai vannak, azokat vizsgálta ki, győződjön meg arról, hogy szervi és egyéb okok nincsenek!
2. Mikor gondoljon ételintoleranciára? Amennyiben hosszú ideje fennálló tüneteit: bőr-, emésztőszervi-, légzőszervi-, idegrendszeri-, migrénes panaszait vagy gyermeke viselkedési zavarait, tanulási nehézségeit kivizsgálták, de a tünetek kiváltó okát nem diagnosztizálták. Ha a tünetek krónikusak, melyek már az életminőséget is rontják, de orvosi magyarázat azokra nincs, akkor érdemes az ételintolerancia kivizsgálást is elvégeztetni.
3. A FOODTEST 200+ a bélrendszer által le nem bontott ételfehérjékre adott immunreakciót, vagyis az IgG ellenanyag termelődést vizsgálja. Ez az IgG alapú ételintolerancia – amikor a véráramba bejutott fehérjék immunválaszra készítetik a szervezetét.
4. A FOODTEST 200+ vizsgálat nem terjed ki az IgE allergiák, cöliakia, tejcukor érzékenység, hisztamin- és fruktóz intolerancia kimutatására. Ha valaki ezekre az állapotokra keres megoldást, nem ezt a tesztet kell elvégeztetnie! Ezekkel az állapotokkal nem keverendő össze az IgG ételérzékenység.
5. Az ételintolerancia az orvosok körében vitatott, ellentmondásos terület, ennek szerteágazó okai vannak. Az IgG típusú ételintoleranciát kizárólag diétával és a bélrendszer regenerálásával lehet kezelni, így a gyógyszercégek nem érdekeltek a különböző tanulmányok támogatásában.
6. A vizsgálatról: Vérmintából, a fehérjechip alapú teszttel, több mint 220 féle élelmiszerre vizsgálható az érzékenység. A vizsgálat előtt étkezzen változatosan, ha valamely ételt tartósan nem fogyaszt, fals negatív eredményt adhat, hisz szervezete nincs kitéve az étel hatásainak. Természetesen ez alól kivételt képeznek az IgE reakciót, azaz heves allergiás tüneteket kiváltó élelmiszerek. Orvos által elrendelt diétát a továbbiakban is tartani kell.
7. Bizonyos gyógyszerek befolyásolhatják a teszt eredményt, konzultájon a vizsgálatot végző laboratóriummal. Terhesség esetén, illetve 3 évesnél fiatalabb gyermek esetében különböző okok miatt nem javasolt a vizsgálat.
8. Az eredményről: A pozitív tartományba került élelmiszereket 3-6 hónapra javasolt mellőzni az étrendből. A kevésbé reaktív élelmiszerek rotációs rendszerben, 3-5 naponta kisebb adagban fogyaszthatóak.

9. Önállóan ne kezdjen diétába! Keressen fel a témában járatos dietetikust, gasztroenterológust, aki segít a teszt eredmények értelmezésében! Az étrendből kiiktatott élelmiszereket megfelelően kell helyettesíteni a hiánybetegségek elkerülése érdekében!
10. Diéta után: Az IgG alapú ételintolerancia esetén az allergiákkal és enzimhiányos ételintoleranciával ellentétben, a pozitív élelmiszerek a 3-6 hónap után fokozatosan visszaépíthetők az étrendbe, ha a tünetek megszűnnek. Ezután már a szervezet reakciójától függ a későbbiekben fogyasztható mennyiség.
11. Mindenkinél hatásos az eliminációs étrend? Előre nem állapítható, nem minden kiderítetlen ok mögött áll ételintolerancia. 6 hét pontosan betartott diéta után vonható le következtetés a diétás étrend hatékonyságával kapcsolatban.
12. Elkerülhető-e az ételintolerancia? Az ételintolerancia szoros összefüggést mutat a bélrendszer, az immunrendszer állapotával, az étrend változatosságával. Fertőzések, stressz, antibiotikum kezelés, gyulladás csökkentő gyógyszerek következtében a bélnyálkahártya sérül, amely a bélrendszer fokozott áteresztőképességéhez vezet.

A gyógyulás folyamatát a diéta mellett elősegíti a bélflóra épségének helyre állítása, probiotikum készítmények alkalmazása, prebiotikus hatású élelmiszerek fogyasztása.



Gluténmentes, vegán, szénhidrátcsökkentett, zsírszegény “tejes” kifli, és bagel

TEJMENTES, TOJÁSMENTES, GLUTÉNMENTES, SZÓJAMENTES, ÉLESZTŐMENTES

ELKÉSZÍTÉS:

Mérjük ki és külön edényben keverjük össze a száraz és a folyékony hozzávalókat.

Öntsük őket egybe és gyúrjuk össze. Pihentessük 5 percig.

