



Tavaszi

KRUMPLI DIÉTA

Minden, ami a 7 napos krumpli diétáról fontos lehet.

SEBŐK-VAKULYA GIZELLA

1 BEVEZETŐ GONDOLATOK

Dr. Tamasi József belgyógyász doktor és természetgyógyász orvosi praxisában ajánlja ezt a növényi rostokban gazdag, tisztító diétát, hogy az emésztőrendszerben pangó, lassan mozgó maradványoktól megszabaduljunk.

Piramisunk csúcsa ez a 7 nap, amikor nem (vagy alig) fogyasztunk gabonafélét, és semmilyen állati eredetű élelmiszer nem kerül a tányérra. Arányaiban sokkal több nyerszet, kevesebb főttet kell enni, ami már magában egy hatalmas változás a legtöbb ember étkezési szokásaihoz mérten.

Enyhe lúgosító, méregtelenítő diéta. Hatására a szervezetben felhalmozott ödémák és gyulladást keltő anyagok jó része kiürül. A szövetek tehermentesülnek, javul a keringést, frissebbnek, fittebbnek és mozgékonyabbnak érezzük magunkat, a teljesítmény javul.

Visszatérő eleme a burgonya, főve, grillezve vagy sütőben sütve (de tilos a pommés, a gyorséttermek olajban sült hasábburgonyája!). Fontos a só megszorítása (maximum a szokásos sómennyiség fele), esetleg teljes elhagyása. Helyette gazdagon használhatóak a zöldfűszerek.



2 EZEKRE MINDENKÉPPEN FIGYELJ!

- a főétkezések alapját (kivéve a reggeli) a burgonya adja
- fogyasztható párolva, főve, grillezve vagy sütőben sütve (de tilos az olajban sütés)
- a szokásos sómennyiség FELÉT használd, de ha tudod, HAGYD EL teljesen!
Használj sokféle és változatos zöldsűszert az ízesítésre
- naponta minimum 3,5 liter folyadék (elsősorban víz, híg leves, frissen préselt juice) elfogyasztása szükséges
- a folyadék fogyasztás egy része fedezhető az ún. böjti teakeverkből is
- gyümölcsök a nap folyamán korlátlan mennyiségben fogyaszthatóak, de kerülendő a banán és a túl sok aszalt gyümölcs
- este már lehetőleg ne vagy csak kevés gyümölcsöt fogyasszunk
- tilos a hús, tejtermék, tojás és édességek fogyasztása
- a salátákat lehetőség szerint friss zöldségekből kell készíteni
- ne használjunk feldolgozott ételeket, porokat, konzervet, mesterséges ízfokozókat
- ecet helyett citromlével ízesítsünk
- kevés hidegen sajtolt olívaolajjal gazdagítsuk salátáinkat
- és bátran szórjunk rá olajos magvakat (lenmag, dió, mandula stb)
- tilos az alkohol fogyasztás!
- időnként a burgonya barna rizsre cserélhető

! Érdemes a sült zöldségekből, gyümölcs salátából, levesből egy nagyobb adagot készíteni, és másnap bevethető vacsorára vagy ebédre, így nem kell minden nap külön főzőcskézni.

! Az ebéd és vacsora ételeink kiválóan alkalmasak (némi után-sózással) arra, hogy a családnak meglegyen a köret, szóval már csak ki kell egészíteni. Ezzel is tudtok időt spórolni.

3 TISZTÍTÓ TEAKEVERÉK

Fogyasztása nem kötelező, de a kúra jobb hatékonysága érdekében érdemes a krumpli diéta alatt minden nap 1 litert fogyasztani belőle (ez legyen a 3,5 liter folyadékszükségletünk része).



Fontos! Szoptatók kismamaként ezt a teát hagyd ki!

Teakeverék:

- gyermeklángfű
- tarackbúza
- bodza
- csalán
- hibiszkusz
- nyírfalevél
- kőhársvirág

azonos arányú keveréke.

Elkészítése:

1 l forrásban levő vízzel 2 evőkanálnyi forrázunk le a keverékből, hagyjuk állni 10 percig, szűrjük le, és egy evőkanál mézzel vagy agave sziruppal ízesítsük. A nap folyamán, folyamatosan kortyolgassuk el.

4 MINTA ÉTREND: A REGGELIK

A reggeli 2-3 szelet kukoricás Abonett vagy puffasztott rizsszelet avokádóval/avokádó krémmel, esetleg egy fél banánból és reszelt almából készült gyümölcskrémmel megkenve.

Lehet édesítés nélküli corn flakes (kukoricapehely) és rizspehely „müzlit” is fogyasztani növényi tejjel, friss gyümölcsökkel.



