

# TELJES ÉRTÉKŰ NÖVÉNYI ÉTREND



**MIT  
FOGYASSZUNK**

**MIT NE  
FOGYASSZUNK**

**HASZNOS  
TUDNIVALÓK**

Rövid összefoglaló Dr. Greger "HOGY NE HALJ MEG" című könyve alapján a  
TELJES ÉRTÉKŰ NÖVÉNYI ÉTRENDRŐL





- 03 KIK VAGYUNK?
- 04 A TÉNÉ ALAPJAI
- 05 Mit NE fogyasszunk?
- 06 Minél kevesebb, annál jobb!
- 07 Mit fogyaszthatunk?
- 08 Napi tucát
- 09 Jó tudni!
- 10 Kisokos
- 11 Gyakran ismételt kérdések
- 12 MIRE JÓ A TÉNÉ?





## KIK VAGYUNK?



Engedd meg, hogy röviden bemutatkozzunk!

Férj és feleség, Hévízi Ákos és Hévízi Dóra vagyunk, de már többen úgy ismernek minket, mint **Vegán Blog - Dóri és Ákos**. Hosszú évek óta kerestük, hogy melyik táplálkozási mód támogatja a legjobban az egészségünket - így találtunk rá a **teljes értékű növényi táplálkozásra**.

A [www.veganblog.hu](http://www.veganblog.hu)-t 2019. szeptemberében indítottuk.

Megfogalmazódott bennünk, hogy szeretnénk másoknak is segíteni, és eljuttatni minél több emberhez az egészséges életmódot. Ennek szellemében indítottuk el a receptes Facebook csoportunkat (Vegán receptek - Vegán Blog), Facebook és Instagram oldalunkat, YouTube csatornánkat.

Szinte valamennyi receptünk teljesértékű, olajmentes és gluténmentes diétába is illeszthető, néhány kivételtől eltekintve. Mindezek mellett egyszerűek, és finomak.

Ezzel az e-bookkal szeretnénk segíteni, hogy mindenki számára érthetővé és elérhetővé tegyük a teljes értékű növényi étrend alapjait.

Ha még nem vagy tagja csoportunknak, Téged is szeretettel várunk!

<https://www.facebook.com/groups/413227068801967>

A videókért kövess minket a Youtube-on. Egyre bővülő recepttárat találsz a csatornánkon:

[youtube.com/c/VegánReceptekVegánBlog](https://youtube.com/c/VegánReceptekVegánBlog)

Instagram oldalunkon is tarts velünk:

[instagram.com/veganblog.hu/](https://instagram.com/veganblog.hu/)

Reméljük, sikerül meghozni vagy épp megerősíteni a kedved ehhez a táplálkozási módhoz, és megtalálsz Te is az örömet, egészséged a főzésben, ahogy mi is tettük ezt évekkel ezelőtt.

Ennek a munkásságnak az összefoglalója a Receptkönyvünk,

- **185 egészséges, vegán recept**, -

amiben benne van szívünk és lelkünk. Decemberben jelenik meg korlátozott darabszámban, addig is itt tudod előrendelni:

<https://veganblog.hu/jovod-a-tanyerodon-vegan-receptkonyv/>

Ne feledd: **Jövőd a tányérodon!**

Csodás, egészséges ételeket és életet kívánunk!

Dóri, Ákos



# A TÉNÉ ALAPJAI

Szervezetünk annyira csodálatos, hogy ha teret engedünk neki, **saját magát gyógyítja**. A gyógyszerekkel az a probléma, hogy a kiváltó okokat nem szüntetik meg, csak a tüneteket enyhítik, ráadásul, minden esetben a mellékhatásokkal is számolnunk kell. Azonban a **Teljes Értékű Növényi Étrendnek (TÉNÉ-nek) nincsenek káros mellékhatásai**, és mivel ez a fajta életmód nem terheli le a szervezetet méregtelenítéssel, jut ereje a kialakult problémák kijavítására.

Tanulmányok alátámasztották, hogy az embernek nincs szüksége állati eredetű táplálékra, a **növények mindent biztosítanak szervezetünk egészséges működéséhez**. Hozzájutunk a kellő mennyiségű fehérjéhez, vitaminhoz, ásványi anyaghoz.

**Mi a TÉNÉ lényege?** Kizárólag növényi eredetű, nem feldolgozott élelmiszerek fogyasztása, minimális zsír/olaj, cukor, és só felhasználásával.