Ezután lisztes felületen gyúrjuk át a tésztát és nyújtsunk belőle egy 43 cm átmérőjű körlapot. Vágjunk belőle 8 db egyenlő nagyságú háromszöget és szorosan tekerjük fel. Rakjuk őket sütőpapírral borított tepsire és kenjük le őket a margarinnal.

Sütése:

Előmelegített 180 fokos sütőben, alsó-felső programon 50 percig süssük. Rácson hűtsük ki.



HOZZÁVALÓK

- 200 G SZAFI FREE VILÁGOS PUHA KENYÉR
LISZTKEVERÉK DE MŰKÖDIK SZAFI REFORM
HAJDINÁS ROPOGÓS KÉRGŰ KENYÉR
LISZTKEVERÉKKEL IS!
- 30 G SZAFI REFORM SZÉNHIDRÁTCSÖKKENTETT
TERMÉKEKHEZ GLUTÉNMENTES ROSTKEVERÉK
- CSIPET SZAFI REFORM SZÓDABIKARBÓNA
- 3 G SZAFI REFORM HIMALAYA SÓ

- 20 G ALMAECET
 - 250 G ALPRO MANDULAITAL (JÓ KÓKUSZTEJJELEL IS)
 - 100 G VÍZ
 - + 6 G SZAFI FREE VILÁGOS PUHA KENYÉR
LISZTKEVERÉK A GYÚRÁSHOZ ÉS NYÚJTÁSHOZ
- A KIFLIK KENÉSÉHEZ:
- 8 G KÓKUSZMARGARIN (VAGY 4 G SZAFI FITT
KÓKUSZOLAJ)

Zsírszegény, kalóriacsökkentett expressz kürtőskalács

GLUTÉNMENTES, TEJMENTES, TOJÁSMENTES,
SZÓJAMENTES, VEGÁN

ELKÉSZÍTÉS:

Mérjük ki a vizet. Csavarjuk ki a citrom levét és öntsük a vízbe. Egy másik edényben keverjük össze a lisztet, édesítőt, sót és citromhéjat, majd öntsük rá a folyadékot és gyúrjuk össze. (először nagyon folyékony, de kb. 1 perc után összeáll) Pihentessük a tésztát 5 percig.

Ezután osszuk 2 felé, gyúrjuk át és nyújtsunk belőle egy-egy 15 cm átmérőjű körlapot. 2 cm szélesen, spirálisan vágjuk fel a tésztát. Papírtörölő guriga megmaradt, kemény részét vonjuk be alufóliával.

Az első sütéskor kenjük le olajjal, a másodiknál már nem szükséges. Tekerjük fel úgy a formára a tészta-csíkot, hogy kissé fedjék egymást, majd óvatosan nyomkodjuk rá a gurigára, hogy szorosan legyen rajta (nehogy sütés közben lepottyanjon). Kenjük át kevés vízzel. (Na ezt én néha elfelejtem, például a videón is, így jobban le is pereg róla az eritrit). Majd görgessük át az ízesített eritriten a feltekert kalácsot.

Béleljünk ki sütőpapírral egy forma teljes hosszánál picivel kisebb tepsit (ebbe fog folyni a megolvadt édesítő) és tegyük rá a gurigákat a tepsire, úgy hogy a kalács ne érintkezzen a tepsivel.

Sütése:

Előmelegített 180 fokos sütőben alsó-felső programon, oldalanként 15-10 percig süssük (miután megfordítjuk elég neki a 10 perc). A sütés félidejében fordítsuk meg a kalácsot kesztyűvel, hogy ne égessük meg a kezünket! (Amennyiben tovább szeretnénk még ízesíteni, úgy formával együtt még forrón görgessük át egy nagyobb tálcára, vagy tányérra szórt ízesítéssel, pl.: eritrites darált dió, kókuszreszelék, fahéjas eritrit, vaníliás eritrit, kakaó stb.) Ha nem esszük meg azonnal, tároljuk uzsonnás zacskóban, hogy ne száradjon ki!

HOZZÁVALÓK

- 125 G SZAFI FREE EXPRESSZ LISZTKEVERÉK
- 20 G SZAFI REFORM POR ERITRIT
- CSIPET SZAFI REFORM HIMALAYA SÓ (KB. 0,5 G)
- 1 BIO CITROM HÉJA
- 15 G FRISSEN FACSART CITROMLÉ
- 140 G SZOBAHŐMÉRSÉKLETŰ VÍZ

Gluténmentes vegán zsírszegény kávé krémes tiramisu sütemény

KALÓRIACSÖKKENTETT, TEJMENTES, TOJÁSMENTES

ELKÉSZÍTÉS:

Melegítsük elő a sütőt 180 fokra. Reszeljük le kis lyukú reszelőn az almát. Mérjük ki egy tálba az összetevőket, úgy, hogy a lisztet adjuk hozzá utoljára, majd gyors mozdulatokkal kézi habverővel keverjük ki. Olaj spray-vel kifűjt szilikonos tepsiben, vagy egy közepes teflonos tepsiben süssük készre. Előmelegített 180 fokos sütőben, alsó-felső programon kb. 15 perc a sütési idő. Amennyiben kisebb vagy nagyobb tepsit használunk, úgy a sütési idő is változik!!! Egy dologra kell figyelnetek sütés közben, ha már nem lágy a teteje, kész is van a piskóta, ne süssétek tovább!