5 EBÉD ÉS VACSORA ÖTLETEK

Az itt megadott mennyiségek (maximum értékek) irányadóak, rendszerint a második naptól kezdve hatalmas adagnak bizonyulnak! Bátran csökkentsd, variáld kedved szerint.

Fontos!

- zsiradéknak olívaolajat használj (max. 5 gr/adag)
- a szokásos só mennyiségének felét használj (vagy mellőzd)
- ecet helyett citromlevet használj
- ha édesítenéd a salátaöntetet, 1-1 csepp méz vagy agave szirup legyen
- fogyassz sok salátát, nyers zöldséget
- variáld kedved és kreativitásod szerint a recepteket!

	Ebéd	Vacsora
1. nap	300 gr héjában főtt burgonya, évszaknak megfelelő friss saláta, retek, citromos-olíva olajos öntettel (fűszerezés: száraz fűszernövények)	2 dl burgonyaleves, benne hagyma, sárgarépa, zeller és gyökér saláta
2. nap	300 gr burgonyapüré, kúriumával és szerezendióval fűszerezve, olívaolajjal dúsítva (főzőlevével készül), paradicsompürével	200 gr héjában sült burgonya vegyes zöldsalátával
3. nap	300 gr petrezselymes burgonya párolt zöldségek	200 gr burgonyapüré káposztasaláta
4. nap	300 gr burgonyasaláta vegyes zöldségtől grillezett zöldségekkel	200 gr héjában főtt burgonya retksaláta
5. nap	3 dl burgonyaleves salátával	200 gr megfőtt, majd teflon seprenyőben köménnyel pirított burgonya káposztasalátával (ecet helyett citromlé)
6. nap	300 gr burgonyagulyás (paradicsom, hagyma, paprika, répa)	200 gr burgonyapüré sütőben sült sárgarépa saláta
7. nap	300 gr tepsiben, olaj nélkül sült burgonya saláta	200 gr burgonyaleves paradicsomsaláta, 2 szelet abonett

6 TOVÁBBI ÖTLETEK - KÉPEKKEL

1. nap

Reggeli:

3 vagy 4 szelet Abonett guacamolével

Guacamole: 1 avokádó húsa összetörve, hagyma, paprika, paradicsom, római kömény (ha nagyon kívánod, egy pici csipet sóval ízesítsd)

Tízórai:

2 dl alma-répa-narancs juice (frissen préselt, vagy dr. Steinberger-féle, bármelyik, amelyiket szereted)

Ebéd:

Kurkumás krumplipüré zöld salátával

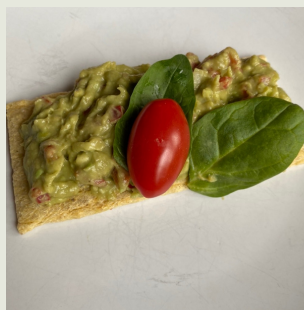
- a krumplipüréhez a 300 gr krumplit só nélküli vízben megfőztem, összetörtem, és egy pici olajjal, egy csipet sóval, jó adag kurkumával és római köménnyel, illetve némi főzővízzel készítettem belőle pürét) - ez nekem rengeteg püré lett, készítsd el, ismerkedj a mennyiségekkel, és legközelebb tudod, h kb. mennyit bírsz megenni
- a salátához spenót, rukkola levelet, répát, fehér retket, uborkát, paprikát és újhagymát használtam, citromlevet facsartam rá

Uzsonna:

alma és körte

Vacsora:

Sűrű zöldséges leves (200 gr krumpli, 1 szál répa, fél gyökér és fél paszternák, egy közepes fej hagyma, egy csipet só). Jó lassú tűzön főztem. A tetejére jelentős mennyiségű friss petrezselyem került



7

TOVÁBBI ÖTLETEK - KÉPEKKEL

2. nap

Reggeli:

3 (vagy 4) szelet Abonett "banánvajjal" és gyümölcs salátával

Banánvaj: fél banánt összetörtem villával, egy negyed citrom levét és egy icipici vaníliakivonatot adtam hozzá

Gyümi saláta: 1 alma, 1 körte, 1 kiwi, 1 narancs, 1 grapefruit összekockázva. Egy mandarin kifacsart levével, jó nagy adag fahéjjal és gyömbérporral ízesítettem.

Tízórai:

Gyümölcs saláta maradéka

Ebéd:

A tegnapról maradt zöldségleves maradéka.

Sűrű zöldséges leves (200 gr krumpli, 1 szálrépa, fél gyökér és fél paszternák, egy közepes fej hagyma, egy csipet só). Jó lassú tűzön főztem. A tetejére jelentős mennyiségű friss petrezselyem került

Uzsonna:

zöld juice: szárzeller, répa, körte, citrom, spenót

Vacsora:

Sütőben sült zöldségek.