Magas szénhidrát tartalmú, alacsony zsírtartalmú táplálkozás. (HCLF = high carb, low fat)





# NEM!

Mit NE  
fogyasszunk egyáltalán?

**Mindig tanulmányozzuk  
át a termékeken  
található összetevőket!**

A kész termékek sokszor  
tartalmaznak cukrot,  
izolált szójafehérjét,  
felesleges zsírokat,  
adalékanyagokat,  
melyekre nem is  
gondolnánk!

**Attól, hogy valami vegán,  
nem biztos, hogy  
beilleszthető ebbe a  
diétába a magas zsír-, ill.  
cukortartalom miatt,  
vagy a feldolgozott,  
finomított alapanyagok  
miatt.**

## ÁLLATI EREDETŰ TERMÉKEKET:

- húsfélék, belsejégek (csirke, pulyka, sertés, marha, kacsza, liba, stb.)
- halak
- tojás
- tej, tejtermékek (vaj, sajt, tejszín, túró, tejföl, joghurt, kefir, stb.)
- felvágottak, virslik, szalámik, sonkák, kolbászok, bacon, töpörtyű, húskészítmények stb.
- állati eredetű zsírok
- zselatin
- méz

## FELDOLGOZOTT, FINOMÍTOTT TERMÉKEKET:

- hidrogénezett, finomított olajok (pl. napraforgó étolaj, repceolaj, stb.)
- hidegen préselt, extra szűz olajok (len, tökmag, szőlő, mák, stb)
- kókuszszír, olívaolaj SEM jó!!!
- margarin
- bolti növényi sajtok (kókuszszír és keményítő tartalmúak általában)
- tojást tartalmazó tészta, pékáru, sütemény
- szójagranulátum, szójakocka, izolált szójafehérje (pl. vegán termékekben, öntetekben, vegán húshelyettesítők, stb.)
- margarin
- vegeta, leveskocka, magas só, ill. nátrium-glutamát tartalmú fűszerek
- cukor, ill. cukrot tartalmazó élelmiszerek ( ide tartozik a nádcukor, barnacukor)
- izolált növényi fehérjék – műhús alapanyagok, fehérjeporok (rizsfehérje, borsófehérje, szójafehérje )stb.
- cukros szörpök, üdítők, gyümölcslevek
- mesterséges édesítőszer
- bolti szirupok – datolya, agavé, rizs
- cukros, édesítőszeres öntetek, majonéz, ketchup, mustár
- szejtán (búzasikér)
- mesterséges édesítőszeret tartalmazó ételek, italok
- finomliszt/rétesliszt, és annak felhasználásával készült termékek, péksüтик, tészták
- chipsek, ropi, keksz, csoki, nutella
- fehér rizs, keményítők (burgonya, kukorica, tápióka)
- gyorséttermi ételek
- olajban sült ételek
- bármely olyan termék, mely a fentieket tartalmazza



## MINÉL KEVESEBB!

Annál jobb!

### MIBŐL FOGYASSZUNK MINÉL KEVESEBBET, VAGY SEMENNYIT?

- nincs olyan **növényi olaj**, ill. **zsír**, mely beleférne a TÉNÉ-be! ugyanis **mind feldolgozott élelmiszer!** FONTOS!!! Főzni is hozzáadott olaj nélkül főzzünk, használjunk helyette vizet, alaplevet, esetleg kevés magvaját! Olajban sütés helyett süssük ételeinket olajmentesen sütőben, forrólevegős fritőzben. A zsír eltömíti a sejtjeinket és plakkokat, gyulladásokat okoz! **A zsírban oldódó vitaminokhoz bőven elég az a zsírmennyiség, amit a magokból, gabonákból, zöldségekből megkapunk.**
- cukor (helyette inkább házi datolya paszta, eritrit, stevia)
- só (használjunk inkább több fűszert)

Eleinte természetesen nagyon nehezen kivitelezhetőnek tűnhet ez a fajta étkezés, de hamar bele lehet jönni!



# IGEN!

Mit fogyaszthatunk?

**MINDIG PRÓBÁLJUNK A HELYBEN TERMELT, IDÉNY- ZÖLDSÉGEKBŐL, -GYÜMÖLCSÖKBŐL VÁLASZTANI! NEMCSAK EGÉSZSÉGESEBB, HANEM KÖLTSÉG-HATÉKONYABB IS, VALAMINT, NEM UTOLSÓ SORBAN, A KÖRNYEZETÜNKET IS ÓVJUK EZZEL!**

## ZÖLDSÉGEK

A \*-gal jelölt élelmiszerek glutént tartalmaznak.

