



Életmód

Magazin

ASIAMA EVELYN

INTUITÍV ÉTREZÉS
– ÖNISMERET ÉS EGYÉNI
KÍSÉRLETEZÉS AZ
EGÉSZSÉG KULCSA

TIKTOK GASZTROTRENDEK
DIETETIKUSI SZEMMEL

INTOLERANCIATESZTEK
– VAN ÉRTELME ELVÉGEZNI?

KÉSZÜLÉSMENTES NAPOK
– MIT EGYÜNK, HA NEM
TUDTUNK ELŐRE CSOMAGOLNI?

FUNKCIONÁLIS GOMBA
KISOKOS

AVENA *GoFit*

GARANTÁLTAN
GLUTÉNMENTES
ZABTERMÉKEK



www.avenagofit.com



Lakos Boglárka
főszerkesztő

BEKÖSZÖNŐ

Jó, hogy itt vagy, kedves Olvasó!

Mentes étrendet követsz? – Neked állítottuk össze ezt a magazint. Mindent ehetsz, de megválogatnád? – Ez a lap Neked is szól!

Nálunk végre valamennyi csoportot „*egy lapon lehet említeni*” – témáinkon keresztül egyszerre szólunk hozzád, aki egészségügyi kényszerből, egészségtudatos döntéstől vezérelve vagy akár pusztán érdeklődésből foglalkozol az alternatív életmóddal.

Idei központi témánk a **lokális és megfizethető** mentesség – ezzel célunk, hogy hasznos kapaszkodót nyújtsunk két aktuális kihívásban: a hétköznapi fenntarthatóság és a gazdasági infláció terén. Konkrét ötletekkel látunk el, akár van idő előre főzni, akár készülésmentesen vágnál neki egy sűrű napnak. Valamennyi cikkünkbe úgy válogattunk szakértő megszólalókat és tippeket, hogy hangsúlyos legyen: minden ember szervezete egyedi, tehát egyedi bánásmódot igényel.

Első olyan lapszámunkat tartod a kezvedben, amelyben a **mentesség** mellett egyenrangú fókuszot kap a **funkcionalitás** is: bemutatjuk a funkcionális életmód most elterjedő fogalmát, körüljárva azt a táplálkozás és a mozgás szemszögéből.

A hagyományos protokollok eredményei mellett körképet nyújtunk a közösségi felületeken nagy figyelmet kapó étkezési trendekről is, dietetikusi kiértékelés kíséretében. Ezekben a cikkekben köszön vissza az a szándékunk, hogy (print kiadványként is) hidat képezzünk az online térbe kevésbé bekapcsolódó és az abba beleszületett generációk között. A magazin második felében pedig ismertetjük az idei Minőségi mentes és funkcionális termékek versenyének díjazottjait.

Remélem, hogy írásaink hatására kedvet kapsz új megközelítésmódokhoz, és örömmel kísérletezel mentes és/vagy funkcionális termékekkel, alapanyagokkal.

Tartalmainkat fogyaszd egészséggel!

IMPRESSZUM

**Mentes és Funkcionális
Életmódmagazin**

**A Store Insider ingyenes,
fogyasztói különkiadványa**

Főszerkesztő:

Lakos Boglárka

Szerzők:

Biró Kata, Cselovszki Andrea,
Lakos Boglárka, Mellényi Réka,
Mercedesz, Schwedics Ágnes

Verseny melléklet:

Ács Dóra, Sajjermann Zsófia

Tördelés:

Hargitay Anna

Címlapfotók:

Gyurkovics Anna

Fotók:

Adobe Stock, Cserenyák Olivér

Dizájn:

Szabó Zsuzsanna

Értékesítés:

Csikász Judit, Fetter Ágnes,
Hajnal Csilla, Márton Mónika

Kiadó:

Professional Publishing
Hungary Kiadó Kft.
1037 Budapest,
Montevideo utca 3./b
Tel.: +36 30 552 5011

Felélős kiadó:

Vándor Ágnes
ügyvezető igazgató

Business units director

Somfay Dorottya

Kreatív tartalmi vezető

Schwedics Ágnes

Terjesztés:

PPH Media, EcoFamily

Nyomdai előállítás:

Innovariant Nyomdaipari Kft.

Store Insider

ISSN 2631-1178

PPH MEDIA

a Süddeutscher Verlag Mediengruppe tagja

Tartalom

Nutrieigenetika – Genetikánkra hangolt étkezés **04**

Görcsmentes étkezés – Az intuíció dietetikai ereje **06**

Van-e értelme az intoleranciaszűkítéseknek?
– Mikor, melyiket és hogyan érdemes elvégezni **10**

Készülésmentes napok – Egészséges alternatívák útközben **14**

Gyorsételmentes hétköznapok – Az okos főzés alapjai **16**

Funkcionális alapanyagok határon innen és tengeren túl **20**

Vegánfehérje-kisokos – Nem csak vegánoknak **24**

Tapló gyorstalpaló – Mik azok a funkcionális gombák? **26**

Trendesen étkezel? – TikTok-kihívások dietetikusi szemmel **30**

K-Beauty – Kemikáliamentes szépségápolás Koreából **32**

Mentések a címkerengetegben – Termékjelölések és csomagolásdizájn **34**

Méreganyagmentes háztartás – Otthoni biztonság másképpen **36**



MELLÉKLET:

Minőségi mentes és funkcionális termékek versenye 2023 **39**

Díjazott mentes termékek // FOOD **40**

Díjazott mentes termékek // NON-FOOD **50**

Díjazott funkcionális termékek // DÚSÍTOTT **53**

Díjazott funkcionális termékek // CSÖKKENTETT **55**





HATODIK ÉVE VERHETETLEN AZ ALDI

Újabb ALDI-siker: az áruházlánc 9 saját márkás terméke lett kategóriagyőztes az idei Minőségi mentes és funkcionális termékek versenyein. Így – mint a korábbi Mentés-M versenyek zömében – a szakmai zsűri idén is az ALDI termékei számára ítélte meg a legtöbb elsőséget. És most jöjjön a 9 győztes termék!

MINŐSÉGI MENTES TERMÉKEK VERSENYE

- ✓ MILFINA Mini darabolt sajtok, laktózmentes
Mentes tejtermék alternatíva kategória – Kemény sajt család alkategória
- ✓ BIO NATURA Bio vegán térszatszósok
Mentes vegán kategória – Szósz család alkategória
- ✓ HAPPY HARVEST Zabkenyér
Mentes vegán kategória – Pékáru alkategória
- ✓ ENJOY FREE! Vegán jégkrémek, allergénmentes
Mentes édesség kategória – Jégkrém család alkategória
- ✓ ENJOY FREE! Glutén-, laktózmentes kalács, mákos
Mentes pékáru kategória – Kalács alkategória

- ✓ ENJOY FREE! Gluténmentes kekszek, tejszokoládés
Mentes snack kategória – Kecs család alkategória
- ✓ GOOD CHOICE Mediterrán antipastik
Mentes vegetáriánus kategória – Antipasti család alkategória

MINŐSÉGI FUNKCIONÁLIS TERMÉKEK VERSENYE

- ✓ AZON MELEGÉBEN Teljes kiőrlésű buci
Élelmi rosttal dúsított kategória – Pékáru alkategória
- ✓ MAMIA BIO Bio zöldséges bébimenuk
Cukortartalmában csökkentett kategória – Készétel család alkategória

Az ALDI állandó és szezonális kínálatában mintegy 500 mentes és egészségtudatos termék található. Az áruházlánc nemcsak a díjakra büszke, hanem árucikkei kiváló minőségére és pénztárcabarát árára is.

Genetikánkra hangolt étkezés



Az emberi szervezet ősidőktől fogva ösztönösen tudja, mire van szüksége és miből szenved hiányt. Mi történik azonban akkor, ha sok ezer év gyakorlatát próbára teszi a modern világ ingergazdagsága? Ennek feltárásával is foglalkozik a nutriepigenetika, mely étkezésünk és genetikai jellemzőink kölcsönhatását kutatja, ez alapján pedig ajánlásokat tesz életmódunkra vonatkozóan.

Ismerőseink vagy családunk körében számos, mai szemmel szokatlannak tűnő történet akadhat, ahol falról lekapart meszet vagy éppen földet, koszt (*geophagia* – szerk.) evett a főhős. Ezek a furcsa csemegék jellemzően ásványianyag-hiány pótlására szolgáltak, a szemléletes példák pedig jól mutatják az emberi szervezet ösztönösen helyes működését.

Az emberiség utóbbi 30-50 évében példátlan, hogy a táplálék folyamatosan és nagy mennyiségben áll rendelkezésre - legalábbis a fejlettebb országokban, köztük Európában és hazánkban is. A jelenkor kínálata sokkal több és változatosabb, mint amire szükségünk van, ráadásul a legtöbbször mozgásszegényebb életmódhoz társul (nem dolgozunk a földeken, még minimális helyváltoztatáshoz is autót, liftet használunk). Az állandóságon és mennyiségen kívül az is lényeges, hogy ételünk összetevői ilyen mértékű finomságban és koncentrációban korábban nem voltak elérhetőek.

A rohanó világ eltérő életmódjával megjelentek az étkezési problémák is (súlyproblémák, allergia és intolerancia), melyek, ha a génjeinket és azok sorrendjét nem is alakítják át, azok kölcsönhatásait és működését befolyásolják, és több generáción át örökíthetőek. Ilyen például a nikotinfogyasztás is – az erre adott reakciónk akár dedányáinkig is visszanyúlhat, és dedunokánkat is meghatározhatja. Ezekkel a hatásokkal foglalkozik a nutriepigenetika területe, ahol egyrészt kutatják az életmódunk génekre gyakorolt hatását, másrészt az eredményekből gyakorlati táplálkozási útmutatást fogalmazznak meg.

A vizsgálatokból már most látszik, hogy nincsen általános érvényű, a világ minden emberére érvényes univerzális ajánlás (hacsak az nem, hogy a bevitt minőség, a változatos és mértéktartó étrend kulcsfontosságú), közellenségnek kikiáltható ételmisszer vagy szuperhatásos diéta. Léteznek persze földrajzi és területi jellemzők (például a tej vagy a kávé meg-nem-emészthetősége), de az egyéni jellemzőinken és életmódunkon is sok múlik.

A terület egyre növekvő jelentőségével Fenyvesi Dóra molekuláris genetikus és okleveles kutatóbiológus (social media) tartalmaiban találkozunk először, de érdemes nyomon követni a témában megjelenő új tanulmányokat és gyakorlati ajánlásokat is.

Schwedics Ágnes

ISANA®



ROSSMANN
Drogéria Felföldön

KINCENTRICO
Legjobb Munkahely
MAGYARORSZÁG 2022



Superbrands^{9x}



Asiama Evelyn

Görcsmentes étkezés – az intuíció dietetikai ereje

Asiama Evelyn szaktudása sok szálon kapcsolódik az egészséges életvitelhez: személyi edző, sportdietetikus, atléta, emellett mentálhigiénés mesterszakon fejleszti magát. Az Intuitív Étkezés egyik első hazai szaktanácsadóját kérdeztük a módszertan alapjairól. Címlapinterjúnkban szó lesz arról is, hogy mindez milyen útravalóval szolgálhat a mentes étrendet követők számára.

- **Dietetikai praxisodon belül antidiéta-szemléletmódot követsz. Mit kell érteni ez alatt?**

Ez egy itthon még újkeletűnek számító, amerikai eredetű iskola. A diétakultúra egy hiedelemrendszer, ami egy idealizált (karcsú) testalkatot helyez a középpontba, melyet az étkezésen keresztül ígér elérni. Morális felsőbbrendűséget társít egy előnyt eredményező külsőséghez, más típusú testalkat becsúszásával. Ezt a szemléletet ellentételezve a cél a valódi egészségfejlesztés, ami nem egyenlő a testtömegcsökkentéssel. Az antidiéta az akaratlagosan befolyásolható viselkedésre fókuszál, a fokmérő nem a testsúly vagy a centik.

- **Hogyan néz ki a munka egy antidiétás tanácsadóval?**

Az állapotfelméréskor testtel, az érzelmekkel és a mozgással való kapcsolat egyszerre fontos. Szemben azzal a sajnos már hagyományossá vált módszerrel, hogy a dietetikus megmondja, hány grammot, hány kilokalóriát kell enni, itt elindul egy partneri viszony – rendszeres visszajelzésre épül a közös munka. Szakértő javaslat alapján az egyén kipróbál valamit, de a folyamat során neki is ugyanolyan fontos lesz a visszajelzése, hogy milyen élményt és érzeteket okozott az ez alapján történő étkezés.

Kulcsfontosságú lehet egy evési naplón alapuló saját vizsgálat, ami alapján kiderülhet, hogy tisztában vagyunk-e az általunk fogyasztott mennyiségekkel, vagy esetleg mindenképp mérlegre van szükség az ételek leméréséhez. Egy ilyen napló jó megfigyelési alapot nyújthat: valójában mi is történik velem? Minek a hatására fordulok adott ételekhez, a tünetek mennyire jelennek meg, milyen érzelmek kísérik? A diétákkal szemben az intuitív megközelítés sokkal mélyebbre tud menni a tünetek gyökérokainak feltérképezésében.

- **Hogyan illeszkedik mindebbe az Intuitív Étkezés (IÉ)? Miből táplálkozik ez a módszertan?**

Az Intuitív Étkezés méltósággal bánik minden testtel; az ételen túl a testképpel és mozgással megromlott kapcsolatot is hivatott fejleszteni. Általános félreértés szokott lenni, hogy „hogyan fogok ettől fogyni?” Az IÉ nem ígéri és célként sem tűzi ki a fogyást – a hangsúly az önismereten és önmegfigyelésen alapuló viselkedésen van.

Az IÉ az ismeretek elsajátításán túl kísérletezésen alapszik. Például megtanultam, hogy a paradicsom likópintartalma jót tesz az szív- és érrendszeremnek, ezért fogyasszak belőle rendszeresen. Ezzel szemben fontosabb, hogy kísérletezzek ezzel az alapanyaggal: milyen gyakran szeretem enni, hogyan hat a testemre, milyen formában esik jól, mennyire szezonális, mennyire beszerezhető, egyáltalán milyen érzelmek fűznek hozzá? Az IÉ igényli a flexibilitást és újratervezést az egyén részéről: bár a mindennapi jól működésünkhöz kellenek ismeretek, merjük ezeket felülről saját kísérletezéssel!

- **Hogyan kerültek be az érzelmek az IÉ tíz alappillére közé? Miért nem csak maga az étel számít?**

Az Egészségügyi Világszervezet bio-pszicho-szociális egyensúlyként határozza meg az egészséget. Tehát ha a tápanyagszükséglet kielégítése megvan ugyan, attól az még egymagában nem eredményez automatikusan egészséget. Ha bármelyik sérül, már nincs egyensúlyi állapot.

„Legális” kapaszkodónak tűnhet egy szélsőséges, kizáró étrend, melynek mérhetetlen szorongás és megnyugvást adó fals kontrollérzet lehet a hátterében.

Az is beszédes adat, hogy hiába érhető el egyre több diétás termék már 15-20 éve, nem látjuk a társadalom egészségi állapotának jelentős javulását. Ez is alátámasztja, hogy nem ebben van a kulcs, nem pusztán az ételek cseréje a megoldás az egészséghez vezető úton.

Csecsemőkorban megtanuljuk, hogy a szájon keresztül kötve vagyunk a bizalmi kapcsolat létrehozásához. Ha ételhez jutok, biztonságban vagyok, szeretve vagyok, elfogadnak. A kérdés az: mennyire tudom ezt felülírni később? Vajon mennyire az étellel kell orvosolni egy hiányt, problémát? Észreveszek-e más eszközöket az érzelmenkezelésre?

Nem lehet kijelenteni azt sem, hogy az érzelmi evés rossz. Nem igaz ugyanis, hogy az étkezésnek csak funkcionális igényeket kell kielégítenie. Lehet jó alibi például kapcsolatteremtésre: nem az étel, hanem a közös ebéden keresztüli kapcsolódásra és beszélgetésre való lehetőség. Ha ezeket elveszem egy diéta miatt, ami megszabja az időt és a mennyiséget – ezeket a kapcsolódásokat fogom ellehetetleníteni.

