

# Receptek és menük

Gyomorgyűrűt viselők és  
fogyni vágyók számára

A jobb életminőségért



GYOMORGYŰRŰ ÉS SÚLYKONTROLL  
ÉLETMÓD KÖZPONT

 Összeállította: Dr. Ciszár Miklós és Juhász Zsolt

## A FINOMÍTOTT SZÉNHIDRÁTOK ELŐNYTELEN HATÁSAI

A természetes, összetett szénhidrátok tápanyagot, rostot és energiát egyaránt biztosítanak. A finomított szénhidrátok ezzel szemben rostot nem, és tápanyagot is alig tartalmaznak. Az éhséget csak rövid távon enyhítik, mivel üres kalóriákat jelentenek. További káros hatásai a súlygyarapodás, a savasító hatás, az immunrendszer gátlása, a candidiázis, a székrekedés, a fogkárosítás, a magas vércukorszint, hosszabb távon a cukorbetegség, valamint a rák kockázatának növelése.

## PUFFADÁST OKOZÓ HATÁSOK

- Az eleve puffasztó ételek fogyasztása (karalábé, karfiol, káposzta, bab, stb.)
- A gyümölcs és zöldség egy étkezésen belül történő keverése
- A tej, tojás, cukor együttes alkalmazása
- Az olajban dinsztelt hagyma
- A gyomrot irritáló fűszerek és az ecettel készült ételek
- A gabonák és a hüvelyesek elégtelen főzése
- Az étkezés közbeni folyadékfogyasztás
- Az erjedés a gyomorban
- Az epeürülési zavarok
- A hasznos baktériumflóra károsodása
- Az elégtelen rágás



## TUDNIVALÓK A RECEPTEKHEZ

- A receptek 4 személyre (4 adagra) vonatkoznak, ahol nem, azt külön jelezzük.
- Az olajos magvak és gabonák vizes turmixolásához min. 500 watt teljesítményű, nagy fordulatszámú, éles késű, kelyhes turmixgép szükséges. A gyűrűs életvitel mellett ezt, valamint botmixert és darálót egyaránt érdemes beszerezni.
- A turmixolást kevés folyadékkal kell kezdeni, majd a homogénné váló pépet tovább hígítani.
- Az édességek, müzlik vagy kenyerek készítésekor a gabonát a konyhai malommal a felhasználás előtt *frissen* érdemes megőrölni ill. pelyhesíteni, hogy a szemek tápanyagtartalma a levegővel érintkezve ne vesszen kárba.
- A tészta a sütőben akkor van kész, ha a tésztaba szúrt és kihúzott tű száraz marad, és nem tapad rá tészta ~ *tűpróba*).
- Sűrítéshez liszt helyett érdemes a könyvben leírtakat alkalmazni (143. oldal).
- A zöldségek és a gyümölcsök felhasználás előtt alaposan megmosandók, az aszalványok fél percre forró vízbe dobva fertőtleníthetők – amire az egyre nagyobb fokú vegyszerterhelés miatt van szükség. Ami lehet, bio természetből származó alapanyag legyen.
- Só alatt lehetőleg Himalája vagy tengeri só értendő.
- A főzéshez használt hőkezelt olajok helyett jobb és ízletesebb választás a bio kókuszszír.
- Joghurt alatt házilag készült joghurt vagy házi tejből készült aludttej értendő.
- A receptek nem tartalmaznak finomított cukrot, hőkezelt olajat és tehéntejet.
- A cukor, tejszín, ecet, stb. helyett alkalmazható egészségesebb alternatívák a könyv 159. oldalán találhatóak.

## MENÜK ÉS RECEPTEK

A javasolt receptek csupán irányítéként szolgálnak, amelyek ízlés szerint változtathatók, a fűszerek és kiegészítők helyettesíthetők vagy elhagyhatók. Bár ilyenkor az ízvilág változhat, a gyűrű mellett szükséges biztonságra és rághatóságra vonatkozó szempontok sohasem hagyhatók figyelmen kívül. Legyen mindenkinek kellő kreativitása az ízek és az összetevők kombinálásában, de csakis a gyűrű mellett fontos pépesítés, majd az azt felváltó alapos rágás szempontjainak következetes betartása mellett.