Miközben sül a piskóta, készítsük el a krémet!

Krém elkészítése: a hozzávalókat keverjük ki, majd lassú tűzön folyamatos kevergetés mellett főzzük kb. 4-5 percig, ezután letakarva pihentessük 10-15 percet (hogy a gríz megpuhuljon). Ezután hagyjuk kihűlni langyosra, majd botmixerrel, vagy turmixgéppel, esetleg aprítóval turmixoljuk az egészet sűrű krémmé.

A süti összeállítása:

A piskótát felezzük meg, nem a szokásos módon kell a piskótát kettévágni, mert ez egy lapos piskóta lesz! Ezután osszuk el rajta a krémet, így: piskóta + krém + piskóta + krém.

Majd tegyük a hűtőbe pár órára, ezután édesített kakaóporral szórjuk meg a tetejét, és tálaljuk.

Én ezt a keveréket szoktam használni kakaós szóráshoz: 1/3 Szafi Reform zsírszegény kakaópor + 1/3 Szafi Reform kókusztejpör + 1/3 Szafi Reform negyedannyi édesítő



HOZZÁVALÓK

PISKÓTA

250 G SZAFI FREE KAROBOS MUFFIN LISZTKEVERÉK
20 G SZAFI REFORM NEGYEDANNYI ÉDESÍTŐ VAGY 16
G SZAFI FREE ÖTSZÖRÖS ÉDESÍTŐ
30 G FRISSEN FACSART CITROMLÉ
185 G VÍZ
100 G RESZELT ALMA (HÉJ NÉLKÜL), EZ 1 KÖZEPES
MÉRETŰ ALMA
2-3 TEÁSKANÁL SZAFI REFORM 2IN1 KÁVÉ (KI
MENNYIRE SZERETNÉ KÁVÉSRA), AKI GYEREKEKNEK
KÉSZÍTENÉ, VAGY KOFFEINÉRZÉKENYEKNEK, AZ
KOFFEINMENTES KÁVÉVAL HELYETTESÍTHETI!

KRÉM HOZZÁVALÓI

33 G SZAFI FREE VANÍLIÁS ZABPUDING
60 G SZAFI FREE GLUTÉNMENTES ZABDARA/ZABGRÍZ
4,5 DL NÖVÉNYI TEJ PL. ALPRO MANDULAITAL –
AMENNYIBEN MÁSFAJTA TEJET HASZNÁLUNK,
ÚGY KEVESEBB (3,5 DL.) IS ELÉG (MIVEL EBBEN VAN
SÚRÍTÓANYAG)
KIS CSIPET SZAFI REFORM HIMALAYA SÓ
ÉDESÍTŐ ÍZLÉS SZERINT



Gluténmentes vegán túrógombóchoz hasonló gombóc

TEJMENTES, TOJÁSMENTES, HOZZÁADOTT CUKORTÓL MENTES

ELKÉSZÍTÉS:

Rakjuk a vízbe a zabdarát, az édesítőt, a sót, és alacsony hőmérsékleten főzzük sűrűre.

Ezután tegyük bele a maradék hozzávalókat és keverjük csomómentesre. (Később, ha kihűlt kézzel is gyúrhatunk rajta, hogy jól elkeveredjenek az összetevők)

Ha kihűlt, 1 órára rakjuk hűtőbe.

Ezután nedves kézzel készítsünk 10 db kis gombócot belőle.

Keverjük össze a morzsát az olajjal és alacsony hőfokon pirítsuk meg. Végül a gombócokat forgassuk meg a pirított morzsában.

HOZZÁVALÓK

- 70 G SZAFI REFORM SÜTEMÉNYLISZT VAGY SZAFI REFORM PALEO PALACSINTA LISZTKEVERÉK
- 80 G SZAFI FREE GLUTÉNMENTES ZABDARA/ZABGRÍZ
- 20 G SZAFI REFORM ERITRIT
- 1 KIS CSIPET (0,5G) SZAFI REFORM HIMALAYA SÓ
- 6 G BIO CITROMHÉJ (1 NAGY CITROM HÉJA)
- 20 G FRISSEN FACSART CITROMLÉ
- KÉSHÉGYNYI VANÍLIA ŐRLEMÉNY VAGY 3 KUPAK (5 G)
- VANÍLIA AROMA
- 160 G VÍZ

FORGATÁSHOZ:

- 5 G SZAFI REFORM KÓKUSZOLAJ
- 20 G KENYÉRMORZSA



MÁSODIK SZAFI REFORM ÉS FOODTEST SZAKÁCSKÖNYV

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 köveztük 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

Károlyiné Csicsely Katalin