- **Pontosan ezért éli meg sok mentes étkező büntetésként az egészségügyi okból kapott kizáró étrendjét. Hogyan találhatunk vissza ebben az esetben az örömteli étkezéshez?**

Nagyon komolyan kell venni, amikor vizsgálat miatt kiderül, hogy ártó lehet valakinek adott nyersanyag fogyasztása. A diagnózis stresszt is okozhat, amivel fokozzuk a problémát. Tévhit az, hogy orvosi étrend esetén biztosan nem áll fenn evészavar – ennek kialakulásakor épphogy egyfajta „legális” kapaszkodónak tűnhet egy szélsőséges, kizáró étrend, melynek mérhetetlen szorongás és megnyugvást adó fals kontrollérzet lehet a hátterében.

A táplálkozáson kívül rengeteg más tényező közrejátszhat egy táplálékallergia vagy -intolerancia tüneteinek megjelenésében. Egy dolog, hogy az orvosi vizsgálat mit mond, de amúgy mi történik velem (menstruáció,



Fotó: Gyurkovics Anna

betegség stb.)? Különösen fontos ez az ételintolerancia-tesztek esetében (részletes cikkünk a témában a 10. oldalon – szerk.), melyek nem allergént, hanem immunoglobulint vizsgálnak – nyersanyag okozza-e valóban a problémát vagy valamilyen egyéb rendszeresen fennálló körülmény? Az emésztőrendszerünk érzékenyen reagál, és mi ezért sokszor helyileg akarjuk kezelni a problémát, pedig önmagában diagnosztikus értékű lehet, hogy minek a hatására jelenik meg a tünet. Ezeknek a felfejtése mind kulcs lehet az örömteli étkezéshez.

- **Milyen viszonyban áll a mentes étkezés mögött gyakran meghúzódó egészségtudatosság és az IÉ? Nevükben van csak (látszólagos) ellentmondás, vagy a gyakorlatban is kizárja egymást ez a fajta tudatosság és az intuíció?**

A mai tudatosságfogalom inkább mondható „egészségistának”, míg az intuitív válik a valódi tudatossággá. Tehát míg előbbi inkább tekinthető egyoldalú fanatizmusnak, a belső érzékelésen, érzelmi- és testtudatosságon alapuló intuitív döntéshozás gyakorlással valódi tudatossággá válik. Épp az ilyesmi kiderítése miatt lényeges az evési napló vezetése.

• Mit fontos belefoglalni egy ilyen naplóba, és hogyan érdemes vezetni az adatokat?

Különbég van a táplálkozási napló, mely a biológiai igényekre fókuszál, és a magatartást vizsgáló evési napló között. Dátum-óra szerint mit ettem, lényeges a helyszín, illetve az evés közbeni egyéb körülmények, érzések. Ezek segítenek felismerni, hogy miért kerülök mindig ugyanabba a szituációba (pl. túllakottság ellenére folytatom az étkezést), mi volt a készítés. Elegendő lehet 4-6 napig vezetni. A pusztán kalóriaszámlálás elvonja a fókuszot és az időt másról – rettentő megterhelő. Ha valakinek az úgynevezett egészséges táplálkozás nem fenntartható, mert nem tud miatta mással foglalkozni, akkor az nem egészséges táplálkozás.

• Lehet túlzásba vinni, kárt okozni magunknak a mentes étkezéssel?

Sokszor tapasztalom a praxisomban, hogy adott allergénre való gyanú esetén elkezdjük az eliminálást, de elmarad a provokációs fázis, ami pedig ugyanilyen fontos lenne. Ez a fokozatos visszavezetés, ami segít meglátni, mi az a szint, aminél ismét előjönnek a tünetek. Vissza kell menni akár allergológushoz, gasztroenterológushoz, utána dietetikushoz, és végigmenni a procedúrán. Szélsőséges kizárás esetén feleslegesen lesz nagyon egyhangú a táplálkozás, amikor meg lehetőség van ismét adott ételt fogyasztani, akkor túl-évés lesz belőle – ami a megnövekedett mennyiség miatt ismét tüneteket okozhat.

Fontos feltenni magunknak a kérdést mentes étkezés esetén: milyen hatást várok az adott étrendtől? Észlelek-e javulást a gyanús alapanyag kivezetése után? Ha nem, az megmutatja, hogy nem a táplálkozásomban van hiba. Az sem biztos, hogy mindenkinek való egy olyan szinten merev étrend, mint mondjuk a növényi alapú táplálkozás. Akár negatív emésztőrendszeri panaszokat válthat ki a korábbi étrendtől eltérő, intenzív váltás. Kerüljük a szélsőségeket, mert azok fals biztonságérzetet nyújtanak csak, míg az, hogy mi esik jól a szervezetünknek, lehet egy étrendi skála közepén.

Sokan ráadásul egy fogyókúra idején addigi szokásaiktól drasztikusan eltérnek, ami sóvárgást eredményez. A hirtelen váltást mentálisan nem tudjuk lekövetni, és legtöbbször mozgással sincs megtámogatva a folyamat.

• Bármilyen mozgástípus beilleszthető az IÉ-be?

Az már jó kiindulás, ha nem sportot vagy edzést említünk, hanem mozgást. Nem csak az izzasztó, kökémény kardió edzés hatásos! Először a mindennapok-

ban keressünk lehetőségeket a kényelmi megoldások leváltására (pl. lift helyett lépcső, ülés helyett magasítható asztal melletti laptopozás állva). Az állapotjavulás ilyen apró dolgok összeadódásán múlhat. Ezen felül remek, ha találunk extra mozgási alkalmakat, a saját igényeink felméréseivel (csoportos, kültéri vagy beltéri, intenzív vagy elmélyültebb). Az a lényeg, hogy az étkezéstől függetlenül mennyire érezzük meg a mozgás örömet, ami emiatt válik rendszeresebbé – nem pedig egy előírt edzésterv kényszere miatt.

• Hogyan lehet fenntarthatóan beépíteni az életünkbe az IÉ-t?

A nulladik pont ehhez a két amerikai dietetikus, Evelyn Tribole és Elyse Resch könyve, ami 2022 őszén végre megjelent magyarul is (*Intuitív Étkezés – Forradalmi anti-diéta-szemlélet, Ursus Libris kiadó – szerk.*). Itt tematikusan, részletesen kibontva szerepelnek az IÉ alappillérei, esetbemutatók nyújtanak konkrét példát, ráadásul önértékelő feladatokkal lehet felmérni a saját állapotunkat. Magyarországon jelenleg már négyen végeztük el az IÉ tanácsadók hivatalos amerikai



Fotó: Cservényák Olivér (Street Kitchen)

képzését. A csoportos tanácsadást részesítem előnyben – rendszeresen tartok workshopokat és foglalkozásokat. Illetve a nevemre rákeresve Instagramon ingyenes szakmai tartalmak, tippek érhetőek el az IÉ beépítéséről, rövid és szórakoztató formában.

Lakos Boglárka

(Kapcsolódó cikkünkért lapozz a 30. oldalra, ahol Evelyn dietetikus szakvéleményt ad a legnépszerűbb tiktokos gasztrotrendekről!)



Van-e értelme az intoleranciateszteknek?

- AVAGY MIKOR, MELYIKET ÉS HOGYAN ÉRDEMES ELVÉGEZNI

Minden szervezet és emésztőrendszer egyedi. Hogy feltérképezzük (alul)működésének okait, sok táplálkozástudományi szakember intoleranciatesztre küldi páciensét. Előfordul az is, hogy önállóan döntünk elvégzésük mellett, amikor utána akarunk járni – sejtethetően ételhez kötődő – testi reakcióinknak. Itt máris kihívásokba ütközünk: ma már annyiféle (magán)klinika és teszt létezik, hogy könnyen elveszünk az opciók között. A tesztekkel kapcsolatos hiteles információk megemésztésében dr. Schäfer Eszter gasztroenterológus, az Észak-Pesti Centrumkórház – Honvédkórház Gasztroenterológiai Osztályának főorvosa segít.

• Mikor van valójában szükség intoleranciatesztre?

Legfontosabb definiálnunk az ételallergia és ételintolerancia fogalmakat, mert sokszor ezek összemosódnak a köztudatban. Az ételallergia: klasszikus IgE mediálta reakció, amikor az allergén elfogyasztására rövid időn belül jellegzetes allergiás tünetek (légszomj, csalánkiütés, súlyos esetben anafilaxia) jelentkeznek. Az ételintolerancia az ételek fogyasztásával kapcsolatos, életminőséget jelentősen rontó folyamatok összefoglaló neve, melynek háttérben több kóroki tényező húzódhat meg. A dietetikusi gyakorlatban az IgG/IgG4 tesztek eredményei általában helytelen, sokszor extrém táplálkozási mintázatra, attitűdre engednek következtetni, így azok korrigálása dietetikusi tanácsadással a kiegyensúlyozott táplálkozási ajánlás

mentén javítja az egyén tüneteit, közérzetét. Természetesen a dietetikusi intervenció mellett szükséges a tünetek hátterét pontosan tisztázni.

• Mit javasol: hogyan lehet eligazodni az intoleranciatesztek világában? Érdemes egyedül kutatómunkába vetni magunkat, vagy mindenképp szakorvosi konzultáció szükséges a teszt kiválasztása előtt?

Az ételintolerancia nem tévesztendő össze az ételallergiával. Míg az ételallergia esetén jelentkező tünetek háttérben az immunrendszer áll, addig az intolerancia tüneteit az emésztőrendszer váltja ki. A köznyelvben használt intoleranciatesztek közé az IgG alapú tesztek sorolnak. Az élelmiszerek fogyasztásával összefüggésbe hozható tünetegyüttesnek számos oka lehet, a panaszok lehetnek elsődlegesek vagy másodlagosak. Gyakran a szervezet immunreakciói játszanak szerepet, de metabolikus, toxikus, farmakológias és egyéb eredetű tényezők is meghúzódnak a háttérben. A panaszokat okozhatja emésztőenzim hiánya, ill. csökkent működése (pl. laktózintolerancia) vagy biogén amin felszaporodásával magyarázható tünetek (hisztaminintolerancia). A leghasznosabb, ha a beteg először orvoshoz (gasztroenterológushoz) fordul, aki az anamnézis felvétele, panaszok értékelése után felállítja a kivizsgálás menetét és célzottan irányítja a dietetikushoz.

• Egyes dietetikusok szerint idő- és pénzkidobás minden ilyen vizsgálat, mert azok csak időleges látletet nyújtanak emésztésünk állapotáról, illetve szervezetünk egyéb gyulladásai és a keresztreakciók is torzíthatják az eredményeket. Mit gondol erről a véleményről?

Ha nem megfelelő sorrendben, nem megfelelő étrend birtokában történnek a vizsgálatok, tényleg sokszor értékelhetetlenek a gasztroenterológus-

„Míg az ételallergia esetén jelentkező tünetek háttérben az immunrendszer áll, addig az intolerancia tüneteit az emésztőrendszer váltja ki.”

dietetikus szemszögéből. Korrekt kivizsgálás kapcsán lehet helye, értéke az ételallergia- és intolerancia-teszteknek, de egy önálló, elsőként végzett intolerancia-tesztnak nincs értelme.

• Mit mutatnak valójában ezek a tesztek, milyen kérdésekre tudnak választ adni, mi állapítható meg belőlük biztonsággal?

Lisztérzékenység (cöliákia) megállapítása céljából szerológiai vizsgálatokat (szöveti transzglutamináz) minden puffadással, hasmenéssel érkező betegnél még a diéta elkezdése előtt el kell végezni. A laktózérzékenység lehet elsődleges (gyermekkori) vagy másodlagos (laktáz enzim fokozatos kimerülése), és gyakran más kórkép társulása – mint például gyulladásozó bélbetegség, irritábilisbél-szindróma, vékonybél kontaminációs szindróma. Az IgG és IgG4 antitesteket kimutató tesztek nem alkalmasak az allergén azonosítására, táplálékallergia (sem IgE mediált, sem a nem-IgE mediált) kimutatására, másrészt az IgG tesztek eredményei nem korrelálnak a klinikai tünetekkel és a betegséggel.

• Míg egyeseknek komoly életminőségbeli javulást hozott az étrendjük átalakítása, mások számára nem bizonyult megoldásnak a teszt utáni változtatás. Miért fordulhat ez elő?

Nem megalapozott diagnosztika alapján nem lehet jól kezelni mindenkit. A laboratóriumi tesztek tárháza fokozatosan bővül, elérhetőek székletvizsgálatok (a korábban említetteken túl széklet emésztettség, széklet elasztáz enzim, széklet mikrobiom, zonulin). Fontos hangsúlyozni, hogy nem kell mindenkinél minden tesztet elvégezni, ennek eldöntéséhez szükséges az orvosi-dietetikus team együttműködése. A gastroenterológushoz forduló betegek óriási hányada funkcionális kórképekkel érkezik, mint például az irritábilisbél-szindróma, vékonybél kontaminációs szindróma puffadással, hasmenéssel vagy épp székrekedéssel és hasi fájdalommal. A tünetekhez bélen kívüli tünetek is társulhatnak, mint fejfájás, fáradékonyság, nőgyógyá-



Dr. Schäfer Eszter, gasztroenterológus

szati panaszok, bőrtünetek. A bélflóra megváltozása (dysbiosis) központi tényezője ezeknek a kórképeknek – ilyenkor a bélflóra integritásának helyreállítása az elsődleges cél probiotikumokkal, nyálkahártya-barriert erősítő szerekkel. Ebben az esetben, ha valakit tartósan eliminációs diétára állítunk, a mikrobiom negatív irányú megváltoztatása következtében súlyosabb károkat is okozhatunk.

• Sokan a teszteredmények hatására szigorúan számúznak alapanyagokat az étrendjükből, az eliminációs időszakon túl is, figyelmen kívül hagyva a visszatérhelés/provokáció jelentőségét. Miért fontos a fokozatos visszavezetés, és hogyan lehet jól csinálni?

Az eliminációs diétának nem csak előnyei, hanem hátrányai is lehetnek – két hónapon túl nem javasolt a tartásuk. A legfontosabb, hogy csak megfelelő indikáció alapján, orvosi-dietetikai ellenőrzés mellett végezzünk ilyen étrendet, hogy ne ártsunk, ne alakuljon ki hiánytünet. Ha már eliminációs diétát tartunk, a visszatérhelés fokozatos legyen, hetente 1-2 komponens visszaállításával, az egyéni tolerancia függvényében.

Lakos Boglárka



ecofamily

BUSINESS
Superbrands
2023



ECOFRIEND

A ZÖLD VÁLASZTÁS

Vásárlóink tudják, amellyel, hogy tartósan alacsony árakkal találkoznak üzleteinkben, számunkra a környezettudatosság és az egészségmegőrzés ugyanúgy kiemelt helyet foglalnak el. Üzlethálózatunk alapítása óta arra törekszünk, hogy kiszolgáljuk a vásárlóink igényeit. Az EcoFriend termék kategória bevezetésével pedig még könnyebbé vált számunkra a tudatos és egészséges vásárlás.

Az EcoFriend kategória ugyanis kiemelkedik a zöld árcímkével, és az élelmiszerek egy erre kijelölt helyen, külön polcokon kerülnek kihelyezésre, így garantálva a gyors és egyszerű választást. Az egyes termékeket jól látható piktogramokkal láttuk el (bio, glutén-, laktózmentes és vegán), így a vásárlók rögtön azonosíthatják őket, illetve ki tudják választani melyik illeszkedik az étrendjükhez vagy diétájukhoz.

A vegyi árucikkeink is a zöld címkével büszkélkednek, ami a fenntartható összetevők jelenlétét jelzi. Bízunk benne, hogy az EcoFriend termékeinkkel inspiráljuk az olvasóinkat, hogy egészséges és környezetbarát választások mellett döntsenek.

Köszönjük, hogy velünk tartasz ebben az izgalmas utazásban a tudatosabb és fenntarthatóbb jövő felé!

Fedezd fel az EcoFriend termékeket!