## RECEPTEK MŰTÉT ELŐTT

A műtét utáni életvitelre felkészülést nyújtó receptek

Műtét előtt a két legfontosabb szempont a szervezet *feltáplálása*, valamint a műtét utáni táplálkozásra való *ráhangolódás*, hogy ne akkor kelljen vele foglalkozni, amikor annyi minden másra kell figyelni. A szervezet kellő tápanyaggal történő ellátása érdekében fontos *élő táplálékot* az önmagában (vagy gabonával együtt) fogyasztott, idénynek megfelelő friss *gyümölcs* és *zöldség* biztosítja. „Nassolni” jóval inkább ezeket, valamint az *olajos magvakat* és *csíraféléket* érdemes, mivel ezek nemcsak ízletesek, de értékes tápanyagot és energiát is biztosítanak. A *gabonafélék* szintén fontos tápanyagforrást jelentenek. Bár a műtét előtti receptek tárháza széles, néhányat ízletes és értékes voltak miatt külön is említünk, amelyek segíthetnek a műtét előtti felkészülésben.

### REGGELIRE – „Reggelizz, mint a király...”

A reggeli a nap egyik legfontosabb táplálkozása, ezért feltétlen érdemes időt szánni rá, vagy ha valaki ezt nem szokta meg, érdemes átállnia e hasznos szokásra. Reggelire a legalkalmasabbak azok a táplálékok, amelyek bőséges tápanyagot és kellő energiát tartalmaznak, hiszen erre a nap aktív időszakában, annak első kétharmadában – és nem este – van szükség. A reggeli tehát bátran lehet „bőségesebb”. A nagyobb energiatartalmú táplálékok (például az olajos magvak vagy a belőlük hidegen sajtolt olajok) is inkább ilyenkor fogyasztandók, mint este, lefekvés előtt, amikor energiatartalmuk már nem tud hasznosulni, és a felesleg a zsírraktárakba kerül. Minél inkább elmarad a táplálkozás a nap első felében, annál nagyobb lesz az éhségérzet és ennek nyomán az energiabevitel a későbbi órákban, melegágyat teremtve ezáltal a súlygyarapodásnak.

### - KÁSÁK, MÜZLIK, KENYEREK

**Köleskása** – tápláló és energiát adó, értékes reggeli táplálék

Régebben a nehéz fizikai munkát végzők fő étkét a kásafélék képezték. A gyomor- és bélbántalmakban szenvedők számára külön is értékesek, mivel kímélő (és lúgosító) hatásúak, továbbá a bélrendszert is erőteljesen tisztítják.

## Élesztő nélküli répás kifli

E kenyérféle szintén bármely étkezéshez fogyasztható. A gőzlés kiemeli a répa édes ízét, amely különleges aromát kölcsönöz a kenyérnek.

### Alaptészta:

- 30 dkg héjában főtt, majd hámozott és áttört krumpli
- 50 dkg tönkölyliszt (bioboltból vagy otthon őrölve)
- 10 dkg hajdinaliszt (bioboltból vagy otthon őrölve)
- 2-3 evőkanál kókuszszír (vagy 1 dl olívaolaj)
- 2.5 dl langyos víz
- 1 evőkanál só 2 evőkanál őrölt szezámaggal összedarálva
- 1 csapott teáskanál szódadikarbóna (esetleg friss citromlével meglocsolva)

### Töltelék:

- 3-4 szál sárgarépa, amelyet meghámozva, majd 8-10 cm hosszú darabokra vágva, „egészben” hagyva, kevés vízben fél óráig párolunk. Ha túl vastagok a répák, hosszukban felezhetők.