- alacsony keményítő tartalmú zöldségek: saláta, rukkola, bébispenót, madársaláta, fodroskel, spenót, sóska, kígyóborka, paradicsom, paprika, padlizsán, cukkini, főzőtök, karfiol, brokkoli, sárgarépa, fehérrépa, karalábé, retek, kelbimbó, torma, zeller, káposzta, kelkáposzta, hagyma, fokhagyma, cékla, zöldborsó, zöldbab, spárga,
- keresztvirágos zöldségek: karfiol, brokkoli, káposzta, lila káposzta, kelkáposzta, kelbimbó, rukkola, fodroskel, retek, torma, vizitorma, karalábé, bok choy
- csírák
- gombafélék (ugyan nem növény)
- magas keményítőtartalmú zöldségek: kukorica, krumpli, sütőtök, édesburgonya, gesztenye
- avokádó: magas zsírtartalmú, ezért egy adag: egy negyed avokádó

## GYÜMÖLCSÖK

- alma, banán, narancs, szilva, mangó, barack, sárgabarack, körte, citrom, mandarin, szőlő, dinnye, sárgadinnye,
- grapefruit, kiwi, papaya, ananász, gránátalma, licsi
- aszalt gyümölcsök: (cukormentes!) szilva, alma, eper, áfonya, mazsola, datolya, füge, sárgabarack
- bogyós gyümölcsök: eper, málna, szeder, egres, áfonya, meggy, cseresznye, ribizli

## GABONAFÉLÉK

- teljes kiőrlésű búza\*, rozs\*, durumbúza\*, barnarizs, vadrizs, árpagyöngy\*, zab\*, zabpehely\*, köles, bulgur\*, hajdina, quinoa, amaránt

## TÉSZTÁK, PÉKSÜTEMÉNYEK, KENYEREK, LISZTEK

- teljes kiőrlésű búzából\*/ rozsából\*/ kölesből/ hajdinából/ kukoricából/ csicseriborsóból/ durumbúzából\* /barnarizsból/tápiókából (legalább 60-70% legyen a kenyérben a teljes kiőrlésű liszt), kuskusz, kukoricadara

## HÜVELYESEK

- csicseriborsó, lencsefélék, babfélék, felesborsó, sárgaborsó, szójabab

## SZÓJAKÉSZÍTMÉNYEK

- tofu, miszopaszta, szójaszószt\*, tamari, tempeh, szójatej

## FŰSZEREK

- szárított zöldségek, sörélesztőpehely, agar-agar (zselésítő anyag zselatin helyett)
- Só- és adalékmentes fűszerek, fűszerkeverékek

## OLAJOS MAGVAK

- lenmag, mandula, dió, fenyőmag, pisztácia, mák, szezámmag, napraforgómag, tökmag, földimogyoró, kesudió, brazildió, (lehetőleg natúr, nem pirított, nem sózott magokat vegyünk), és ezekből készült magvajak

## NÖVÉNYI TEJEK

- (cukor-, és adalékanyagmentes) mandulatej, kókusztej, szójatej, rizstej, zabtej\*

## EGYÉB

- természetes édesítőszerrel készült lekvárok, alacsony zsírtartalmú szószok, öntetek



# NAPI TUCAT

Miből mennyit fogyasszunk?  
Mennyi egy adag?

## TESTMOZGÁS:

legideálisabb az lenne, ha  
mindennap mozognánk 1-1,5 órát

- 90 perc séta/ jóga /kevésbé intenzív mozgás
- 40 perc futás/ kerékpározás /nagyon intenzív mozgás

## VITAMINOK:

- B12 – tableta formájában (ezt az egyet nem tudjuk máshogy bevinni) 2000microgram/hét vagy napi 50microgram (cyanocobamalin)
- D vitamin – szabad levegőn, napon tartózkodás (napi 10-15 perc) – ha nincs erre lehetőség, szedjük D-vitamint

A szervezetnek rendkívül fontos a megfelelő mennyiségű és minőségű alvás, illetve a stressz kerülése!

**HÜVELYESEK:** napi 3-szor 1 adag -

- negyed csésze hummusz vagy bab-mártogatós
- fél csésze főtt bab/feles borsó/sárgaborsó/lencse/ tofu/ tempeh
- egy csésze friss borsó, vagy valamilyen hüvelyes csíra

**BOGYÓS GYÜMÖLCSÖK:** napi 1 adag -

- fél csésze friss vagy fagyasztott bogyós gyümölcs
- negyed csésze aszalt bogyós gyümölcs (cukormentes!)