Bezgluten gluténmentes csokis álom – 120 g

Íme a megoldás, hogy akkor se kelljen lemondanod az édes-ségről, ha gluténérzékeny vagy! Ez a desszert isteni finom, gluténmentes és csokis is egyben! Kókusz, illetve repce olajat tartalmaz, hozzáadott cukor nélkül. 🌱



Premium nature eper dzsem – 350 g

A Premium Natura lekvárjai nemcsak, hogy hozzáadott cukormentesek, illetve magas gyümölcstartalommal rendelkeznek és a legegészségesebb prémium édesítőszerrel, Eritrit & Steviával készülnek, hanem 50% epertartalom is megtalálható bennük. 🌱



NESCAFÉ Dolce Gusto Almond Caffé Latte mandulás vegán kávékapszula 12 db/12 csésze – 132 g

Íme egy természetesen laktózmentes alternatíva a kávézázshoz! A mandulás Caffé Latte egyenesen a latte fogalmának újragondolása. Gondosan kiválogatott délkelet-ázsiai kávészemekből készül ez a testes latte, amely az ellenállhatatlan diós és grillezett gabona jegyeivel öltve tökéletes kávéélményt nyújt. Ajánljuk mindennapi fogyasztásra akár magában is, de reggeli pelyhek, müzlik mellé, valamint desszertek készítéséhez is használható! 🌱

Alpró mandula ital vanília – 1 l

Keresed a tökéletes választást a kávéhoz, müzlihez, vagy csak úgy? Akkor próbáld ki az enyhén pörkölt, mediterrán mandula találkozását a lágy vanília mesés édességével. Ez az Alpro Vanília ízű szójaital. Egy zsírszegény, növényi alapú finomság, mellyel luxus kivitelben találkozhatasz. 🌱



Hester's Life ropogós-magvas granola – 300 g

Újabb érdekesség! Müzli, gabona nélkül. Édes, sült magvak keveréke melyek nem tartalmaznak hozzáadott cukrot. A sütésnek köszönhetően ropogósak és rendkívül finomak. A különleges, ropogós magok egy adagja csupán 13 g szénhidrátot tartalmaz. Tökéletes választás akkor is, ha csak egy kis nassolni valóra vágysz. Glutén-, szója-, laktóz-, színezék-, tartósítószer-mentes. A termék vegán és paleo étrendbe is beilleszthető. 🌱



Készülésmentes napok

Speciális emésztési probléma nélkül is kihívást tud okozni egy elfoglalt, mozgalmas napon az egészségtudatos étkezés. Ha a sűrű teendők között el is jutunk odáig, hogy időt szánjunk az étkezésekre, gyakran érezhetjük úgy, hogy nincs megfelelő opcióink. Előre csomagolt házi étel hiányában hol találhatunk egészséges, friss, fogyasztásra kész, könnyen hozzáférhető alternatívát? Melyik étkezésre milyen termékeket válasszunk, hogy a lehetőségekhez mérten kiegyensúlyozottan étkezzünk? Összegyűjtöttünk pár működőképes megoldást a rohanós napokra.

Étkezésenként lebontva mutatjuk, milyen könnyen elérhető, gyors és egészséges opcióid lehetnek, amikor nincs lehetőség főzni, étterembe menni vagy ételt rendelni. Beszerzési helyként ajánljuk a nagyobb választékkal rendelkező boltláncokat, drogériákat, bioboltokat vagy akár piacokat, csomagolásmentes üzleteket.

- EGÉSZSÉGES ALTERNATÍVÁK ÚTKÖZBEN

REGGELI: A vércukorszintet gyorsan megdobó kiadós péksütemény helyett megfelelő lehet egy kis csomag zabkása vagy természetes összetevőjű, lehetőleg hozzáadott cukrot nem tartalmazó zabszelet. Emellé vegyél egy szem almát, banánt vagy kis tálcsányi bogyós gyümölcsöt, és akár kimérős, akár kis csomag diófélét, olajos magot – natúr verziót válassz az olajos-sózott helyett. De teljes kiőrlésű, akár kovászos pékáruból készült szendvics is jó választás, lehetőleg sok friss zöldséggel és magas hústartalmú sonkával. Ha találsz kávézót a környéken, a kávéétkezés után, ne pedig éhgyomorra fogyszd. A vércukorszint egyensúlya érdekében érdemes kis fahéjat kérni az ital tetejére.

TÍZÓRAI: Amennyiben bőséges napi vízfogyasztás mellett ebéd előtt megéhezél, érdemes ilyenkor friss gyümölcsöt és/vagy könnyen tisztítható, fogyasztható zöltséget választani (pl. paprika, koktélpáradicsom). Előbbi párosítható nem cukrozott joghurttal, utóbbi pedig a legtöbb boltban megtalálható, kis doboz hummusszal, puffasztott rizsszelettel, kis csomag olivabogyóval.

EBÉD: Gyakori ma már boltokban, büfékben és bisztrókban is a csomagolt wrap, salátatál és szendvics is. Viszont ezek gyakran csak díszítőelemként tartalmazznak friss zöltséget és fehérjét, főként szénhidrátból állnak. A (lehetőleg külön csomagolt) dressing sokszor adalékanyagot, hozzáadott cukrot, olajat és tartósítószer tartalmaz. Ha nem találsz megfelelő csomagolt kompakt ételt, vegyél natúr salátakeveréket (kapható 1 adagos kiszerezés is), dressing gyanánt pedig a hűtőpultból egy friss smoothie-t (pl. mangó-narancs), amiből izgalmas és egészséges salátaöntet nyerhető. Fehérjeforrásnak választhatasz kis csomag tonhalkon-

zervet vagy az egyre több helyen található kis tálcsás főtt/sült csirkekarabokat. Ha az irodában van mikró, és meleg ételre vágnál, egy közeli drogériában vagy bioboltban remek egytálételeket, üveges kész-ételeket találhatsz.

UZSONNA: Ez a köztes étkezés kulcsfontosságú lehet a délutáni cukor és koffein iránti sóvárgás miatt. A kávéra a fent említett alapelvek ilyenkor is érvényesek. Étkezésre a friss vagy aszalt gyümölcs, almachips, maréknyi dióféle, jó minőségű/háztáji joghurt vagy kókuszgurt, pár kocka, több mint 70%-os étcsoki bármelyike jó opció. Választhatasz akár természetes összetevőjű nyers datolyaszéletet, tasakos főtt szelídgesztenyét is.

VACSORA: Az ebédnél említett alapelvek és opciók érvényesek erre az étkezésre is, ügyelve arra, hogy lehetőleg lefekvés előtt legkésőbb 3-4 órával történjen.

Lakos Boglárka

KOMPROMISSZUMMENTES TEJALTERNATÍVÁK A METRO-TÓL

A MANDULA, RIZS, KÓKUSZ ÉS BARISTA ZAB VÁLTOZATBAN ELÉRHETŐ METRO CHEF VEGGIE NÖVÉNYI ITALOK BIZTONSÁGOS, FENNTARTHATÓ ÉS MAGAS MINŐSÉGŰ ALTERNATÍVÁT KÍNÁLNAK A TEJ HELYETTESÍTÉSÉRE.

• Fontos a fenntarthatóság? A hús- és tejipar hatalmas környezeti lábnyomával szemben a növényi alapú italok előállítása jelentősen kisebb vízigénnyel és károsanyag-kibocsátással rendelkezik. A METRO Chef Veggie márkacsalád vegán, növényi alapú élelmiszereket egyesít a megszokott magas METRO-minőségben.

• Fontos a sokoldalúság? A METRO Chef Veggie növényi italok kompromisszummentes tejalternatívaként szolgálnak az eredetileg tejalapú meleg és hideg italok, desszertek és más fogások elkészítésekor. A lehetőségek tárháza a variációknak köszönhetően szinte végtelen!

• Fontos a biztonság? A METRO Chef Veggie növényi italok ellenőrzött ökológiai gazdálkodásból származnak és EU Organic tanúsítvánnyal rendelkeznek. A tej bármely összetevőjére érzékenyek is bátran fogyaszthatják.

• Fontos a jó ár? A METRO Chef Veggie növényi italok az áruház kínálatában a „Többet olcsóbban” kosárban szerepelnek. Megéri egy egész kartonnal venni: ezek a növényi italok hűtés nélkül is sokáig eltarthatók.



Gyorsételmentes hétköznapiak – az okos főzés alapjai

Okostelefon, okosóra, okosotthon: a modern élet hangzatos, hatékonyságot ígérő hívószavai. Létezik ennek mintájára valóban fenntartható „okos főzés”? Ha már belefáradtunk az állandó ételrendelésbe, az okos divatirányzat gasztró vetületét vizsgálva rájöhethetünk, hogy valójában nem is olyan nagy tudomány költés-, energia- és időhatékonyan, nem utolsósorban egészségesen főzni.

A több dologra való együttes figyelés, nagyobb alapanyag-mennyiségek egyidejű feldolgozása, a házi és háztáji készlettel való folyamatos gazdálkodás és a családra való főzés a társadalom széles rétegében női ágon továbbadott ismeret volt (szerencséseknél akár apákról, akár fiúkra szálló tudás is). Erre a generációkon átívelő gyakorlatra utal vissza a „batch cooking” irányzat is, azaz a heti előrefőzés. Ekkor egy héten egy alkalommal, pár óra alatt el- és előkészítjük a hétköznapi fogásait. Egyidőben készülhet leves vagy alaplé, sült, pörkölt vagy ragu, hozzájuk párosított többféle köret, aprított/grill/párolt zöldség. Ezeket egy sűrűbb hétköznapon csak össze kell pakolnunk, kicsit mindig máshogy kombinálva az elemeket. Így tömbösítjük a főzéssel töltött időt, mégis biztosítjuk, hogy jó minőségű, változatos étel kerüljön a tányérunkra.

Ha nem csak az idővel akarunk spórolni, szerencsés, ha főzés előtt fix ételek helyett alapanyagokban gondol-

kodunk: bevásárláskor érdemes a tájegységünkre jellemző és szezonális zöldséget, gyümölcsöt választani – ez olcsóbb, frissebb és jobb ízű is, mint a messziről érkező. Érdemes az éppen elérhető alapanyagokhoz szabni azt, mi legyen a heti menü. Ilyenkor persze jó azt is átgondolni, egy-egy növényt mire használtunk eddig, és mire lehetne még. Így lehet egy hétköznapi alapanyag újragondolásának eredménye számos újítás: például cukkiniből „pesto” napraforgómaggal, sütőben készített szendvicskrém, süteménybetét, grillzöldség, leves, töltött és rakott étel is.

Ha képesek vagyunk változatosabbá tenni egy-egy hozzávaló felhasználását, abban is kreatívabbak lehetünk, hogyan lehet egyesek fogyasztási gyakoriságát csökkenteni. Pár generációra visszatekintve látható, hogy nem biztos, hogy egy háztartásban volt mindig tejtermék vagy tojás, biztosan nem volt gyakran hús, és a különböző tájegységeken a búza mellett más szénhidrátforrás (például krumpli vagy kukorica, csicseriborsó) dominált.

Az okos praktikák adaptálásához gyakran nem is új trendeket kell keresnünk, hanem visszatérünk ahhoz, ami egykor természetes volt, és a legtöbbet kamatoztatni/átemelni belőle jelenlegi életvitelünkbe.

Schwedics Ágnes

Mesés

IGAZI TEJES ÁLOM 6 KÜLÖNBÖZŐ VITAMINNAL!

Eddigi népszerű márkáink mellett bemutatjuk legújabb, gyermekek számára alkotott termékcsaládunkat, a Mesést. A Mesés ízesített tejek nemcsak finomak, de a bennük található vitaminok és ásványi anyagok a kisgyermekek megfelelő növekedését is támogatják.

Az új termékek csomagolásán a vidám és szórakoztató Kufli karakterek minden gyermek arcára szinte mosolyt csálnak. Cégünk hitvallásához hűen a gyerekeknek szánt italok kizárólag kiváló minőségű, magyar tejből készülnek és élelmi rostban gazdagok.

A Mesés termékek különlegessége, hogy a bennük található B6- és B12-vitaminok hozzájárulnak az ideg- és immunrendszer normál működéséhez, a vas elősegíti a gyermekek kognitív képességének fejlődését, a cink pedig hozzájárul a normál csontozat fenntartásához.

A varázslatos élményt a vanília, banán, mogyoró, kókusz és eper íz garantálja, de a termékcsaládban megtalálható a klasszikus tej, kakaó és laktózmentes kakaó is.





Szeretet
fűszer



SÓ mentes ételek
a család asztalára

A Horváth Rozi sómentes fűszerkeverékekben a sótartalom kizárólag a természetben előforduló nátrium jelenlétének köszönhető. Használatukkal magunk szabályozhatjuk, hogy mennyire legyen sós a kész étel. Sószegény diétához vagy akár a só teljes kiváltására is alkalmasak.



www.horvathrozi.hu



EGÉSZBEN SÜLT HAL BULGURRAL

Hozzávalók 2 főre

- 2 egész durbincs, pisztráng vagy más szálkátlan hal
- 1 csokor kapor
- fél citrom
- 3 ek olívaolaj
- 2-3 ek Weged Halak fűszerkeverék hozzáadott só nélkül
- 150 g bulgur
- 1 db kápia paprika, apróra vágva
- 1 szál szárzeller, apróra vágva
- 50 g aprított kesudió

Elkészítése

A megtisztított halakat vékonyan olajozzuk be, majd dörzsöljük a húzába, bőrébe a fűszerkeveréket. A hasüregbe tegyük a kaprot és a felkarikázott citromot, hagyjuk így állni 30 percet. Forró serpenyőben vagy grillrácson a halak mindkét oldalát süssük 3-4 percig. A bulgurt kétszeres mennyiségű vízben gőzöljük puhára 15 perc alatt, ízlés szerint sózzuk, majd adjuk hozzá a durvára vágott kesudiót, a kápiát, a zellert, néhány csepp citromlevet és olívaolajat.

TIPP: *Bulgur helyett használhatunk burgonyát, kölest, hajdínát és kuszkuszt is. kesudió helyett pedig bármilyen olajos magot.*

Hozzávalók 2 főre

- 1 kg csirkeszárny, alsó és felső részekre vágva
- 10 g sütőpor
- 5 g só
- 70 g olvasztott vaj
- 2 ek Weged Ropogós sült csirke fűszerkeverék hozzáadott só nélkül
- 50 g kéksajt
- 100 g majonéz
- 100 g tejföl
- 140 g kefir
- 1 lime kifacsart leve
- Frissen őrölt fekete bors

SÜLT CSIRKESZÁRNYAK KEKSAJTOS DRESSZINGGEL

Elkészítése

A csirkeszárnyakat papírtörölkővel szárazra töröljük, majd összekeverjük a sütőpor és a só keverékével. Rácsra tesszük (alá pedig egy tálcát), majd lefedés nélkül tegyük egy éjszakára hűtőbe száradni.

A sütőt előmelegítjük 220 °C-ra. A szárnyakat tegyük sütőpapírral bélelt tepsibe, majd süssük 20 percet. Fordítsuk meg a szárnyakat, majd süssük további 20 percig. A vajat keverjük össze a fűszerkeverékkel, majd egy tálban forgassuk össze az elkészült csirkeszárnyakkal. A dressinghez keverjük össze a kéksajtot, a majonézt, a tejfölt, a kefirt a lime levét és izesítsük frissen őrölt fekete borssal. Kínáljuk a csirkeszárnyak mellé.





Funkcionális alapanyagok határon innen és tengeren túl

Egyértelmű összefüggés van a táplálkozásunk és az általános jó(l)létünk között. Az éhségcsillapításon és a tápanyagforráson túl kiemelt szemponttá vált, hogy az ételmiszereink fokozott egészségügyi előnyökkel rendelkezzenek, javítva ezzel a testi-lelki egyensúlyunkat. Az egészséges táplálkozás világában a superfood mellett megjelent a funkcionális ételmiszerek kategóriája. De mi különbözteti meg egymástól ezeket a csoportokat? Melyik lokális alapanyagok képesek kiváltani egzotikusabb tengerentúli társaikat?



Szuper vs funkcionális

Nincsen egy általánosan elfogadott definíció a **superfoodok** meghatározására, de a legfontosabb szempont az extra magas tápanyagsűrűség. Az esetleges pozitív hatás az egészségre kizárólag a szuper magas tápanyagtartalomnak köszönhető. Superfoodok közé tartoznak például a bogyós gyümölcsök, az algák és a fahéj is.