A tészta hozzávalóit összekeverjük, majd alaposan átgyúrjuk, hogy könnyen kezelhető tésztát kapjunk. Kis adagokban vékonyra nyújtjuk, majd késsel a répánál kétszer nagyobb téglalapokra vágjuk. A répát úgy „csomagoljuk” a tésztába, ahogy a szilvás gombócot, azzal a különbséggel, hogy itt a „gombócok” hosszúkas formájúak lesznek. Előmelegített sütőben 180-200°C-on készre sütjük.



**MALOMGYÁRTÓ KFT.**

**VÁRJUK MEGRENDELÉSÉT!**



Termékeinkkel azok igényeit kívánjuk kielégíteni, akik gondot fordítanak egészségükre, életminőségükre, továbbá arra, hogy élelmiszereik teljesértékűek, adalékanyag-mentesek és frissek legyenek.

Asztali, konyhai malmaink segítségével kényelmesen, kézi erővel vagy elektromos úton a kívánt mennyiségben őrölhet különböző száraz magokat és gabonaféléket.

Kombinált kézi malmunkkal teljes kiőrlésű lisztet és gabonapelyheket egyaránt készíthet. Gabonapelyhesítőnk különféle pelyhek (müzlí alapanyagok) előállítását szolgálja.

**A termékek a Központban is beszerezhetők.**

Malomgyártó Kft.

7400 Kaposvár, Vasvári Pál u. 1. ■ [biomalom@enternet.hu](mailto:biomalom@enternet.hu) ■ [www.biomalom.hu](http://www.biomalom.hu)

Telefon: 00-36-82/314-447, telefax: 00-36-82/512-270

**Alacsony szénhidrát-tartalmú ételek**

<b>ZÖLDSÉGEK</b>	<b>szénhidrát</b>	<b>fehérje</b>	<b>zsír</b>	<b>energia</b>
100 gramm	gramm	gramm	gramm	kcal
Uborka	1.7	1	0.1	12
Spárga	1.8	2	0.1	17
Paraj (spenót)	1.8	2.3	0.3	20
Fejes és zöldsaláta	2	1.4	0.3	17/16
Brokkoli	2.1	3.3	0.2	23.4
Retek	2.2	1.2	0.1	15
Sóska	2.3	2.4	0.5	24
Paprika	3	1.2	0.3	19.5
Csiperkegomba	3.3	5.9	0.2	38.6
Karfiol	3.9	2.4	0.4	29
Paradicsom	4	1	0.2	22
Kelkáposzta	4.3	3.6	0.3	34
Padlizsán	4.8	1.3	0.2	27
Cukkini	5.3	1.5	0.4	30
Káposzta	5.7	1.6	0.2	31
Cékla	5.9	1.3	0.1	31
Kelbimbó	6.1	4.9	0.6	51
Tök	6.1	1.1	0.1	31
Zöldbab	6.8	2.6	0.3	40.3
Sárgarépa	8.1	1.2	0.2	39
Paprika, piritamin	8.6	3.4	0.8	57
Zöldborsó	14	7	0.4	87.6
Sütőtök	16.5	1.5	0.6	80

**GYÜMÖLCSÖK**

Málna	5.4	1.2	0	29
Görögdinnye	6.5	0.5	0	29
Alma, jonatán	7	0.4	0	33.2
Ribizke, vörös	7	0.6	0	34
Földieper (szamóca)	7.2	0.9	0	35
Grapefruit	7.2	0.5	0	36
Narancs	8.5	0.6	0	41
Meggy	11	0.8	0	52
Ananász, friss	12	0.4	0	53
Körte	12	0.4	0	52.3
Szilva	13.1	0.7	0	59.7
Cseresznye	14	0.8	0	63
Barack, kajszli / ősz	10,2	0,7/1	0	48/51
Szőlő	18.1	0.6	0	79.3

**OLAJOK, OLAJOS MAGOK**

Hidegen sajtolt olajok	0	0-1	100	900
Tökmag	3.6	33.9	50.5	623
Mandula	6.8	27.6	52.2	607
Mogyoró	8.7	15.6	63.5	690
Dió	11.7	18.6	57	634