A zöldségeket lobogva 5 percig előfőztem: cikkekre vágott burgonya, répa, gyökér, csicsóka, édesburgonya, cékla. Aztán meghintettem köménymaggal, fokhagyma porral és egy csipet sóval, egy minimális olíva olajjal és a sütőben készre sütöttem. Közben pároltam egy negyed fej brokkolit is.



8 TOVÁBBI ÖTLETEK - KÉPEKKEL

3. nap

Reggeli:

kukorica pehely (corn flakes) mandulatejjel és narancssal

Tízórai:

gyümölcsök

Ebéd:

Tört krumpli párolt zöldségekkel és salátával

A kimaradt kurkumás tört krumplit 1 evőkanál olívaolajon átmelegítettem/pirítottam, idő hiányában mirelit zöldségkeveréket pároltam hozzá.

Vacsora:

Héjában főtt krumpli káposzta salátával.

A salátához a káposztát (kb. 1/8-ad) lereszeltem, egy fél citrom levét hozzáfacsartam, egy csipet sóval és 2 csipet őrölt köménymaggal összegyurmáztam (délben csináltam, hogy estére összeérjenek az ízek).

A krumplira 1 evőkanálnyi pirospaprika olajat locsoltam, és őrölt füstölt pirospaprikával ízesítettem.



9 TOVÁBBI ÖTLETEK - KÉPEKKEL

4. nap

Reggeli:

avokádó krém Abonettel és mák tejjel (1 csésze mák és 7 dl víz, turmixlova, és leszűrve)

Ebéd:

Héjában főtt krumpli fűszeres "öntettel", párolt kelbimbó, zöld levelek

A fűszeres öntethez picit vízen megdinszteltem/pároltam az apróra vágott hagymát és paprikát, majd római kömény, füstölt őrölt paprika, szegfűszeg, fahéj és fokhagyma por ment rá, egy picit mézzel adtam neki ízt, és egy paradicsomot belereszeltem (így csak a leve/húsa ment bele, a héja nem). Összefőztem, amíg be nem sűrűsödött.

Uzsonna:

Gyümölcs saláta magszórattal (mandula, lenmag, kókuszchips)

Vacsora:

Saláta gazdagon (zöld levelek, paprika, uborka, hagyma, kukorica, főtt krumpli kockázva, egy fél citrom leve, őrölt bors)



10 TOVÁBBI ÖTLETEK - KÉPEKKEL

5. nap

Reggeli:

Avokádó krém, Abonett és trópusi juice (alma, banán, narancs, ananász)

Ebéd:

Tört krumpli, párolt brokkoli és karfiol

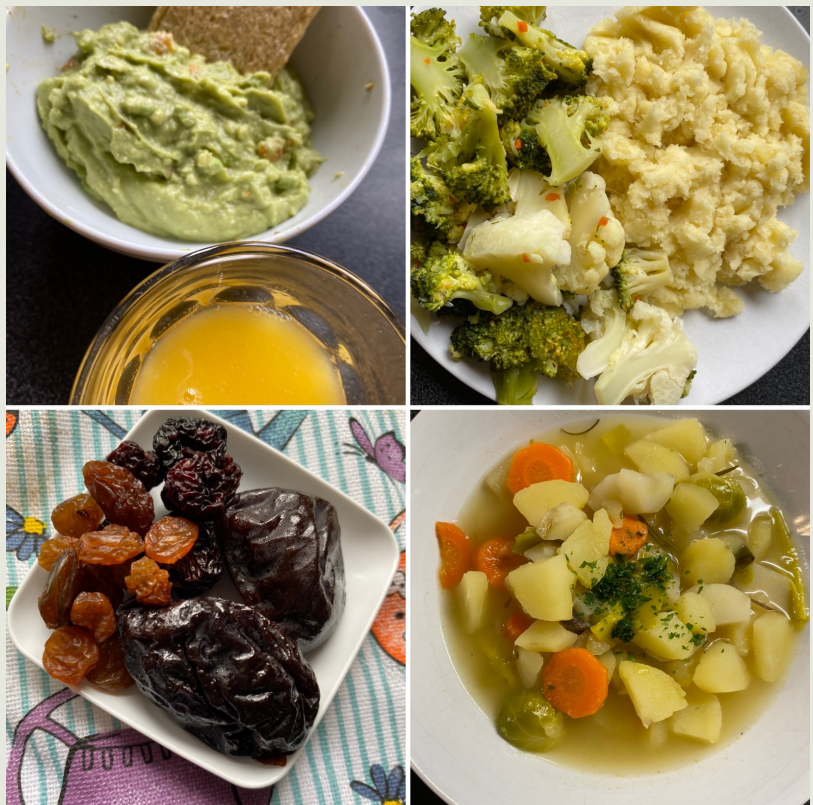
Uzsonna:

Aszalt szilva, mazsola és aszalt fekete cseresznye (összesen 1 maréknyi volt a gyümölcs)

Vacsora:

Zöldséges krumplileves.