A **funkcionális élelmiszerek** ezzel szemben a magas tápanyagtartalmuk mellett célzott befolyással lehetnek szervezetünk egyes területeinek működésére, például az emésztésre vagy az immun- és kognitív funkciókra. Mivel a szuperételekben és a funkcionális élelmiszerekben közös, hogy extra magas tápanyagtartalommal rendelkeznek, ezért igen vékony határ húzódik közöttük. Számos esetben találkozhatunk olyan alapanyagokkal,

amelyek mindkét csoportba besorolhatók – ilyenek a fent említett algák is.

Az utóbbi években a funkcionális élelmiszerek és étrend-kiegészítők iránti kereslet a globális piacon rohamosan megnőtt. Napról napra egyre különlegesebb alapanyagok válnak elérhetővé, melyeket úgy érezhetünk, „kötelező” beszerezni annak érdekében, hogy megóvjuk az egészségünket. Mivel könnyen el lehet veszni a kínálatban, bemutatunk 5 újhullámos funkcionális alapanyagot, melyeket érdemes beépíteni a mindennapjainkba.

Mindemellett sokszor megfeledezünk azokról az alapanyagokról, amelyek nem utaznak több ezer kilométert, sőt jóval költséghatékonyabbak is, és képesek helyettesíteni tengerentúli társaikat. Éppen ezért mutatunk 5 lokális funkcionális alapanyagot, melyek tulajdonságaikban javarészt megegyeznek egzotikus párjukkal.



TOP 5 TENGERENTÚLI FUNKCIONÁLIS ALAPANYAG

Homoktövis: Rengeteg vitaminnal, ásványi anyaggal és antioxidánsal rendelkezik. Támogatja az emésztőrendszert és az anyagcseré-folyamatokat. Gyulladáscsökkentő hatású, nőgyógyászati és urológiai gondokra is segítség lehet. Homoktövisvelő-ital, olaj vagy tea formában is fogyasztható.

Spirulina: Már az aztékok is használták, de újra népszerű lett, miután a NASA spirulinát ajánlott az űrhajósainak. Igen gazdag tápanyagokban, erőteljes antioxidáns hatású, hatékony vérszegénység ellen, valamint javíthatja az izomerőt és az állóképességet. Por vagy tableta formájában érdemes alkalmazni.

Chiamag: Másnéven az aztékszálamag extra magas rosttartalmú, béltisztító hatású, immunerősítő, illetve ómega-3 zsírsavban gazdag. Naponta maximum 15 grammot fogyasszunk, ugyanis túlzott fogyasztása emésztőrendszeri problémát okozhat.

Kurkuma: Támogatja az emésztőrendszert, gazdag antioxidánsokban, hatékony gyulladáscsökkentő. Hatóanyaga, a kurkumin magas antioxidáns-tartalmával fokozza a sejt oxidatív stressz elleni védekezését, így segítve például a 2-es típusú cukorbetegség megelőzését. Annak érdekében, hogy megfelelő legyen a hatóanyag felszívódása, a feketebors csípős ízét adó piperinnel érdemes társítani.

Ashwaganda: Vagyis az álombogyó egy ősi indiai gyógynövény, mely csökkenti a kortizolszintet, ezáltal oldja a stresszt és a szorongást, sőt még a fizikai erőt is növelheti. Általában por és kapszula formában találkozhatunk vele.

TOP 5 LOKÁLIS FUNKCIONÁLIS ALAPANYAG

Vöröszőlő: Intenzív gyulladásgátló és anyagcsere-gyorsító hatású. Segíthet ellenállni a fizikai és szellemi stresszel szemben. Rendkívül gazdag flavonoidokban. Legértékesebb részét, a magját és héját különböző étrend-kiegészítőkben dolgozzák fel.

Cékla: Tele van antioxidánsokkal és ásványi anyagokkal, főleg a vastartalma kiemelkedő, remek gyógyír a vérszegénységre, ezen kívül méregtelenítő hatása is van. Magas C-vitamin tartalma miatt kiváló a bőrproblémákra. Nyersen, por vagy akár préselt lé formájában is fogyaszthatjuk.

Lenmag: Magas B1-, B6- és E-vitaminokban és ómega-3 zsírsavban, azon belül is az alfa-linolénsavban (ALA), mely az esszenciális zsírsavakhoz tartozik. Olajként vagy őrölt formában fogyasszuk, ugyanis a tápanyagtartalma csak a mag belsejében, a kemény burok alatt található. Segíti az emésztést és a fogyást, valamint széppé teszi a haját, a körmöt és a bőrt.

Búzafű: Méregtelenítő hatású, tele van vitaminokkal (főleg C és E) és antioxidánsokkal, melyek megvédik a sejteket az oxidatív stressz okozta károsodásokkal szemben. Otthon is természetjük, de kapható lé, por és kapszula formájában is.

Levendula: Fokozza a lelki és testi frisséget. Leginkább stresszoldó és nyugtató hatásáról ismert, ezen kívül antibakteriális, és gyulladáscsökkentő hatású is. Étrend-kiegészítőkben gyakran találkozhatunk vele, de készíthetünk belőle gyógyteát is vagy használhatjuk az illóolaját.

Mi az a holisztikus állateledel, és miért válaszd gondos gazdiként?



A minőségi állati takarmányozás több mint 13 éve szenvedélyünk. Tudjuk, hogy gondos állattartóként mindent meg szeretnél tenni, hogy kedvencednek a lehető leghosszabb, -egészségesebb és -boldogabb életet biztosítsd. A napi testmozgás és a sok szeretet mellett azonban mindig tartsd szem előtt, hogy az egyik legfontosabb tényező az állat étrendje.

A természetes élelmiszeripar vagy a holisztikus szemlélet a takarmányozás területén is népszerű irányzat lett. Az eszerint készült állateledel úgy lett kifejlesztve, hogy kölcsönhatásba léphessen az állat összes anyagcsere-folyamatával és rendszerével az optimális egészség elérése érdekében.

Miért keresd a természetes összetevőket?

- Nem tartalmaznak hozzáadott ásványi tápanyagot, mes-

terséges ízesítőanyagot vagy élelmiszer-adalékanyagot.

- A vízen kívül egyetlen alkotóelemet vagy töredékét sem távolították el, vagy nem változtatták meg jelentősen.

- Nem vetették alá az eledelt olyan eljárásoknak, amelyek jelentősen megváltoztatták eredeti fizikai, kémiai vagy biológiai állapotukat.

- Óvatosnak kell lenni az összetevők leírásával is: például, ami „valódi csirkéből készült”, lehetséges, hogy bár valódi, nem biztos, hogy jó minőségű. Tehát ne a leírás, hanem inkább az összetevők listája alapján válassz.

Mire kell figyelni az összetevők listájának olvasásakor?

- Válassz ismert elemekből álló, rövid összetevőlistát tartalmazó terméket.

- Kerüld az adalékanyagokat, mesterséges aromákat vagy élel-

miszer-színezékeket tartalmazó termékeket.

- Keresd a kevésbé feldolgozott, jobb minőségű összetevőket tartalmazó tápokat.

Az általunk forgalmazott Rex Natural Range állateledelekben döntő szerepet játszik a friss hús és hal, valamint az eledelek 100%-ban természetes összetevők felhasználásával készülnek, mesterséges adalékanyag nélkül.

Állateledeink előnyei

Tápjainkban a feltüntetett friss hús és hal értéke a szemcse elkészítése utáni végső mennyiség; a gyártás előtt felhasznált mennyiség ennél jelentősen nagyobb. A friss hús csak a táp készítésének pillanatában kerül feldolgozásra. Az eljárás kímélő módon szárítja azt, megvédve az összetevők és tápanyagok egységét, megőrizve a hús ízét.





Vegánfehérje-kisokos – nem csak vegánoknak

Számos mítosz és kérdés kering a fehérjeporokat illetően, melyek hatására két fogyasztói tábor rajzolódik ki: az állati és a növényi eredetű készítmények hívei. Vajon ugyanannyira teljesértékűek a vegán fehérjeporok, mint az állati eredetűek? Érdekes a nem vegánoknak is olykor vegán opciót választaniuk?

Az izom legjobb barátja

A fehérje testünk legalapvetőbb alkotóelemeinek egyike, létfontosságú az egészséges szervezet működéséhez. Megfelelő mennyiségű (és minőségű) fehérje nélkül nincsen izomépítés sem. A sejtek fehérjetermelése az edzés utáni 2 órában növelhető leghatékonyabban, tehát ilyenkor mindenképpen érdemes beiktatni a fehérjefogyasztást.

Melyik növényi fehérjét válasszam?

A vegán fehérjeporok választéka igen széles, egy dologban azonban mind megegyezik: nem tartalmaznak állati eredetű összetevőt. A legerterjedtebb a borsó- és a rizsfehérje. Ezekből érdemes olyat választani, amelyet más kiegészítőkkel (pl. vitaminokkal és/vagy aminosavakkal) dúsítottak. Egyre népszerűbb ugyanakkor a kendermag-, valamint a szójafehérje is – ezek tartalmaznak valamennyi esszenciális aminosavat, ezáltal összetételükben nagyon hasonlítanak az állati fehérjéhez.

Nem csak vegánoknak

Felmerülhet a kérdés: nem vagyok vegán, miért fogyasszak növényi fehérjét?

Az állati eredetű fehérjék bevitelénél az emésztőrendszerünk folyamatos terhelés alatt áll, főleg, ha a megnövekedett sporttevékenység miatt fokozott a fehérjebevitelünk. Számos kutatás alátámasztja, hogy a növényi fehérjét emésztőrendszerünk könnyebben képes feldolgozni, sőt jobb anyagcserét is biztosít, valamint magasabb rosttartalma miatt elősegíti az emésztést. Ezért érdemes étkezéseinkbe beiktatni a növényi fehérjéket is.

Kiegészítő termékek

Egy egészséges felnőtt számára az ajánlott napi fehérjebevitel 0,8-1 g testtömegkilogrammonként. A hivatásos, illetve rendszeres erőnléti sportot végző amatőr sportolók esetében ez a mennyiség a dupláját is elérheti. De miként vigyük be ezt a temérdek mennyiségű fehérjét, főleg növényi étrenddel? A vegán fehérjeporok kiváló kiegészítők lehetnek, de fontos, hogy ne ezek alapozzák meg az étrendünket. Számos zöldség (brokkoli, spenót) és hüvelyes (bab, csicseriborsó, lencse) bír rendkívül magas fehérjetartalommal – ezeket mindenképpen érdemes bevezetni az étrendünkbe. Kísétkezéseknél pedig bevethetjük akár a chia magot, a spirulinát és a mandulát is.

Mellényi Réka Mercédesz

Frissülj fel, és támogasd tested!

A különböző ízesítésű Absolute Live sportitalok hozzájárulnak a hatékony zsírégetéshez, az izomépitéshez és az ízületvédelemhez, regenerációhoz - abban az esetben, ha az ember odafigyel a megfelelő mennyiségű mozgásra és az elengedhetetlen pihenésre.

Mozgásban vagy? Akkor itt a tökéletes választás számodra! Ismerd meg a kiváló minőségű Absolute Live sportitalainkat, melyek nemcsak finomak, de segítenek testedet is támogatni az edzések során.

Energiatöltés 1 literben!

Képzeld el, hogy mindazt az energiát, amire szükség van, egyetlen palackba zártuk! Termékeink frissítő íze mellett minden cseppje vitalitást és erőt csempész az edzéseidbe. Legyen szó futásról, edzőtermi edzésekről vagy bármilyen más sporttevékenységről, italaink segítenek, hogy mindig a legjobbat hozhadd ki magadból.



ABSOLUTE LIVE



Miért választ az Absolute Live sportitalainkat?

- // Támogatják az edzés teljesítményedet
- // Frissítő íz minden kortyban
- // Cukormentesek, így bármikor fogyaszthatod anélkül, hogy aggódnál a felesleges kalóriák miatt
- // Minden palack tele energiával és vitalitással
- // Hidratál és megfelelően gondoskodik az elvesztett ásványi anyagok pótlásáról
- // Ha a sport nemcsak szenvedélyed, hanem életed része, akkor próbáld ki az Absolute Live sportitalokat, és tapasztald meg a különbséget! Frissülj fel, és légy aktív minden nap!

**A legjobb választás mindazoknak,
akik a legtöbbet akarják kihozni magukból!**



Tapló gyorstalpaló

– MIK AZOK A FUNKCIONÁLIS GOMBÁK?

Bár 2022-ben a The New York Times a gombát az „Év alapanyagának és a növényi alapú mozgalom elengedhetetlen táplálékának” választotta, Magyarországra még nem gyűrűzött be a funkcionális gombák trendje. A gombafogyasztás népszerűsége egyrészt a fenntarthatóbb táplálkozás, azaz a vegán és növényi alapú húsalternatívák iránti növekvő keresletnek, másrészt egyes gombák immunerősítő és gyógyhatásának köszönhető. Mit érdemes tudni róluk?

A gombák gyógyító és toxikus hatásait az emberiség már több ezer éve ismeri. A távol-keleti kultúrákban egészségmegőrzési célból mai napig fogyasztják őket. A hallucinogén gombafajok pszichoaktív szerként történő alkalmazása pedig már nem csak a természeti

népeknél jellemző. Hazánk népi gyógymódjai között is megtalálható a fertőtlenítő taplógomba és a hallucinogén trágyagomba. A nyugati orvoslás nemrég újra felfedezte a gyógygombák egészségre gyakorolt jótékony hatásait, így ma a funkcionális élelmiszerek és a gyógynövények között tartják őket számon.

A funkcionális gombák fákon nőnek, tápanyagaik egy részét annak törzséből nyerik. Nyersen nem érdemes fogyasztani őket, csakis forró vízzel (főzet) vagy alkohollal érintkezve (tinktúra) oldhatóak ki a gyógyhatású tápanyagaik. A funkcionális jelzöt azzal érdemelték ki, hogy esszenciális aminosavakat tartalmaznak, többek között B-, C-, D- és E-vitaminokat, valamint káliumot, kalciumot, vasat, rezet, cinket, magnéziumot. Mindezek támogatják az immunrendszert és a szervezet kiegyensúlyozott működését. Sokféle poliszacharidot is tartalmaznak, beleértve az alfa- és béta-glükánokat, amelyek támogatják az emésztést, az anyagcserét és a keringést, valamint gyulladáscsökkentők.



A LEGNÉPSZERŰBB FUNKCIONÁLIS GOMBÁK

A gyógygombákat leggyakrabban őrlemény, kivonat, kapszula vagy tableta formájában szerezhetjük be, de a shiitake már a hazai boltok polcain is megtalálható – akár friss vagy szárított verzióban.

SHIITAKE (LENTINUS EDODES SHIITAKE) – A 2000 éves gyógygomba

Immunerősítő és probiotikum, kiemelkedően magas benne a lentinán, ami az egyik legerősebb vírus- és rákellenes antioxidáns.

MANDULAGOMBA (AGARICUS BLAZEI) – Isten gombája

Immunerősítő és gyulladáscsökkentő, óvja a májat és a gyomrot, valamint serkenti a vörösvérsejt- és csontképződést.

GYAPJAS TINTAGOMBA (COPRINUS COMATUS) – A cukorbetegség jóbarátja

Szabályozza az étkezés utáni vércukorszintet, javítja a glükóz hasznosulását, és támogatja az inzulint termelő sejtek működését.

PECSÉTVIASZGOMBA (GANODERMA LUCIDUM, REISHI) – A halhatatlanság gombája

Egyedülálló tulajdonsága, hogy akkor hat, ha szükség van rá, és csak a megfelelő mértékben. Antioxidáns és gyulladáscsökkentő.

BOKROSGOMBA (GRIFOLA FRONDOSA) – A gombák királya

Rendkívüli az antioxidatív hatása: erősíti az immunrendszert és támogatja a tumorsejtek megsemmisítését, a fehérvérsejtek számának növekedését.

KERÜLJ EGYENSÚLYBA MINDENNAP

Új Pure Milk joghurtok
csökkentett cukortartalommal
és édesítőszer nélkül.*



Laktóztartalom <0,1 g/100 g



 Alföldi Tej

*Az epres íz hozzáadott cukor
és édesítőszer nélkül érhető el.

Új termékcsalád a kiegyensúlyozott mindennapokért

Az Alföldi Tej Kft. a vásárlói igényeket és a korszerű, egészséges táplálkozás alapelveit ötvözve alkotta meg a Pure Milk márkát, melynek változatos termékínálata tökéletesen beilleszthető a tudatos és kiegyensúlyozott étrendbe.

Édes ízélmény, hozzáadott cukor nélkül?