**EGYÉB GYÜMÖLCSÖK:** napi 3 adag -

- egy darab közepes gyümölcs (pl. alma, körte, banán)
- egy csészényi feldarabolt gyümölcs (pl. mangó, dinnye)
- negyed csésze aszalt gyümölcs

**KERESZTVIRÁGOS ZÖLDSÉGEK:** : napi 1 adag -

- fél csésze darabolt zöldség
- negyed csésze brokkoli vagy kelbimbó csíra
- 1 evőkanál torma

**ZÖLD LEVELEK:** napi 2 adag -

- 1 csésze nyersen
- 2 csésze főve

**EGYÉB ZÖLDSÉGEK:** napi 2 adag -

- fél csésze nyers vagy főtt nem leveles zöldség
- fél csésze zöldséglé
- negyed csésze szárított gomba
- avokádó (mivel nagyon magas zsírtartalmú – negyed darab)

**OLAJOS MAGVAK:** napi 1 adag -

- ¼ csésze mag
- 2 evőkanál magvaj

**ŐRÖLT LENMAG:** napi 1 adag -

- 1 evőkanál örölve(!)

**FŰSZEREK:** napi 1 adag -

- negyed teáskanál kurkuma
- bármely más sómentes fűszer szabadon használható

**TELJES ÉRTÉKŰ GABONÁK:** napi 3 adag -

- fél csésze főtt gabonapehely/gabona,/ barnarizs/ tészta
- 1 db teljes őrlésű gabonából tortilla,
- 1 szelet tk. kenyér
- 1db kis zsömle (nem fehér lisztes)

**ITALOK:** napi 5-ször 2,5dl -

- minden nap fogyasszunk egy pohár zöld teát!
- legjobb szomjoltó a tiszta víz – ízesítsük citrommal, mentával, gyümölcsökkel
- kávékat igyuk növényi tejjel
- készítsünk gyógyteákat – menta, gyömbér, kamilla, csipkebogyó, hárs, stb...

EGY CSÉSZE: KB 2,5 DL

# JÓ TUDNI!

## Edzés után mi a teendő?

Mindenképpen érdemes bevinni valamilyen plusz táplálékot, hogy regenerálódni tudjanak az izmok, és legyen energiánk. A legjobb a gabonaféle-bab kombináció, de lehet gyümölcs magában vagy valamilyen gabonával. A fehérjeporok nem teljes értékű táplálékok, és egy óriási tévhit, hogy fehérjére lenne szükségünk az izmok fejlesztéséhez.

Az interneten majdnem minden ételnek megtaláljuk a vegán, alacsony zsírtartalmú megfelelőjét. Süthetünk pizzát, hamburgert, tudunk készíteni tojás- és olajmentes majonézt, szószokat, nem kell lemondanunk a finom ízekről.

Inspirálódáshoz szeretettel ajánljuk a receptjeinket:

<https://veganblog.hu/receptek/> és



## Kell-e táplálék-kiegészítőket szedni?

Egyedül a B12 vitaminkészítményt szedjük, mert ahhoz nem jutunk a növényekből. Ennyi növényi táplálék mellett kizárt a hiány kialakulása, megkapja a szervezetünk a kellő mennyiségű vitamint, ásványi-anyagot, proteint, kalciumot, ha változatosan étkezünk. Törekedjünk minél több időt a szabad levegőn tartózkodni, hogy a D-vitamin raktáraink is fel legyenek töltve.

## Mit mivel tudunk helyettesíteni?

fehérlisztek, finomított lisztek	teljes kiőrlésű lisztek, rozs/köles/hajdina/ barna rizsliszt
cukor	eritrit, stevia, házi datolyaszirup / banán sütinél
tej	növényi tejek
sajtok	vegán sajt-helyettesítők, tofu
hús	tofu/ zöldségfasírtok, gomba
vaj, szendvicsskrémek	humusz (csicseriborsókrém), zöldség/magkrémek
tojás	őrölt lenmag, banán, almapüré, avokádó, chiamag, csicseriborsókonzerv leve
tejszoki	étcsoki, lehetőleg 65% fölötti kakaótartalommal





## KISOKOS

### Mennyi ideig ideális folytatni a TÉNÉ táplálkozást?

Tulajdonképpen életünk végéig. Hiszen mindenféle betegséget, amelyet általában az idős korhoz kötnek, megelőzhető ezzel az életmóddal. Ha mégsem bírjuk hús, és tejtermékek nélkül, akkor tartsuk a 80-90%-ban növényi táplálkozást. Heti pár alkalommal fogyasszuk kedvenc ételünket! Csak óvatosan... tartsuk a mértéket!