Csicsóka, póréhagyma, répa és kelbimbó került most bele a krumpli mellé, illetve egy hatalmas csokor friss fűszernövényel főztem együtt: rozmaring, kakukkfű és zsálya



11 TOVÁBBI ÖTLETEK - KÉPEKKEL

6. nap

Reggeli:

Corn flakes turmix-szal és gyümölcsökkel

A turmixhoz egy negyed banánt, egy fél almát, 1 dl mandula tejet és fél dl vizet turmixolom össze, tej helyett ezt a keveréket öntöttem a kukorica pehelyre.

Ebéd:

maradék zöldségleves

Vacsora:

Lepírtott krumpli párolt sárgarépával és káposzta salátával

A krumplit gerezdekbe vágva megfőztem, majd kisülés után a minimális olajon serpenyőben átforgattam.



12 TOVÁBBI ÖTLETEK - KÉPEKKEL

7. nap

Reggeli:

Avokádó, paprika és paradicsom retek salátával, és 3 szelet Abonett

A retek salátához egy maréknyi retket felkockáztam, meglocsoltam egy fél citrom levével, és egy csipet sót adtam hozzá

Ebéd:

Vegyes saláta főtt krumplival

A zöldségek közé berejtettem a kockákra vágott, héjában főtt burgonyát. Az öntet a szokásos citromlé volt, borssal bolondítottam meg az egészet

Uzsonna:

Trópusi turmix

Egy negyed banánt, egy ananász kb 8-adát turmixoltam össze 2 dl mandulatejjel

Vacsora:

Serpenyőben pirított burgonya, paradicsom salátával és sütőben sült édesburgonyával

Az ebédre megmaradt héjában főtt krumplit felvágtam, és serpenyőben átmelegítettem.

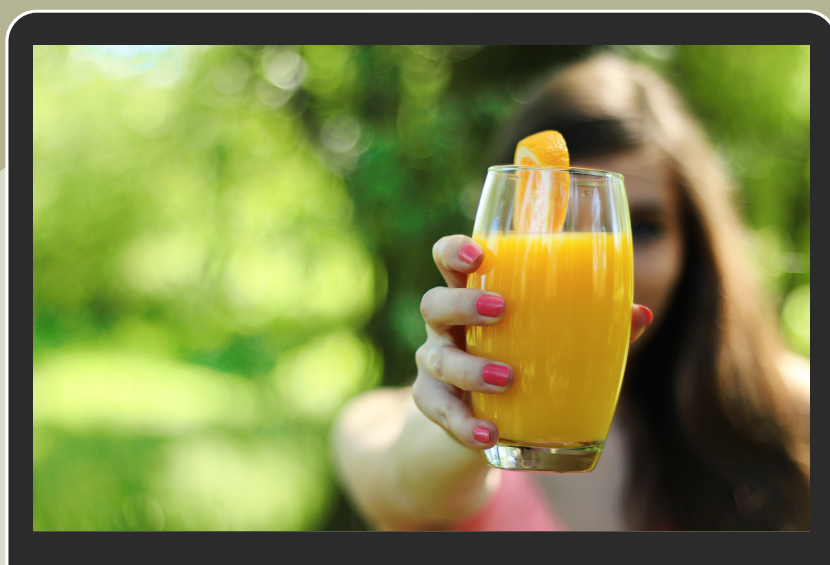
A salátához 2 db paradicsomot és egy kicsi vöröshagymát vékonyra szeleteltem, fél citrom levével, kb. fél dl vízzel és egy teáskanál mézzel öntöttem le.

Az édesburgonyát meghámoztam, felkockáztam, majd egy fél hagyma kíséretében, egy evőkanálnyi olajjal és kb. fél dl vízzel a sütőbe toltam. 185 fokon kb. fél óra alatt lett kész.



HOGYAN TOVÁBB?

A 7 NAP ELTELTÉVEL, HA VAN KEDVED, FOLYTASD 1-2 NAP LÉBÖJTTEL!



A léböjt az itt megismert diéta szerint "előkészített" testre varázslatos hatással van: kiegyensúlyozottságot, vidámságot és fittséget ad.

"Az akarat a siker biztos záloga."
Jász Géza

TAVASZI ÚJRATÖLTÉS

2022