Az Alföldi Tej a Pure Milk márkával bővítette eddigi, zömmel klasszikus tejtermékekből álló portfólióját. A Pure Milk termékek a vállalat alapelveinek megfelelően kizárólag magyar gazdák által megtermelt, kiváló minőségű hazai tejből készülnek. A cég a funkcionalitás és maximális ízélmény jegyében hozta létre a klasszikus Pure Milk joghurtokat és a kiemelten egészségtudatos vásárlóknak a Pure Milk+ termékcsaládot. A pohárdesszertek mindegyike laktózmentes és nem tartalmaz édesítőszert. Míg az alap joghurtcsalád tagjai átlagosan 30 százalékkal kevesebb cukrot tartalmaznak, mint a piacon lévő többi gyümölcsjoghurt, addig a Pure Milk+ termékek egyáltalán nem tartalmaznak hozzáadott cukrot.

KERÜLJ EGYENSÚLYBA MINDENNAP

Új Pure Milk+ joghurtok
*kollagénnel, élelmirost-forrással,
hozzáadott cukor és édesítőszer
nélkül.**

Középpontban a kollagén

Az új márka egyedülálló piaci innovációja, hogy a Pure Milk+ termékek mindegyike 10.000 mg kollagént tartalmaz, amely teljesen fedezi egy felnőtt ajánlott napi szükségletét. A termékek emellett gazdag élelmirost-forrást és alacsony zsírtartalommal járó élvezetet kínálnak.

Kezdd energikusan a napod!

A praktikus csomagolású 150 grammos, ízletes joghurtok mellett a polcokon már megtalálhatóak az izgalmas ízvilágú Pure Milk kaukázusi kefirek is, málnás, gránátalmás, meggyes, banános és natúr változatban. Könnyen iható, 330 grammos kiszérelésének köszönhetően otthon, a munkahely vagy akár útközben is gondoskodhatunk a megfelelő probiotikum-, kalcium- és fehérjebevitelről.

Mentesen is krémes

A krémes ízélmény szerelmeseinek a Pure Milk görögjoghurt-termékcsalád jelentheti az ideális választást, mely a natúr ízzen túllépve egyedi mediterrán gyümölcsös ízekben érhető el. Amellett, hogy a görög joghurtok SO GREEK hagyományos görög joghurtkultúrával készültek, mindegyik ízváltozat laktózmentes is. A joghurtok különlegessége, hogy a gránátalmás és az aszalt fügés 0% hozzáadott cukorral, míg a mandarinos és őszibarackos természetes aromával készült. (x)



Laktóztartalom <0,1 g/100 g

* Ananászos: kollagénnel és élelmirost-forrással
Mangós: élelmirost-forrással
Mangó-maracujás: kollagénnel



TRENDESEN ÉTKEZEL?

– TIKTOK-KIHÍVÁSOK DIETETIKUSI SZEMMEL

Főzz csirkét neonkék köptetőszirupban!
– így szólt egy 2022-es TikTok-kihívás, amit sajnos meglepően sokan komolyan vettek. Hasznos és csupán annak látszó trendek is naponta jelennek meg ezeken a platformokon. Vajon mennyire követendőek vagy épp egészségkárosítóak az utóbbi évek legnépszerűbb közösségi médiás gasztrojelenéségei? A címlapinterjúnkban megszólaló dietetikus szakértőt, Asiama Evelynt kérdeztük a top 6 tiktokos gasztrotrend kapcsán.

Komoly rizikót is hordozhat, ha algoritmus által feldobott, pár másodperces videók alapján alakítjuk ki étrendünket. A videók készítőit személyes ízlésük, fizikumuk vagy egy esetleges influenszer-együttműködés is befolyásolhatja. Nézzük az utóbbi évek étrenddel kapcsolatos legfőbb TikTok-trendjeit!

1. #THATGIRLDIET / WHAT I EAT IN A DAY – Két hasonló videóípus, melyekben a nap folyamán elfogyasztott, rendszerint kiemelkedően dekoratívan tálalt, aktuális egészségtrendekbe illeszkedő fogások szerepelnek.

A. E.: Ezzel a trenddel több gond van: egyrészt arra helyezi a fókuszot, hogy mindenkinek ugyanazokat az ételeket kéne enni, ugyanabban a mennyiségben, miközben teljesen háttérbe szorul az egyéni igény, szükséglet. Versengést generál ahelyett, hogy rávezetne, az étkezés örömét hogyan tudjuk megtalálni. Ezek végül rossz érzést keltő videók, mintsem valódi motiváció az új ételek kipróbálására. Ehelyett célszerű inkább olyan posztot, ami önmagában javasol ételeket, az egyénre bízva, hogy mikor, mennyit, hogyan fogyaszt belőlük.

2. #NACHOTABLE – Vendégváró nagyétkezésként bemutatott ötlet, melyben tányérok helyett az ételt egy nagy, fóliával borított étkezőasztalra helyezik, közös fogyasztásra. Erre halmoznak több csomag tortilla chipset és hozzá illő feltéteket (salsa, darált húsos ragu, sajt-szósz, guacamole stb.).

A. E.: Ez a trend egyértelmű túlevésre való buzdítás. Ha főétkezés alkalmával fogyasztjuk, szükséges felmérni, akár tányérmódszer* segítségével, mi az a mennyiség, amiben biztonsággal és jólesően tudjuk fogyasztani. Ne azért együk, mert a maradékmentes elfogyasztás a kihívás vagy mert a közösségi élmény gyakorol ránk nyomást. Hanem figyeljünk a saját éhség-jóllakottság érzéseinkre, amikor megérezsem, észlelésem és tapasztalásom szerint felmérem, mi az egyéni jóleső mennyiség számomra.



Asiama Evelyn:

antidiéta-szemléletű sport-dietetikus, Intuitív Étkezés tanácsadó, atléta, emellett mentálhigiénés mesterképzést végez. Instagramon több mint 10 000-en követik, TikTokon pedig az elsők között volt jelen egyszerre szakmai és szórakoztató tartalmaival.

3. #HEALTHYCOKE – A kóla kiváltására egy egészségnek nevezett, házi alternatíva szénsavas víz vagy szörp, balzsamecet és jégkockák elkeverésével.

A. E.: Ez a trend egyenesen rémálom. Önmagában nem az üdítőitallal van a gond, hanem ha rendszeresen, literszámra fogyasztjuk. Gyakori, hogy valaki zéró kólát fogyaszt étel helyett, ezzel próbálja az evését manipulálni. Érdemes megvizsgálni, hogy megfelelő-e a napi energiaellátottság. Ha az édes ízeket akarjuk vele kiváltani, emeljük a gyümölcsbevitelt. Ne a kólára keressünk egészséges alternatívát, hanem vizsgáljuk meg annak a hátterét, miért nem tudom az üdítőt valóban csak üdítő jelleggel fogyasztani, és miért kényszerülök magasabb dózisra.

4. #GIRLDINNER – Vagyis „lány vacsora” lényege, hogy kevés előkészülettel, előre csomagolt snackek, zöldségek, előző napi maradék összepárosításával minél kényelmesebben lehessen megoldani az étkezést. Egyfajta lázadás ez a trend a hagyományos női szerep ellen, mely szerint a családi vacsora előfeltétele, hogy a nő órákig robotoljon a konyhában, és naponta friss fogásokat készítsen.

A. E.: Fontos emlékeztetni magunkat, hogy az étkezés fontos társas időtöltés lehet, nagyon jó lehetőség a kapcsolataink ápolására. Gyakran konkrétan fontosabb,

milyen társaságban fogyasztjuk az ételünket, mint hogy mi kerül a tányérunkra. Ha egyedül étkezünk, a trend kapcsán fontos elmondani, hogy a hűtőből, spájzból előszedett ételeket igyekezzünk a tányérmódszer alapján összeválogatni.

5. #GREENGODDESSALAD – Készítője szerint bármilyen zöldség mehet ebbe a friss salátába (az eredetiben fejeskáposzta, uborka, snidling szerepel), az élénk zöld dresszinget pedig egy blenderben turmixolja össze (fokhagyma, salottahagyma, olívaolaj, citromlé, rizsecet, dió, kesu, spenót, friss bazsalikom, sörélesztőpehely).

A. E.: Nagyon jó inspiráció lehet azok számára, akik nem tudják, hogyan készítsenek el friss zöldségeket. Érdemes kísérletezni vele úgy, hogy ne önmagában alkosson egy fogást, hanem étkezés egy része legyen csak. Megfelelő fehérje- és szénhidrátforrás mellé jó zöldségalternatíva.

6. #TINNEDFISHTOK – Különféle konzerv tengeri herkenyűkből álló főétel. A trend elsődleges oka: kényelem és megfizethetőség.

A. E.: Támogatom ezt a trendet, főként, hogy olyan országban élünk, ahol nagyon alacsony az éves átlag halfogyasztás. Mivel sokan főleg az ár és az elkészíthetőség miatt tartózkodnak a tenger gyümölcsei étrendbe való beépítésétől, praktikus megoldás a konzerv hal. Ideális lenne elmondani ezekben a videóban, hogy 1 konzerv nem feltétlenül egyenlő 1 adag étellel. Be lehetne mutatni, hogy egyfélélt mivel lehet még ötvözni, alapanyagként hogyan tudjuk még felhasználni. További előny, hogy komolyabb konyhai művelet nélkül készíthetünk konzerv halból egytálételt – akár gabona köret, friss vagy párolt zöldség hozzáadásával.

Evelyn zárásként emlékeztet, hogy pár másodperces videókkal nem lehet kiváltani a személyre szabott konzultációt. Ésszel kell nézni a social media tartalmakat: mi az, ami reálisan integrálható az életvitelbe és étrendembe? Érdemes csupán inspirációként használni, és nem szentírásként kezelni ezeket a videókat.

*Tányérmódszer: az étkezésenként ideális arányban elosztott hús/hüvelyesek (fehérje, 25%), köret (szénhidrát, 25%), valamint zöldségek és gyümölcsök (vitamin, rost, ásványi anyag, 50%) kórdiagramos ábrázolása.

K-Beauty

– KEMIKÁLIAMENTES SZÉPSÉGÁPOLÁS KOREÁBÓL

Az utóbbi években egyre nagyobb figyelmet kapott a nyugati országokban a koreai szépségápolás (vagyis K-Beauty). Nem is meglepő, hiszen a koreaiak köztudottan nagy figyelmet fordítanak bőrük szépségére. Nemtől függetlenül a gyerekeknek már egészen fiatalon megtanítják, hogyan óvják és ápolják bőrüket. Éppen ezért a fogmosáshoz hasonlóan a szépségápolást is szükségletnek tekintik, nem pedig luxusnak. Emiatt a kozmetikumok árfevése is sokkal kedvezőbb, mint a nyugati országokban. Hogyan tudta meghódítani az egész világot a koreai szépségápolás?



A kulcs a prevenció

Míg a nyugati szépségápolás kifejezetten problémafókuszú - tehát akkor cselekszünk, amikor már a probléma felmerült -, keleten ez épp fordítva történik: a hangsúly mindig a megelőzésen van. Így érik el, hogy akár évtizedeket is le tudnak tagadni az idősebb hölgyek, valamint kortól függetlenül ragyogó és üde bőrrel büszkélkedhetnek.

Tradíció és innováció kéz a kézben

A koreai szépségápolás történelme több évezredre nyúlik vissza. Írásos források alapján már a koreai három királyság korszakában (i. e. 57-től i. sz. 668-ig) is előállítottak természetes kozmetikumokat.

Az utóbbi évtizedekben a nagy becsben tartott szakértelmet ötvözték az innovatív szépségápolás eszközeivel, így született meg az egész világot meghódító modern kori koreai szépségápolás. Nemcsak élén jár a bőrápolási technológiák terén, Dél-Korea szépségipara meg is előzi 10-12 évvel a világ többi részét.

Hatóanyagok: csak a természetes

A titok a Koreában őshonos összetevőkben rejlik. A bőrápolás koreai holisztikus megközelítése következetességre, megelőzésre és hosszú távú eredmények elérésére összpontosít. A kozmetikumok egységesen a hidratálást, a gyógyítást és a táplálást helyezik középpontba. Mellőznek mindenféle kemikáliát, tehát illatanyag-, alkohol- és parabénmentesek. Magas hatóanyag-tartalommal készülnek. Az ikonikus összetevők közé tartozik például a ginzeng, a csiganyál, a fermentált rizsvíz, a bambusz vagy az ázsiai gázló.

A K-Beauty kapcsán legtöbbször a 10 lépéses rutinról hallhatunk. Azonban fontos leszögezni, hogy ez csak egy iránymutatás. Minden bőrnek különböző igényei vannak, ezért ne kezdjünk örült vásárlásokba és kenjünk fel tízféle terméket a bőrünkre. Kezdetben építsünk fel egy stabil 3-4 lépéses rutint, majd, ha az bevált, akkor bővítsük szükség esetén további elemekkel.

Mellényi Réka Mercédesz



Természetes, mellékhatásoktól mentes – a bőrápolás terén ezek a legkeresettebb hívószavak. Amikor ma valaki kozmetikumot választ, az elsődleges, hogy a terméket kézbe véve az összetevők listáját ellenőrizi, mivel szó szerint a bőrén érzi majd annak hatásait.

A vásárlók törekszenek tudatosan választani a bőrükkel közvetlenül érintkező termékek közül olyanokat, amikkel elkerülhetik az allergiás reakciókat, kellemetlenségeket. Büszkék vagyunk rá, hogy a Florin Zrt. 100%-ban magyar tulajdonú céggént már közel egy évtizede felismerte, hogy mennyire fontos a mentes kozmetikai piac. Erre válaszul született meg a *Dermaflora* 0%-os termékcsaládunk, amelynek szortimentjét folyamatosan bővítjük tekintettel arra, hogy kutatások a speciális kozmetikumok összetevőivel kapcsolatban folyamatosan újabb eredményeket hoznak, így lépést kell tartanunk, hogy a megálmodott célnak megfelelő magas minőségű, mentes termékeket tudjunk gyártani. Ezen törekvésünket a piaci tapasztalatok mellett a szakmai visszajelzések is igazolják: a *Dermaflora* kiemelt márkánk kozmetikumai már a negyedik évben nyerték el a **Mentes-M díjat**, ezáltal már a termékcsalád 8 tagja viselheti ezt a kitüntető címet.

A szortiment egyik kiemelt termékcsoportja a dezodorálás, amelyről elmondható, hogy egy folyamatosan változó, megújuló szegmensként van számon tartva. Alapvetően a tudatosságban a nők járnak az élen, azonban az erősebbik nem tagjai is egyre inkább odafigyelnek, mit kennek a bőrükre. Mi sem bizonyítja ezt jobban, hogy mára már az egyik legnépszerűbb mentes termékünk a *Dermaflora 0% For Him Intensity gél stift*.

Hosszútávú célkitűzésünk, hogy a *Dermaflora* termékcsaládunkat még környezettudatosabbá tegyük. Ennek jegyében indítottuk el az utántöltött termékek gyártását is a tusfürdő és folyékony szappan kategóriákban, amivel a magas minőségű mentes beltartalom egy környezettudatos, gazdaságos csomagolásban is elérhető már a fogyasztóinknak.



Mentések

a címkerengetegben



Termékjelölések tengerében úszunk, amiben fogyasztóként könnyen magával sodorhat a gyártók kommunikációs áradata... de legalább kevés a mentőöv számunkra. Bár vannak jól ismert jelölések – mint a fairtrade vagy az újrahasznosítható címke –, a bravúros csomagolásdízájn sokszor megnehezíti ezek észrevételét. De mi a helyzet a mentes termékek jelölésével?

Mentes étkezőként a bevásárlásnál jellemzően 2 opciónk van: vagy a márknévi jól bevált termékre/márkára korlátozódik a bevásárlólistánk, vagy a változatossági igényünkért idővel fizetünk, és egy kisebb beszerzés is több órás online/offline kutatómunkát ró ránk. Mindezt

azért, hogy megbizonyosodjunk róla, a szervezetünk számára biztonságosan fogyasztható élelmiszerhez jutunk. Míg ezt egyesek önkéntes egészségtudatosságból teszik, másokat orvosi diagnózis kötelez rá. Kiemelten fontos tehát a termékjelölések kérdése abban, hogy a mentességet ne teherként éljük meg a mindennapokban. Fogyasztóként számunkra ez (a választék elérhetősége után) a csomagolásdízájnnal kezdődik.

