



# TELJES ÉRTÉKŰ NÖVÉNYI ÉTREND

## Táplálkozási javaslat krónikus betegségek kezelésére és visszafordítására

Az Amerikai Életmórvostani Társaság (ACLM) étrendi ajánlása betegségek kezelésére és potenciális visszafordítására:  
Az ACLM növényialapú táplálkozást javasol, amely változatosan összeállított és minimálisan feldolgozott zöldségekből, gyümölcsökből, teljes értékű gabonákból, hüvelyesekből, csonthéjasokból és magvakból áll.



Minden étkezés tartalmazzon **változatos**, rostban, tápanyagokban és antioxidánsokban gazdag növényi ételt. Ízesítésre használj friss és szárított fűszernövényeket.

- Fókuszálj a teljes értékű gyümölcsökre és zöldségekre, és add a szivárvány színeit!

Zöldségek: sötétzöld levelesek (spenót, leveles kel, rukkola, stb.), brokkoli, sütőtök, cukkini, sárgarépa, paradicsom, cékla, paprika, gomba, hagyma, zeller, karfiol, uborka, burgonya, édesburgonya, zöldborsó, káposzta, teljes értékű növényi zsírok (avokádó, olajbogyó), stb.

Gyümölcsök: almafélék, banán, szőlő, citrusfélék, bogyós gyümölcsök, barack, körte, ananász, kiwi, szilva, görögdinnye, mangó, stb.

- Igyál vizet a hidratáltságért!

- Egyél sokféle növényi fehérjét!

Hüvelyesek: borsó- és babfélék, pl. vesebab, pintóbab, feketebab, limabab, csicseriborsó, sárgaborsó, lencsefélék, edamame szójabab, tofu.

Csonthéjasok és magvak: mandula, pisztácia, dió, pekándió, magvajak, tökmag, napraforgómag, chiamag, lenmag, stb.

- Válassz teljes értékű gabonákat!

Ilyenek az árpa, zab, barna rizs, rozs, hajdina, köles, bulgur, quinoa, amarant, pattogatott kukorica, valamint a teljes kiőrlésű kenyerek, wrapek és lisztek.



AMERICAN COLLEGE OF  
**Lifestyle Medicine**

MAGYAR EGÉSZSÉGMEGŐRZÉSI ÉS  
ÉLETMÓDORVOSTANI EGYESÜLET

# TIPPEK A TELJESÉRTÉKŰ NÖVÉNYI ÉTREND BEVEZETÉSÉHEZ

## Haladj lépésről lépésre az egészségesebb életmód felé.

- **1. LÉPÉS: Élvezd az ízeket.**– Váltogasd az étrendedben azokat a növényi ételeket, amiket már szeretsz.
- **2. LÉPÉS: Alakítsd át.**– Készítsd el kedvenc receptjeid növényi változatát.
- **3. LÉPÉS: Fedezz fel új dolgokat.**– Hetente építsd be új recepteket az étrendedbe.

## Tervezz előre.

- Használj étrendtervező appot vagy egyszerű naptárt, és állítsd össze előre az étrended!
- Jelöld ki egy napot az ételek nagyobb adagokban történő előkészítésére, így hétköznap gyorsabban megoldható a napi főzés. Vágd fel előre a zöldségeket, főzd meg több napra elegendő gabonát és hüvelyeset.

## Legyen az egészséges választás az egyszerű választás.

- Tartsd a friss zöldséget és gyümölcsöt a konyhapulton vagy szemmagasságban a hűtőben, hogy az legyen az első, amiért nyúlsz, ha nassolni szeretnél.
- Legyen otthon készlet olyan alapanyagokból, amelyekből gyorsan össze tudsz állítani egy ételt.

*Kérd dietetikus segítségét a 100%-os növényi étrendre való áttérésben, amely védi az egészséget és segít leküzdeni a betegségeket.*

© 2019. Amerikai Életmódorvostani Társaság. Minden jog fenntartva. Felhasználás feltételei a honlapon: [www.lifestylemedicine.org](http://www.lifestylemedicine.org).

## Készülj fel az éttermi étkezésre és az utazásokra.

- Előre nézd meg a menüt. Állíts össze egy kiadós fogást köretek kombinálásával.
- Kérdezd meg, hogy a konyha hajlandó-e készíteni neked egy ételt zöldségekből, teljes gabonából és hüvelyesekből.
- Utazáskor csomagolj saját ételt, vagy állj meg egy zöldségesnél a gyorsétterem helyett.

## Vondd be az egész családot.

- Engedd, hogy a gyerekek hetente egy új gyümölcsöt vagy zöldséget választhassanak.
- Ültessetek el egy paradicsompalántát egy cserépben, amit aztán a gyerekek öntöznek és gondoznak.
- Mindenkinek legyen az életkorának megfelelő feladata a konyhában.

## Hetente tűzz ki új célokat a táplálkozásod javítására.

- Határozz meg hétről hétre konkrét, mérhető, reális lépéseket. Például ahelyett, hogy „több zöldséget fogok enni”, legyen a célod vacsorára a tányérom felét legalább öt este zöldségek tegyék ki”.
- Ünnepezd meg a sikereket lépésről lépésre

[lifestylemedicine.hu](http://www.lifestylemedicine.hu)  
[lifestylemedicine.org](http://www.lifestylemedicine.org)