Ha még éhesek vagyunk, együnk. Ne kínozzuk magunkat!

Lehet, hogy hozzá vagyunk szokva, hogy kisebb adagokat ettünk a húst-, és tejterméket tartalmazó ételekből. A zöldségeknek, gyümölcsöknek sokkal alacsonyabb a tápanyagsűrűsége – kevesebb kalóriát tartalmaznak. Így ezekből bátran együnk jóllakásig...nem pukkadásig!

### Leegyszerűsítve, az étrend összeállítása:

- a tányér egy negyedén legyen **gabonaféle** vagy **magas keményítőtartalmú zöldség** (ez kb. fél csésze) -pl. barnarizs, krumpli, köles, zab, sütőtök, tészta, kenyér
- a tányér egy negyedén legyen **hüvelyes**, vagy szója (ez is kb. fél csésze) – pl. tofu, bab, lencse
- a tányér felén legyen **alacsony keményítőtartalmú zöldség**, esetleg gyümölcs – pl. saláta, gomba, répa, alma
- magokkal, avokádóval biztosítsuk hozzá a megfelelő mennyiségű **zsírt** (1 evőkanál mag, ill. egy negyed avokádó)



## GYIK

GYAKRAN  
ISMÉLT  
KÉRDÉSEK

Koncentráljunk arra,  
hogymennyi mindent  
ehetünk!

### Mi a probléma a húsfélékkel, halakkal, tojással?

Nagyon sok zsírt, koleszterint tartalmaznak, melyek lerakódnak a sejtekben, elzárják a véráram útját, ezzel számos betegséget, gyulladást okoznak, megemelik a koleszterinszintet, összezavarják a hormonrendszert, stb. Hatásukra magas vérnyomás, cukorbetegség, szív- és érrendszeri betegségek alakulnak ki. Ezenkívül, nagyon szennyezettek: antibiotikumokkal, fekáliával, hormonokkal, nehézfémekkel, baktériumokkal, melyek az emberi szervezetben is kifejtik hatásukat. (a háztáji húсок is, igaz, talán kevésbé szennyezettek, de élettani hatásuk ugyanúgy működik)

### Mi a probléma a tejjel és a tejtermékekkel?

Szintén nagyon sok zsírt tartalmaznak, (ennek hatásai a húсокnál), nagyon nagy a növekedési-hormon tartalmuk, (hiszen a tej a kis boci táplálására képződik,) mely nagyon nagymértékben szerepet játszhat a rákos megbetegedések, cukorbetegség kialakulásában. Szintén nagyon szennyezettek: antibiotikumokkal, vírusokkal, gennyel. Ráadásul, mivel az emberi szervezet nem tudja rendesen emészteni, nemhogy kalciumot juttat a csontokba, hanem hatására kimosódik a csontokból, ezzel növelve a csontritkulást.

### Hogy jut elég proteinhez /fehérjéhez így a szervezet?

Az állatok is a növényekből nyerik a proteint. A növényekben sokszor magasabb a fehérje tartalom, mint a húсокban. (pl. bab, zabpehely, dió, tofu, brokkoli, barnarizs, quinoa, zöldséglevelek, stb.) Igazából sokkal kevesebb fehérjére van szükségünk, mint ahogy azt sokan hiszik.

### Hogy jut elég kalciumhoz a szervezet így?

A növények nagyon sok kalciumot tartalmaznak, melyet ráadásul a szervezet hasznosítani is tud, ezzel lecsökkentve a csontritkulás veszélyét. (pl. csicseriborsó, sárgarépa, szója, spenót, brokkoli, stb.) Továbbá, a kalcium testmozgás hatására képződik és épül be a csontokba, ezért is ajánlott a rendszeres testmozgás.

### Nem hizlal a sok szénhidrát?

Ez is egy elterjedt tévhit. A listában felsorolt szénhidrátok mellett nem híznak el. Ezekre kifejezetten szükség van a sejteink egészséges működéséhez. A problémát a zsír jelenti. Ha együtt fogyasztjuk a kettőt, akkor a zsírt raktározza el a szervezetünk. A feldolgozott élelmiszereknek valóban magas a szénhidrát-tartalma, de a zsírtartalma is. A szénhidrátot nem tudja a szervezet zsírként, azaz hájként elraktározni a szervezet. A zsírt annál inkább.