Már nem csak az egészségügyi okból mentesek körében van nagy trendje a növényi alternatíváknak, így egyre több gyártó igyekszik valamilyen módon kínálni valamit ezen a téren. Annak ellenére, hogy a csomagoláson a mentesség jelölése önbevallásos, a legtöbb termék messziről hirdeti mentességét, de a súlyos intoleranciával küzdők számára az „apróbetűs részek” elolvasása minden esetben ajánlott. Hiszen nem mindegy, hogy valami például laktóz- vagy tejmentes. A gyártóknak minden allergént az aktuális jogszabályok betartásával kell feltüntetni a csomagoláson, ezért biztosra csak akkor mehetünk, ha végigolvassuk az összetevőlistát.

A leginkább a vegán termékek esetében érezhető a vásárlásosztóznő szándék, amikor olyan áruk csomagolásán is feltüntetik a zöld V-t, amelyek növényi eredete triviális tény (pl. mirelit zöldborsó), vagy előállításuk során fel sem merült, hogy állati összetevővel dúsítsák (pl. fűltisztító pálcika).

A „vegán” készítmények elnevezését az EU szigorúan szabályozza: tilos például a „mandulatej” vagy a „vegán szalámi” felirat. Továbbá olyan kutatások megemlíté-

se is, amelyek azt bizonyítják, hogy a termék jobb, mint az állati eredetű verziója, vagy olyan leírások alkalmazása, amelyek összehasonlítják a növényit az állati eredetűvel („tej növényi helyettesítője”).

Mivel jelenleg nincs egységes jelölése a mentességeknek, csupán egy nemzetközileg elfogadott „Vegán” címke van használatban, ezért nem árt, ha a csomagolás egyértelműen és letisztultan kommunikál a termék mentességéről. Nézzünk pár jó példát!



1 Trupo Treats MYLK

– A csokiszület nemcsak jól láthatóan jelzi a növényi összetételt szöveges és képi elemekkel, de egy betűjátékkal hívja fel a figyelmet arra, hogy tejalternatívával készült a termék. Magyar nyelvű étlapokon is lehet már találkozni ezzel a módszerrel: telyfőbe rejtett LY jelzi, hogy a hagyományos tejjel készült étel vegán verziója elérhető.



2 Oatly zabitalok

- Nemcsak nevében hirdeti növényi eredetét (oat = zab angolul), hanem a doboz oldalán kreatív szövegekkel és grafikákkal jelzi a gyártó vegán és fenntarthatósági törekvéseit.

3 Majomkenyér

– A magyar gyártású édességek csomagolásán egyértelmű piktogramokkal jelölik a különféle allergénektől való mentességet.



4 Keple

– A Keple keto diétás pékáruk csomagoláskonceptiója letisztult, a mentességet könnyű leolvasni róla.

5 Fellow Creature

– A 100% növényi, tejmentes csokoládé csomagolását nem csak azért szeretjük mert színes és figyelemfelkeltő, hanem mert magyar grafikusok munkáját is dicséri.



Méreganyagmentes háztartás – otthoni biztonság másképpen



Egészségünk és környezetünk megóvásáért nemcsak fogyasztási szokásaink megváltoztatásával tehetünk, hanem rendszeres otthoni tevékenységeink újragondolásával is – mint a főzés és a takarítás. A környezeti szempontok mellett saját és szeretteink, sőt háziállataink egészségmegőrzéséhez is hozzájárulhat a mesterséges kemikáliák, adalékanyagok elhagyása.

Hormonjaink kapcsolatot teremtenek az idegrendszer és a testfunkciók (pl. immunrendszer, anyagcsere, szaporodás és viselkedés) között. Az úgynevezett „endokrin rendszert károsító anyagok” (endocrine disruptors) kölcsönhatásba léphetnek a hormonrendszerrel, ezáltal káros hatást jelenthetnek az emberre és az állatokra is. Ezeket az anyagokat csökkentve, elkerülve nagy mértékben hozzájárulhatunk egészségünk védelméhez.



Adalékmentes főzés

Az adalékmentes főzés a tiszta, mesterséges anyagoktól mentes étkezés egyik kulcsa. A tudatos tervezés az első lépés ezen az úton, ami már a konyhai eszközök megválasztásakor fontos szerepet játszik. A teflon serpenyők bár jó ideje népszerűek tapadásgátló tulajdonságuk miatt, nem veszélytelen eszközök. A teflon gyártásához használt perfluoroktánsav (PFOA, A: acid) ugyanis szennyeződésként az edényben marad, és a teflon túlmelegedések a széttörődő molekulák erre az anyagra bomlanak le. A PFOA tartósan megmaradó anyag, mely nagy mennyiségben felhalmozódva mérgező anyagnak számít az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság szerint. Épp ezért érdemes a teflon eszközöket öntöttvas serpenyőkre, acél wok edényekre vagy kerámia főzőtálakra leváltani, melyek nem tartalmaznak káros vegyi anyagot.

A „zöld takarítás” szuperhősei

Örök klasszikusnak számít az ecet, mely tisztító, fertőtlenítő, penészoldó, szagtalanító hatásával meg-

kerülhetetlen e témában. Szelídebb alternatívája a citromsav, melyet a citrom levéből állítanak elő, és illata is jóval kellemesebb az ecetnél. További természetes aduászok az illóolajok, melyek közül a teafa-, citrom- és levendulaolajat használhatjuk tisztításhoz. Közülük a teafa a leghatékonyabb antibakteriális hatású, fertőtlenítéshez leginkább ez ajánlott. Foltoldáshoz egyre többen ismerik a marhaepéből előállított epeszappant. További természetes anyag és hatékony tisztítószer a szódabikarbóna (nátrium-hidrogén-karbonát) és a mosószóda (nátrium-karbonát) – mindkettő ártalmatlan és le bomlik. Előbbit zsíroidástól kezdve hajmosásig ajánlják, utóbbi pedig a mosásban, vízlágyításban lesz leginkább segítségünkre. Végül nem maradhat ki a nátrium-perkarbonát (szilárd hidrogén-peroxid), ami foltoldó és fehéritő hatása miatt ajánlott környezetkímélő tisztítószer.

Bíró Kata



Higiénia az egész lakásban – természetesen



A Steryl Wash-t keresd 3 illatban!

- Muskátlí és citromfű
- Teafa és levendula
- Oregánó és eukaliptusz

Meggyőződésünk, hogy a higiénia háztartásunk és négy lábú családtagjaink mindennapjainak is alapvető eleme.

Ha kémiai szintetizált összetevőket tartalmazó terméket használunk, nemcsak a bőr károsodását és a belélegzésével járó kellemetlen következményeket kockáztatjuk, hanem a környezetet is szennyezzük.

A kifogástalan takarításhoz, illetve a környezetet és az ott élők egészségét védelmező otthonhoz érdemes inkább természetes, növényi eredetű összetevőket tartalmazó, fenntartható termékeket használni.

Egyre nagyobb az igény a minimális ökolábnyommal rendelkező, környezetbarát, mentes háztartási termékekre. Épp ezért érhető el nálunk az Union Bio Steryl Wash

koncentrált tisztítószer, ami jó választás, ha fenntartható és megfizethető terméket keresel. Ráadásul kisgyermekes és háziállatos háztartásban is kiváló!

Hogyan használd?

- Minden mosható felületre és minden típusú padló mosására használható, beleértve a parkettát is. Nem kell öblíteni. Nem hagy foltot.
- Mosógépben is használható, akár kisállattartozékok és -ruházat mosásához, hiszen a négy lábúak közül is sokan allergiások számos tisztítószer kémiai összetevőire.
- Nincs szükség külön illatosítóra: illóolajokban gazdag, melyek képesek felvenni a versenyt a kellemetlen szagmaradványokkal és allergénekekkel. Nem elfedi, hanem megszünteti a szagokat, kellemes és tartós illatot hagyva maga után a felületeken és a környezetben.

FitoVet

GYÓGYNÖVÉNYEK EREJÉVEL
AZ ÁLLATOKÉRT

A trópusi őserdő szinte végtelen tárháza a különböző gyógyító hatású növényeknek. Termékeinket azoknak az állatorvosoknak és állattartóknak ajánljuk, akik a betegség-megelőzésben és a betegségek kezelésében is szeretnének a természetes alapú készítmények gyógyító erejére támaszkodni.

- Szaporodásbiológia
- Fájdalom csillapítás
- Sebgyógyulás
- Dermatitis
- Csonttörések gyógyulása
- Májvédelem
- Hormon zavar
- Testsúly csökkentés
- Immunstimulánsok
- Vírus elleni kezelés
- Légúti megbetegedések
- Gastrointestinalis szerek
- Vérképző készítmények
- Daganat kezelés támogatása
- Húgykőesség kezelése

www.fitovet.hu



Herbiovit

GYÓGYNÖVÉNYES NATÚRKOSZMETIKUMOK

Válts korszerűre

Magas hatóanyagtartalommal.
Kedvenc gyógynövényes
kosmetikumaid most már elérhetőek
modern változatban számodra is.
Cseréld korszerűre a házi patikádban.

www.herbiovit.hu



NEMZETI VÉDELMI ÉRTÉKELÉS



NEMZETI VÉDELMI ÉRTÉKELÉS



NEMZETI VÉDELMI ÉRTÉKELÉS



NEMZETI VÉDELMI ÉRTÉKELÉS

Minőségi mentes és funkcionális termékek versenye | 2023



DÍJAZOTTAK

Melléklet

Minőségi mentes termékek versenye



FOOD

MENTES REGGELIZŐTERMÉK

GRANOLAC SALÁD ALKATEGÓRIA



GRANOLAC SALÁD ÉDESÍTŐSZEREKKEL GOF HUNGARY

A gluténmentes granolák egy új termékcsalád, melyek alapanyaga a prémiumzabpehely, amely 2023 szeptemberében elnyerte az Érték és Minőség Nagydíjat. A ropogós granolákat természetes összetevőiknek köszönhetően az egészségstudatosan táplálkozóknak, sportolóknak és gluténérzékenyeknek javasolja a cég. Háromféle ízesítésben (meggyes-almás; áfonyás, csokoládés) vásárolhatóak meg, melyek mindegyike vegán, gluténmentes, élelmi rostban gazdag, pálmaolajmentes.

MENTES ITAL

DMBIO GYÖMBÉRES-ALMÁS 7 NAPOS SHOT KÚRA DM KFT.

A dmBio gyömbéres-almás 7 napos shot gyümölcsle egy héten át kúraszerűen értékes vitaminokkal látja el a szervezetünket. Az almalé alapú italban a gyümölcsös ízeket a csipős-fanyar gyömbér, valamint a savanykás citrom, lime és acerola cseresznye teszi izgalmassá. Élvezze a gyömbér és az alma természetes energiáját, valamint az acerola és a cseresznye extra adag C-vitamin-tartalmát. Az üveg 7 napi adagot tartalmaz, amelynek elosztását a jelölések segítik.



MENTES TEJTERMÉK-ALTERNATÍVA

KEMÉNYSAJT-CSALÁD ALKATEGÓRIA

MILFINA MINI DARABOLT SAJTOK, LAKTÓZMENTES ALDI MAGYARORSZÁG ÉLELMISZER BT.

Az ALDI saját márkás MILFINA termékcsaládjának tagja a Mini darabolt sajt, amely négyféle változatban érhető el. A laktózmentes osztrák sajtok között megtalálható az Alpenkäse, a Gouda, az ementáli és a Bergkäse. Az Alpenkäse zsíros, kemény sajt, amely nyers, silómentes tejből készül. A gouda zsíros, félkemény sajt, amelyet friss takarmányon tartott tehének pasztörözött tejéből készítenek. A nagy lyukú ementáli, az érlelt, zsíros, félkemény sajtot silómentes, nyers tejből állítják elő. A Bergkäse klasz-szikus hegyi, zsíros, kemény sajt. A mini darabolt sajtok bármelyike ideális választás sajtjálak készítéséhez, utazáshoz, könnyedén csomagolható tízóráira vagy uzsonnára. megtalálja a számára előnyöset, hiszen az alacsony kalóriatartalom mellé 12% valódi gyümölcs és sok-sok vitamin társul.



FŐZŐKRÉM ALKATEGÓRIA

VEMONDO BIOZABFŐZŐKRÉM

LIDL MAGYARORSZÁG BT.

A Vemondo biozabfőzőkrém 100%-ban vegán, növényi (zab) alapú főzőtejszín-helyettesítő. A termék állaga a zab és a repceolaj biztosította magas zsírtartalmának és a xantánguminak köszönhetően krémes, mégis viszkozus, így hasonlóan jól lehet vele bánni, mint egy hagyományos főzőtejszínnel. A termék bio, valamint nem tartalmaz hozzáadott cukrot és teljesen GMO-mentes. Mindezek mellett egy hagyományos 10%-os főzőtejszín tápértékeivel összehasonlítva a zsírtartalma magasabb, ugyanakkor a benne található telített zsírsavak aránya sokkal alacsonyabb.



KEFIR ALKATEGÓRIA

SISSY LAKTÓZMENTES KAUKÁZUSI KEFIR

PENNY-MARKET KFT.



A Sissy laktózmentes kaukázusi kefir kellemesen savanykás ízvilágú, és bátran fogyaszthatják a laktózinintoleranciával élők is, mert a laktózmentes termékekben a tejcukrot hozzáadott laktáz enzimmal bontják alkotórészeire, így szervezetünkbe már lebontva kerül, ezáltal a tejcukorérzékenyeknek semmilyen panaszt nem okozhatnak. Megújult csomagolásán megtalálható a Tejszív embléma, ami azt jelenti, hogy a termék magyar gazdaságokból származik.

KÖRÖZÖTT ALKATEGÓRIA

SISSY LAKTÓZMENTES HÁZIAS KÖRÖZÖTT

PENNY-MARKET KFT.

Számos ember szívesen fogyaszt körözöttet akár a reggeli során, akár ha csak egy finom és tápláló ételre vágyik. Nem csoda, hiszen a körözött túróból készül, ami nemcsak egészséges, de a paprikás fűszerrel igazán különlegessé válik. Ezt a Sissy dobozba csomagolta, hogy az elkészítésével se kelljen sokat időzni, ráadásul laktózmentes, így laktózinintoleranciával élők is fogyaszthatják.



TEJITAL ALKATEGÓRIA

SISSY LAKTÓZMENTES LIGHT KAKAÓ

PENNY-MARKET KFT.



A kakaónak számos pozitív élettani hatása ismeretes. Az ásványi anyagok és vitaminok bőséges tárháza, nem mellesleg a reggelihez is tökéletesen társul. A Sissy laktózmentes light kakaó nem tartalmaz tejcukrot, így a laktózérzékenyek is bátran fogyaszthatják, mellesleg a kalciumtartalma is alacsony. Mindezek mellett hazai termék, és Rainforest Alliance tanúsított logóval is rendelkezik, ami azt jelenti, hogy a kakaó fenntartható gazdaságból származik. Még egy pozitív tulajdonsága, hogy a zsírtartalma 0%.



TÚRÓDESSZERT ALKATEGÓRIA

MIZO NATÚR TÚRÓRUDI 0% HOZZÁADOTT CUKOR SOLE-MIZO ZRT.

A Mizo túrórudi-portfólió egyik legújabb terméke 2023 februárjában került a piacra. A hozzáadott cukor nélküli új termék egy könnyed kényeztetés, amely beilleszthető az étrendbe azon fogyasztóknak fejlesztve, akik számára az ételek cukortartalma elsőrendű. Krémes túró, roppanós külső, mindez hozzáadott cukor nélkül.

KENHETŐ SAJT ALKATEGÓRIA

MAGYAR SAJTKRÉM – TRAPPISTA SAJTKRÉM, ZSÍROS, KENHETŐ, LAKTÓZMENTES, NATÚR ÖMLESZTETT SAJT ALFÖLDI TEJ KFT.

Az Alföldi Tej Kft. fő zászlóshajója a Magyar Tej termékcsalád, melynek portfóliója kizárólag magyar termelők által előállított tej felhasználásával készült termékekből áll. A fogyasztók körében a márka 73%-os márkaismerettséggel rendelkezik és több kategóriában piacvezető. A Magyar Sajtkrém család bevezetését maguk a fogyasztók inspirálták, ugyanis a 2022-es márkakutatás rámutatott, hogy a Magyar Tej portfólióból leginkább a sajtkrémcsaládot hiányolják. A Magyar Sajtkrémek alapja a KMÉ-díjas magyar trappista sajt. Ez a termék laktózmentes variáns.



MENTES PÉKÁRU KATEGÓRIA



KALÁCS ALKATEGÓRIA

ENJOY FREE! GLUTÉNMENTES, LAKTÓZMENTES KALÁCS, MÁKOS ALDI MAGYARORSZÁG ÉLELMISZER BT.

Az ALDI közel 500 mentes és egészségtudatos termékből álló kínálatában megtalálható az ENJOY FREE! gluténmentes, laktózmentes kalács is. Az előre csomagolt, ízletes finomság mákos töltelékben gazdag, és a glutén-, valamint laktózmentes étrendet követők is bátran fogyaszthatják – nem csak ünnepi alkalmakkor. A Hazai Termék védjegyes ENJOY FREE! gluténmentes, laktózmentes mákos kalács 250 grammos kiszerezésben kapható.



POGÁCSA ALKATEGÓRIA

GLUTÉNMENTES VEGÁN „TEPERTŐS” CIROKPOGÁCSA ZSÓFREE GLUTÉNMENTES PÉKSÉG ÉS CUKRÁSZDA

Ez a cirokliszból készült pogácsa fenséges izkavalkádót nyújt a vegán „szójatepertővel” fűszerezve. Hozza a tepertős pogácsától megszokott sötét színt, ropogósságot és illatot. A pogácsa 100%-osan gluténmentes, keresztszennyeződé-mentes üzemben készül, így nemcsak a vegán életmódot folytatók, hanem az ételérzékenyek is biztonsággal fogyaszthatják. A glutén mellett nem tartalmaz tojást, tejterméket, állati eredetű alapanyagot, sem rizst, burgonyát, vagy kukoricát. A gluténérzékenyek körében sokszor jelent problémát a széles körben használt rizs, kukorica és burgonya, de a cirokliszt ezekre kitűnő alternatívát nyújt.

MENTES SNACK

KEKSZCSALÁD ALKATEGÓRIA

ENJOY FREE! GLUTÉNMENTES KEKSZEK ALDI MAGYARORSZÁG ÉLELMISZER BT.

Az ALDI közel 500 mentes és egészségtudatos termékből álló kínálatában megtalálható az ENJOY FREE! gluténmentes keksz is, az ENJOY FREE! saját márkás termékcsalád tagja. A háromféle, ízénként különböző formájú keksz tejszokoládés, mogyorós és sárgabarackos változatban kapható. A 80, illetve 100 grammos csomagban elérhető aprósütemény ideális választás a gluténmentes étrendet követők számára. A kekszek kínálhatóak reggeli mellé, tízóraiként, uzsonnára, de desszertként kávé és tea mellé is adhatóak.



KRÉKER ALKATEGÓRIA

DMBIO ÁZSIAI KRÉKERMIX DM KFT.

Az ötféle ízletes, ropogós rizskrékerből álló dmBio ázsiai krékermix különleges alternatíva a hagyományos chipsek és sós rudak helyett. A finoman fűszerezett, rizsalapú krékert részben tengeri algával és szezámmaggal ízesítették. Merüljön el az ázsiai ízek birodalmában!



GYÜMÖLCS- ÉS MAGSZELETCSALÁD

ALKATEGÓRIA

RAWBITE ORGANIC BAR CSALÁD

PREZENTEX KFT.

A RAWBITE mögött meghúzódó ötlet egyszerű és egyértelmű: egy gyümölcs- és mag szelet, amely 100%-ban bio, vegán, gluténmentes és hozzáadott cukor nélküli (természetesen előforduló cukrokat tartalmaz). A RAWBITE szeletek megfelelnek a tudatos és aktív életmódnak. A szeletek nem csöpögnek, nem morzsolódnak, nem olvadnak el és nem kenődnek el – nem számit, milyen hőmérsékleten fogyasztják a termékeket.



MENTES SZÁRAZÁRU FŐKATEGÓRIA

ÉDESSÉG ALKATEGÓRIA

FANNIZERO MAGIC SWEET!

FANNIZERO KFT.



Négyszeres erősségű, eritrit- és steviaalapú édesítőszer glicinnel és myo-inozittal. Egy csomag MAGIC SWEET! (250 g) 2500 mg myo-inozított és 5000 mg glicin tartalmaz, kiválóan oldódik hidegen is, a cég egyaránt javasolja édességekhez, süteményekhez, italokhoz. A glicin olyan aminosav, amely a kollagén típusú fehérjékben a legnagyobb mennyiségben fordul elő, hozzájárul az optimális vércukorszint eléréséhez, javítja az alvásminőséget és az idegrendszer optimális működését is támogatja. A myo-inozitol hozzájárul az egészséges hormonrendszer fenntartásához, javítja a sejtek inzulinfelismerő képességét és hozzájárul a mentális jóléthez is.

PÉKÁRU ALKATEGÓRIA

„MINDENMENTES” HAMBURGERZSEMLE
4X102 G (GYORSFAGYASZTOTT)

SZAFI PRODUCTS KFT.

A gyorsfagyasztott „Mindenmentes” hamburgerzsemle 4x102 grammos csomagolásban kapható, gluténmentes, lassan felszívódó szénhidrátokból álló szezámagos termék, menő hazai street food alapanyag. Nemcsak a leggyakrabban gondot okozó allergénektől (pl. glutén, tej, tojás, szója) mentes, hanem kukorica- és rizsmentes, vegán termék is. Ezenkívül 30%-kal csökkentett szénhidráttartalom jellemzi más, hasonló termékekhez viszonyítva.



MENTES VEGÁN



MENTES VEGÁN

FOOD FOR FUTURE VEGÁN BIG BURGER CLASSIC 225 G

PENNY-MARKET KFT.

A szezámmagszórású vegán „Classic Big Burger” zsemlejében lévő növényifehérlé-alapú vegán pogácsát, amely lóbabfehérjét és zöldborsófehérjét is tartalmaz, még ízletesebbé teszi a hamburgerben lévő fűszeres szósz és a zamatos ketchup. A 225 grammos kiszerelésű finomság nemcsak ellenállhatatlanul finom, hanem még időt is spórol fogyasztójának azáltal, hogy csupán 1,5 perc alatt mikrohullámú sütőben készre melegíthető.

SZÓSZCSALÁD ALKATEGÓRIA

BIO NATURA BIO-, VEGÁN TÉSZTASZÓSZOK
ALDI MAGYARORSZÁG ÉLELMISZER BT.

Az ALDI gazdag saját márkás választékában a BIO NATURA bio-, vegán tésztaszósz háromféle ízvariánsban érhető el.

A zöldfűszeres, arrabiata és bolognai vegán tésztaszósz kitűnő választás klasszikus olaszos fogásokhoz, de adható párolt zöldségekhez, használható salátákhoz, tésztasalátákhoz vagy csőben sült fogásokhoz is. A BIO NATURA bio-, vegán tésztaszósz 350 grammos kiszerelésben kapható.



PÉKÁRU ALKATEGÓRIA

HAPPY HARVEST ZABKENYÉR – 400 G

ALDI MAGYARORSZÁG ÉLELMISZER BT.

Az ALDI közel 500 mentes és egészségtudatos termékből álló kínálatában megtalálható a HAPPY HARVEST saját márkás termékcsalád tagja, a zabkenyér is. Az előre csomagolt, olajos magvakkal gazdagított, zabalapú kenyér nem tartalmaz lisztet és élesztőt sem. A 400 grammos kiszerelésben kapható, tartósítószer- és színezékmentes pékáru tökéletes alapja lehet bármilyen reggelire, tízórára vagy akár kirándulásra készített, tartalmas szendvicznek.



TÉSZTA ALKATEGÓRIA

CUPSTER INSTANT TÉSZTA – NOT CARBONARA NATURTRADE HUNGARY KFT.

Vegán instant tésztaétel gluténmentes tésztával és füstös-krémes szósszal.

DARÁLT KÉSZÍTMÉNY ALKATEGÓRIA

FOOD FOR FUTURE VEGÁN DARÁLT KÉSZÍTMÉNY 275 G PENNY-MARKET KFT.

A hagyományos darált hús az egyik legsokoldalúbb hozzávaló, mert szinte az előételtől a tésztaételeken át egészen a levesbetétig bármi készülhet belőle. Miért kellene erről az élményről a növényi étrendet követőknek lemondaniuk? A Food For Future darált növényi készítmény tökéletes alternatívája a hagyományosnak mind ízben, mind felhasználás tekintetében. Mivel a termék egyik legfőbb összetevője a zöldborsó-fehérje, kiváló fehérje- és rostforrásként is szolgál.



SZENDVICSFELTÉTCSALÁD ALKATEGÓRIA

SPAR VEGGIE VEGÁN SZENDVICSFELTÉTEK SPAR MAGYARORSZÁG KFT.

A glutén- és szójamentes szendvicsfeltét jelenleg négy különböző ízben érhető el: aszalt szilvás, snidlinges, mozzás és zöldborsos. A termékek jellemzője, hogy borsófehérje-alapúak. Ez amelllett, hogy 100%-ban növényi eredetű fehérjeforrás, tápértékét és emészthetőségét tekintve is kiemelkedik a többi növényi fehérje közül, ezért az elhivatott vegán étrendet követők között is igen népszerű. A termékek védőgázos csomagolásban, 100 grammos kiszerelésben kaphatók országsszerte valamennyi INTERSPAR és SPAR szupermarketben.

DESSZERT ALKATEGÓRIA

TOFFINI VEGÁN KARAMELLAÍZÚ DESSZERT
NASZÁLYTEJ KFT.

A Toffini karamellás vegán desszert a hagyományt kedvelők körében lehet népszerűbb. A Toffini vegán desszert teljes mértékben állati eredetű alapanyagoktól mentes édesség, mely nem tartalmaz glutént, sem tejfehérjét, így a laktóz- és gluténérzékenyek is bátran fogyaszthatják!

MENTES VEGETÁRIÁNUS

ANTIPASTICSA LÁD ALKATEGÓRIA

GOOD CHOICE MEDITERRÁN ANTIPASTIK
ALDI MAGYARORSZÁG ÉLELMISZER BT.GOOD CHOICE MEDITERRÁN ANTIPASTI, ZÖLD OLÍVÁS /
AFRIKAI PAPRIKA / PIROS PEPPERONI, 220 G – 3 VARIÁNS

Az antipastik jó kiegészítői lehetnek a reggeliknek és uzsonnának, de főként a mediterrán típusú főétkezésekhez ideálisak.

Az ALDI saját márkás GOOD CHOICE mediterrán antipasti háromféle változatban érhető el, 220 grammos kiszerelésben. Mindhárom antipasti színezőanyag, ízfokozó és tartósítószer hozzáadása nélkül készült, és a vegetáriánusok, a vegánok és a laktovegetáriánusok is bátran fogyaszthatják. A zöld olívás antipasti krémsajttal töltött, repceolajban pácolt zöld olajbogyó, az afrikai paprika krémsajttal töltött, repceolajban pácolt cseresznyepaprika, míg a piros pepperoni krémsajttal töltött, repceolajban pácolt piros pepperoni.



MENTES TÉSZA

MENTES TÉSZA FŐKATEGÓRIA

AUCHAN KEDVENC GLUTÉNMENTES
SPAGETTITÉSZA 500 G
AUCHAN MAGYARORSZÁG KFT.

Az 500 grammos kiszerelésben kapható száraztészta 65 százalékban fehér kukoricalisztet, 29,25 százalékban sárga kukoricalisztet, valamint 5 százalékban rizslisztet tartalmaz. A terméket Franciaországban gyártják, az Association Francaise Des Intolérants Au Gluten egyesület engedélyezte. Rendszeresen ellenőrzött, a gluténmentes étrendet követők számára alkalmas. A spagetti állaga és íze kiváló, nem tartalmaz ízfokozót és nem ragadós. Elkészítése egyszerű. Különböző szószokkal tálalva egészséges, könnyed vacsora alapkelléke.



MENTES ÉDESSÉG



JÉGKRÉMCSALÁD ALKATEGÓRIA

ENJOY FREE! VEGÁN JÉGKRÉMEK, ALLERGÉNMENTES ALDI MAGYARORSZÁG ÉLELMISZER BT.

Az ALDI közel 500 mentes és egészségtudatos termékből álló kínálatában megtalálható az ENJOY FREE! saját márkás termékcsalád kiváló minőségű tagja, a vegán jégkrém is. A fagyasztott desszert 100%-ban allergénektől mentes, glutént, tejterméket és pálmaolajat sem tartalmaz, így gyakorlatilag mindenki engedhet a csábításnak. A nyári hűsítő négyféle változatban, 300 ml-es kiszerelésben kapható: mangó-, málna-, csokoládé- és fahéjzesítésben.

CSOKOLÁDÉ ALKATEGÓRIA

NICK'S TEJCSOKOLÁDÉ KAREMELLADARABOKKAL 75 G CANDY STORE KFT.

A Nick's idei újdonságai között található a prémium táblás csoki vonal, amelynek mindegyik tagja gluténmentes, hozzáadott cukor és pálmaolaj felhasználása nélkül készült. A nevezett termék, a 75 grammos tejszokoládé karamelladarabokkal az egyik legnépszerűbb íz, selymes csokoládé, ropogós mandula grillázsokkelladarabokkal. Az egész tábla csoki csak 318 kalória összesen, így igazán alakbarátnek mondható. További különlegessége, hogy a csokoládé nincs felkockázva, így kóttészek nélkül lehet nassolni – papá, kockák és sorok!



GESZTENYÉSÉDESSÉG-CSALÁD ALKATEGÓRIA

MARONI GESZTENYE MARCI GESZTENYERÚDCSALÁD PRIMA MARONI KFT.



A Maroni Gesztenye Marci gesztenyerúd kakaós bevonómasszával mártva 30 g (laktóz- és gluténmentes) natúr verzió és lekvárral töltött verzió. A 30 grammos natúr és házi baracklekvárral és meggydzsemmel töltött, laktóz- és gluténmentes gesztenyerúdtermékek gesztenyepüré-alapból készülnek, melyet hőkezelés után pihentetnek és lehűtenek. A hűtött, hőkezelt alapot ezután összegyúróják a receptúra szerinti összetevőkkel, és a gyűrőgépben egyneműsítik. Az így elkészített és homogenizált anyag bekerül a formázógépbe, amit a gép rúd alakra formáz, és termékvariánstól függően lekvárral megtöltik vagy natúr terméként kakaós bevonómasszával lemartják. A lehűt és megfelelően méretre vágott töltött termékek kakaósbevonófüggönyön haladnak keresztül, így kapják meg a végső formájukat. A termék tárolási és szállítási hőmérséklete 0–10 °C.

MENTES SZUPERÉTEL ÉS SPORTKIEGÉSZÍTŐ



VITAMIN ALKATEGÓRIA

SZAFI LIFE VEGÁN VITAMIN 300 ML SZAFI PRODUCTS KFT.

Folyékony vegán vitaminkészítmény, fekete-ribizli-alaplében. Vegán étrend mellé is javasolt kiegészítésként. Tartósítószeret nem tartalmaz. A 300 milliliteres kiszerelésű termék glutén- és szójamentes, valódi gyümölcsstartalommal, amely a természetes vitamin- és ásványianyag-tartalmat is biztosítja.

VASKÉSZÍTMÉNY ALKATEGÓRIA

SZAFI LIFE VASKÉSZÍTMÉNY FELNŐTTEKNEK SZAFI PRODUCTS KFT.

Folyékony vaskészítmény felnőttek részére, fekete-ribizli-alaplében. Tartósítószeret nem tartalmaz. A 300 milliliteres kiszerelésű termék valódi gyümölcsstartalommal készül, amely a természetes vitamin- és ásványianyag tartalmat is biztosítja. A legtöbb vitamintól eltérően a termék fogyasztását nem kell napszakhoz és az étkezésekhez igazítani, hiszen kíméletes a gyomor számára is. A kapszuláktól idegenkedők nagyon kedvelik, mert az édes, gyümölcsízű ital könnyen fogyasztható, és a folyékony formula miatt a felszívódás azonnal megkezdődik, valamint a többi vaskészítménnyel szemben nem okoz székrekedést sem.