### Nem borul fel a hormonrendszerem a szójától?

Röviden, nem. A szója fitoösztrogéneket tartalmaz, ami úgy működik, hogy ha kell, megemeli, ha kell, csökkenti az ösztrogén szintjét a szervezetben. Tehát nem felborítja, hanem beállítja a hormonszintet. Lehet enni szóját, ha nincs szója-allergiánk, nincs autoimmun betegségünk, alulműködő pajzsmirigyünk. De nem mindegy, hogy milyen szójáról van szó. A fel nem dolgozott fajták kifejezetten hasznosak a szervezetnek. Természetesen egyén függő is. Figyeljük magunkat.

### Nem kell kerülni a glutént?

A glutént csak abban az esetben kell kerülni, ha allergiások vagyunk rá, esetleg autoimmun betegségünk van, pajzsmirigy alulműködésünk van. És ezzel kapcsolatban is, figyeljünk a testünk jelzéseire.

### Mi a helyzet a konzervekkel?

Ha megtehetjük, fogyasszunk lehetőleg mindenből frisset. Azonban jól jöhet egy konzerv, mikor nincs időnk főzni, és gyorsan szükségünk van pl. egy kis főtt babra. Ilyen esetben öblítsük le a zöldségeket alaposan vízzel, hogy megszabaduljunk a sós levétől.

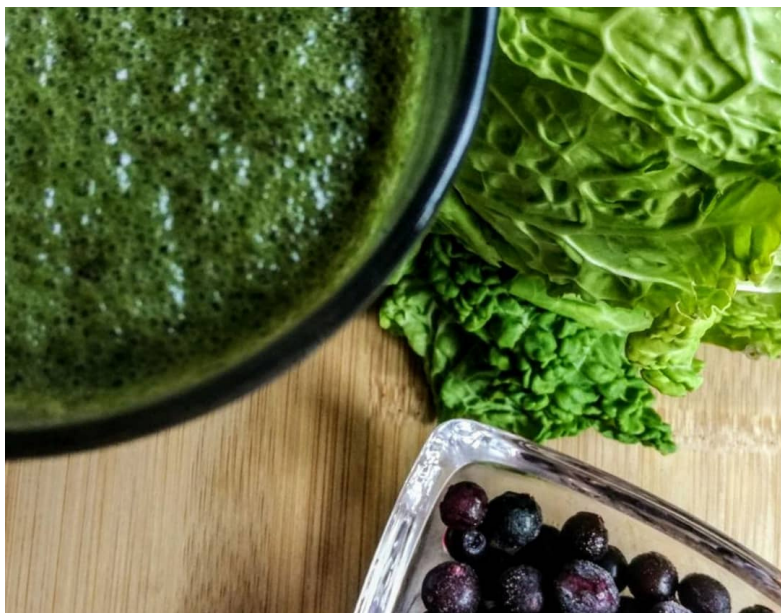
### Lehet-e mélyhűtött termékeket fogyasztani?

A friss zöldségeket, gyümölcsöket semmi nem múlhatja felül. Mégis, ha úgy hozza a szükség, használjuk bátran a gyorsfagyasztott termékeket.



# MIRE JÓ A TÉNÉ?

- megszünteti a testben a gyulladásokat
- könnyedén elérhető vele az ideális testsúly
- tökéletes emésztést biztosít, megszünteti a bélproblémákat
- szép bőrt eredményez, elmulasztja a pattanásokat
- növeli az energiaszintet, teljesítőképességet
- javítja a memóriát
- fokozza a szervezet regenerálódó képességét edzések, nehéz fizikai munka után
- beállítja az ideális hormonszintet, pajzsmirigyet szabályozza
- nőknél beállítja a rendszeres ciklust
- megszünteti a fejfájást, migrént
- enyhíti a bőrproblémákat, ekcémát, pikkelysömört
- beállítja az ideális vérnyomásszintet
- beállítja a koleszterinszintet
- megelőzi és visszafordítja a cukorbetegséget, inzulinrezisztanciát
- csökkenti a rák kockázatát
- csökkenti a csontritkulás kockázatát
- megtisztítja az érfalakat a lerakódásoktól
- megelőzi és visszafordítja a szív- és érrendszeri betegségeket
- csökkenti a magas vérnyomást
- csökkenti az ízületi gyulladásokból fakadó fájdalmakat
- megelőzi az Alzheimer kórt, időskori demenciát





# KERESS BENNÜNKET!