Minőségi mentes termékek versenye



NON-FOOD

MENTES BŐR- ÉS HAJÁPOLÁS

LÁBKRÉM ALKATEGÓRIA

HERBIOVIT VADGESZTENYE LÁBKRÉM HERBIOVIT KFT.



A Herbiovit gyógynövényes natúrkozmetikai márka zászlóshajója a Herbiovit vadgesztenyelábkrém (250 ml). A cég közlése szerint ajánlott és sikeresen alkalmazható visszeres, fáradt és nehéz lábérzet csökkentésére lábápolási céllal. Fő hatóanyaga a vadgesztenye, ezenkívül hozzáadott bortermő szőlőlevél kivonatot, borsmentaolajat és E-vitamint is tartalmaz aktív hatóanyagként. A receptúrát egy egyedi krémbázisra építve alkotta meg a gyártó, a termék bőrnyugtató és bőrpoló hatású Aloe vera juice és varázsmogyoró-kivonat kombinációja. A Naturix által minősített natúrkozmetikum, vegán formula, nem tartalmaz állati eredetű összetevőket. Idén elnyerte a Kiváló Termék védjegyet és a Hazai Termék védjegyet is.

ARCÁPOLÓ OLAJ ALKATEGÓRIA

ALVERDE ARCÁPOLÓ OLAJ BIOVADRÓZSÁVAL DM KFT.

A bio-vadrózsaołajat tartalmazó alverde arcápoló olaj csökkenti a finomabb ráncok mélységét és hatékony az idő előtti bőröregedés látható jeleivel szemben. Revitalizálja a fáradt bőrt és új erőt ad neki, a természetes almamagkivonat pedig simít, feszesít és csökkenti a finomabb ráncokat.

A könnyű olajos szérum értékes mandula-, őszibarackmag-, jojoba- és vadrózsaołajjal ápolja, valamint selymesen puhává és rugalmasabbá teszi a bőrt. (Ásványiolajmentes, nem tartalmaz mesterséges színezékeket, illatanyagokat és tartósítószerkeket. GMO-mentes, vegán, ellenőrzött natúrkozmetikum.)





MENTES TISZTÁLKODÁS

TUSFÜRDŐ ALKATEGÓRIA

**DERMAFLORA NATURAL
COSMETICS 0% TUSFÜRDŐ 250 ML
CSIPKEBOGYÓVAL ÉS C-VITAMINNAL
FLORIN ZRT.**

A termékben található csipkebogyóolaj gyengéden ápolja a hámréteget. C-vitamin-tartalma segít visszanyerni a bőr fiatalságát, glicerin-tartalma pedig selymes tapintásúvá teszi azt. A 250 milliliteres kiszerelésben kapható tusfürdő koncentrált Aloe vera kivonat tartalmának köszönhetően pajzsként óvja a hámréteget fürdés közben is.

MENTES DEKORKOZMETIKUM

MENTES DEKORKOZMETIKUMOK

**ALVERDE COFFEINE ÉJSZAKAI
SZEMPILLASZÉRUM
DM KFT.**

Az alverde éjszakai koffeines szempillaszérum értékes olajokkal és bogyóviasszal erősíti a szempillákat, és intenzív regenerálást biztosít az éjszaka során. A szemvidtőfű és a jojobaolaj intenzív ápolást biztosítanak a szempilláknak. Minősített natúrkozmetikum, mely nem tartalmaz szintetikus tartósítószeret. Vegán termék. Szemészetileg tesztelt, így a kontaktlencsét viselők is használhatják.



MENTES HÁZTARTÁS

MOSOGATÓSZER ALKATEGÓRIA

**DENKMIT NATURE PRO CLIMATE
KÉZI MOSOGATÓSZER-KONCENTRÁTUM,
LEVENDULAILLATTAL
DM KFT.**



A levendula-illatú Denkmit nature kézi mosogatószér-koncentrátum megújuló nyersanyagokon alapuló összetevőkkel hatékonyan oldja fel a zsírt és egyéb szennyeződések. Koncentrált formulája révén kevésbé szennyezett edényeknél 2 ml (kb. 2/3 teáskanál), normál szennyeződés esetén pedig már 3 ml (kb. 1 teáskanál) elegendő 5 l vízhez. (Kb. 165 mosogatásra elegendő.) A flakon (kupak és címke nélkül) 100% újrahasznosított anyagból készült. ECOLABEL és Blaue Engel logóval ellátva.



MOSÓGÉL ALKATEGÓRIA

SOULDROPS FELHŐCSEPP SZENZITÍV MOSÓGÉL

HERBOW INTERNATIONAL ZRT.

A Souldrops mosószerek túlnyomórészt növényi eredetű összetevőkből állnak. Természetben lebomló alkotóelemeket tartalmaznak. Nem tartalmaz foszfort, foszfonátot, parabént, kőolajszármazékot, SLS-t, LAS-t, polimereket. Valamennyi pálmaolaj-tartalmú összetevőjét Fenntartható Pálmaolaj Kerekasztal (RSPO) tanúsítvánnyal rendelkező forrásokból szerzik be. ECOLABEL, PETA, VEGAN, GREEN BRAND tanúsítvánnyal rendelkezik. A Souldrops felhőcsepp mosógél kifejezetten érzékeny bőrűek számára ajánlott. Bőrgyógyászatilag tesztelt a Szegedi Tudományegyetem Dermatológiai Intézete által. Színezékmentes, már 20°C-on is hatékony köszönhetően az optimalizált anionos és nem ionos tenzideknek, valamint a speciális enzimtartalomnak.

TOALETTPAPÍR ALKATEGÓRIA

CREPTO 3240 FÓLIAMENTES TOALETTPAPÍR

MAGYAR PISZKE PAPÍR KFT.

A Crepto toalettpapír erős nedvszívó képességű és rendkívül puha tapintású. 12 tekerces, fóliamentes fogasztói csomagolásban kapható, ezzel környezetbarát alternatívát nyújtva a hagyományos WC-papírokkal szemben. 100% cellulózból készült 3 rétegű WC-papír a tradicionális magyar Crepto márkától. A termék 100%-ban hazai feldolgozású, a gyártó cég 100% magyar tulajdonban áll. Egy tekercs Crepto toalettpapír 270 lapból áll, a lapok hosszúsága 12,9 cm. A feldolgozás során a cég nem használ illat- és festékanyagot. 100% lebomló termék.



DÚSÍTOTT
TERMÉKEK

Funkcionális termékek versenye

ÉLELMI ROSTTAL DÚSÍTOTT TERMÉKEK

ÉLELMI ROSTTAL DÚSÍTOTT PÉKÁRU ALKATEGÓRIA

AZON MELEGÉBEN TELJES KIÖRLÉSŰ BUCI ALDI MAGYARORSZÁG ÉLELMISZER BT.



Az ALDI közel 500 mentes és egészségtudatos termékből álló kínálatában megtalálható az AZON MELEGÉBEN saját márkás termékcsalád tagja, a teljes kiörlésű buci is. A frissen és helyben sült, lenmagokkal, kölessel, napraforgó- és szezám-maggal gazdagított, 72 grammos, teljes kiörlésű búzaliszttel készített kovászos rusztikus buci ideális választás a vegetáriánusok és vegánok számára, de a laktózmentesen táplálkozók is bátran fogyaszthatják.

ÉLELMI ROSTTAL DÚSÍTOTT JOGHURT ALKATEGÓRIA

PURE MILK+ ANANÁSZOS, LAKTÓZMENTES, ÉLŐFLÓRÁS JOGHURT KOLLAGÉNNEL ÉS ÉLELMIROST-FORRÁSSAL ALFÖLDI TEJ KFT.

Az Alföldi Tej 2023 májusában bevezeti az új joghurtmárkáját, a Pure Milket. A Pure Milk portfólió egy klasszikus alapcsaládból és egy, az egészséges és beauty vonalat megcélzó Pure Milk+ termékcsaládból áll. A díjat nyert termék a márkacsalád ananászos ízvariánsa. Különlegessége, mint a termékcsalád többi tagjának is, hogy a termék élelmi rosttal dúsított és kollagént tartalmaz, hozzáadott cukrot viszont nem. A kollagén mennyisége a Pure Milk joghurtban 10 000 mg, ami egy felnőttnek ajánlott napi adag. Ez kimagaslónak számít a piacon, hiszen egy joghurt elfogyasztása fedezi a napi kollagéndagot.



MIKROELEMMEL, MAKROELEMMEL, NYOMELEMMEL DÚSÍTOTT TERMÉKEK



MIKROELEMMEL, MAKROELEMMEL, NYOMELEMMEL DÚSÍTOTT LISZTKEVERÉK ALKATEGÓRIA

SZAFI LIFE FÉRFI LISZTKEVERÉK (GLUTÉNMENTES) SZAFI PRODUCTS KFT.

Gluténmentes, vegán, cinkben gazdag lisztkeverék (500 g) szabalpálma-kivonattal és tökmagliszttel, kölessel és hajdinával. A tökmag és a belőle készült liszt jó hatással van a férfi urológiai problémákra, segíthet megelőzni az olyan prosztatát érintő elváltozásokat, mint a jóindulatú prosztata-megnagyobbodás vagy akár a prosztatarák. A tökmag – tápanyag-összetétel szempontjából – egy egészséges zsírforrás, mert egyszeresen és többszörösen telítetlen zsírsavakat tartalmaz, így védi a szív-érrendszer egészségét és csökkenti a gyulladást. A szabalpálma jól ismert gyógynövény a jóindulatú prosztata-megnagyobbodás kezelésében, illetve gyulladáscsökkentő és daganatellenes hatása a prosztatarák megelőzésében is segítséget nyújthat. Ezenkívül a szabalpálma-kivonat többek között segít a normál tesztoszteronszint fenntartásában, a tesztoszteronszint emelésében.

MIKROELEMMEL, MAKROELEMMEL, NYOMELEMMEL DÚSÍTOTT GYÜMÖLCSJOGHURTCSALÁD ALKATEGÓRIA

MIZO IMMUN+ GYÜMÖLCSJOGHURT SOLE-MIZO ZRT.

Az új Mizo immun+ gyümölcsjoghurtok hozzáadott D-vitaminnal és cinkkel készülnek, a vitamin és ásványi anyag hozzájárul az immunrendszer normál működéséhez. A Mizo immun+ gyümölcsjoghurtok háromféle ízben, finom gyümölcsök kombinációival készülnek. A piros gyümölcsös ízeket kedvelőknek jó választás az epres-málnás joghurt, a bogyós gyümölcsöket szeretők számára az áfonyás-piros ribizlis termék is fellelhető, a sárga gyümölcsös ízek rajongóinak pedig az őszibarackos-narancsos variánst ajánlja a cég. A termékek 100%-ban újrahasznosítható csomagolásban kerülnek forgalomba. Az új kis poharas joghurtok papírpalástos poharakba kerülnek.



FEHÉRJÉVEL DÚSÍTOTT TERMÉKEK

FEHÉRJÉVEL DÚSÍTOTT
SZÁRAZTÉSZTACSALÁD ALKATEGÓRIAMETRO CHEF PROTEINES DURUMTÉSZTÁK
METRO KERESKEDELMI KFT.

A 13,5%-os proteintartalommal rendelkező METRO Chef proteines durumtészta-családban öt, az autentikus olasz konyhában nélkülözhetetlen tésztafajta érhető el: spagetti, penne, farfalle, fusilli és fusilli tricolor. A 3 kg-os kiszerelés ideális vendéglátóipari felhasználásra: a nagy kiszerelés kedvezőbb árat, könnyebb tárolást és kevesebb, a környezetet terhelő csomagolóanyagot jelent. A durumtészta mint alapanyag egészséges alternatívája a főtt tésztaételeknek. A durumliszthez egyedi őrlési eljárással nyerik ki és használják fel a durumbúza vitaminokban, ásványi anyagokban, természetes fehérjében, továbbá élelmi rostban gazdag belső részét. A kifejezetten vendéglátóipari felhasználásra fejlesztett METRO Chef proteines durumtészta-család a durumbúza kedvező tulajdonságait a hozzáadott növényi (!) proteintartalom előnyeivel kombinálja. A sejtek regenerálódását és az izmok növekedését segítő makrotápanyagként a protein észrevétlenül akadályozza meg a túlevést.

CUKORTARTALMÁBAN CSÖKKENTETT TERMÉKEK

CUKORTARTALMÁBAN CSÖKKENTETT
KÉSZÉTELCSALÁD ALKATEGÓRIAMAMIA BIO ZÖLDSÉGES BÉBIMENÜ
ALDI MAGYARORSZÁG ÉLELMISZER BT.

A babák hozzátáplálása kiemelten fontos a kiegyensúlyozott fejlődéshez, de a csöppségek számára az ideális tápanyagokat a megfelelő sorrendben és mennyiségben kínálni nem könnyű feladat. Az ALDI minőségi és kedvező árú Mamia üveges biobébiételek (250 g) jó megoldást nyújtanak erre. A kész bébiételek között megtalálható az 1 éves kortól adható, 250 grammos kiszerelésben kapható zöldséges bébimenu is. A menü kizárólag bio- és hozzáadott cukor nélküli összetevőkből áll: a paradicsomos zöldségkészítmény rigatoni tésztaival, zöldségkészítmény lasagne tésztaival, spagetti bolognai mártásban, zöldségkészítmény rizzsel és pulykával, valamint klasszikus zöldségkészítmény, amelyek teljes értékű fogásokként kínálhatóak a babák számára.



Funkcionális

CSÖKKENTETT
TERMÉKEK



CUKORTARTALMÁBAN CSÖKKENTETT GYÜMÖLCSJOGHURT ALKATEGÓRIA

SISSY 0% ÁFONYA-MÁLNA JOGHURT PENNY-MARKET KFT.

A PENNY sokat dolgozik azon, hogy szélesítse termékei palettáját és így minél több vásárlónak kedvezzen a termékeivel. A Sissy termékcsalád legújabb 0%-os joghurt tagja azoknak szól, akiknek kiemelten fontos, hogy mennyi kalóriát visznek be a szervezetükbe. A hagyományos gyümölcsjoghurtokhoz képest nem tartalmaz hozzáadott cukrot, sőt a zsírtartalma is igen alacsony, 0,1%-os, így sovány joghurtnak mondható. Ráadásul az áfonya és málna inycsiklandó párosításának köszönhetően az ízvilága is kecsesgetető. Kiszerelesnagság: 150 g.

GABONATARTALMÁBAN CSÖKKENTETT TERMÉKEK

GABONATARTALMÁBAN CSÖKKENTETT SZÁRAZTÉSZTA- CSALÁD ALKATEGÓRIA

FANNIZERO MAGIC PASTA FANNIZERO KFT.

Gluténmentes, gabonamentes, 87%-kal csökkentett szénhidráttartalmú, rostban gazdag, 23 tojásos száraztészta. Paleo, low carb és ketogén életmódba is beilleszthető, 100 gramm kifőtt tésztában 2,9 g szénhidrát van. Melékiz- és adalékanyag-mentes, rendkívül laktató. Hatféle variánsban elérhető: spagetti, orsó, tarhonya, cénametélt, kis makaróni és nagykocka.



A DÍJAZOTTAK

KÖSZÖNJÜK A PÁLYÁZÓKNAK,
HOGY IDÉN IS RÉSZT VETTEK
A VERSENYÜNKÖN!



Válassz tudatosan a Mizo termékek közül!

Kalcium Forrás
Ca

D-vitamin Forrás
D



0% hozzáadott cukor***

Minőségi mentes
termékek versenye
| 2023



KATEGÓRIAGYŐZTES

ÚJ!



Minőségi funkcionális
termékek versenye
| 2023



KATEGÓRIAGYŐZTES

Támogasd az
immunrendszered!*



*Cink és D-vitamin-forrás.
A D-vitamin és a cink hozzájárul az
immunrendszer normál működéséhez.**

**A kedvező hatás 100g termék napi bevitelével érhető el. A változatos és
kiegensúlyozott étrend és egészséges életmód részeként fogyasztandó.

***Természetes módon előforduló cukrokat tartalmaz.



0% hozzáadott cukor***

Mizo
Válassz szívből.

FANNIZERO



GLUTÉN & gabonaMENTES



MENNYEI FINOM



PALEO & KETO BARÁT



NEM HÍZLAL

WWW.FANNIZERO.HU