**HALAK**

Bármely halféleség	0-1.2	18-20	1-10	80-150
--------------------	-------	-------	------	--------

**SAJTOK**

Sajtok általában	1.4-2	11-27	20-30	250-390
------------------	-------	-------	-------	---------

**TOJÁSFÉLÉK**

Tojás	0.6-5.2	12.5-15	-	-
-------	---------	---------	---	---

## RECEPTEK MŰTÉT UTÁN

A műtét után fogyasztható ételek és menük

A műtét után a legfontosabb szemponttá a *biztonságos*, de továbbra is kellő tápértékű és energiatartalmú *minőségi* táplálkozás válik. A rághatóság kérdése alapvető szempont. Egy jól alkalmazható szabály, hogy az *első 6 héten a joghurtnál sűrűbb étel nem juthat le a garaton* (noha erre később is törekedni kell).

**A MŰTÉT UTÁNI ELSŐ 28 NAP** › Étrendjét lásd a könyv 167. oldalán!

*A betartandó szabályok és egyéb tudnivalók a könyvben olvashatók.*

A műtét utáni első hetekben – mivel ekkor még a szükségesnél jóval kevesebb táplálék vihető csak be – kis térfogatban kell a megfelelő tápanyagmennyiséget biztosítani. A *vákuumszárított* készítmények és *gabona granulátumok* nemcsak azért válnak fontossá, mert praktikusak és könnyen elkészíthetők, hanem azért is, mert ízletesek és kellő tápanyaghoz juttatják a szervezetet.

### VÁKUUMSZÁRÍTOTT TERMÉKEK

*Magas táplálkozásbiológiai értékű gyümölcs- és zöldségkoncentrátumok*



A vákuumszárítási eljárás lényege, hogy a gyümölcsből vagy zöldségből a vizet normál hőmérsékleten kivonva, az hosszú ideig eltarthatóvá válik anélkül, hogy bármilyen tartósító vagy adalékanyagot kellene hozzáadni. A vízben visszaoldható növényi koncentrátumok magas tápértékük révén számos kóros állapot megelőzésében is segíthetnek. A különböző készítmények rendszeres fogyasztásával a szervezet megfelelő *mennyiségű* és *minőségű* vitaminhoz és ásványanyaghoz jut.

*Elkészítésük* egyszerű: vízben oldva, joghurtba keverve, az étel tetejére szórva vagy ízesítőként hozzákeverve bármely napszakban fogyaszthatók.

A termékek a Központban beszerezhetők.

## A MŰTÉT UTÁNI 4. HÉTTŐL FOGYASZTHATÓ ÉTELEK

A 4. héttől már puhább állagú étel is fogyasztható alaposan megrágvá (legalább 70-80-szor), az ételeket szükség szerint hígítva. A nyers vagy rostosabb állagú táplálékok továbbra is pépesítendőek, illetve turmixolandók.

### REGGELIRE

A korábban említett „bőségebb” reggeli a gyűrű mellett már kevésbé biztosítható, ezért válnak fontossá a magasabb tápanyagtartalmú ételek és italok.

#### ▪ REGGELI ITALOK

- Frissen préselt (rostmentes ill. szükség szerint hígított) gyümölcslevek idénygyümölcsből (alma-, körte-, ananász-, narancs- vagy grapefruitlé, stb.)
- Gyümölcsstartalmú vagy natúr tejsavó italok, tejsavóval dúsitott kakaó ital
- Növényi tejek (lásd a műtét előtti reggeli receptek között)

#### Tejsavó készítmények (natúr vagy vákuumszártott gyümölcsöt tartalmazók)

*Elkészítésük:* pohárba helyezett 2-3 evőkanálnyi tejsavó port kevés meleg vízzel simára keverve, majd 1.5-2 dl vízzel vagy (növényi) tejjel felöntve és elkeverve azonnal fogyasztható tápláló (és édes ízű) shake készíthető. Joghurtba és kásába szintén keverhető, de önmagában is fogyasztható alternatívát jelent.

#### Reggeli energia joghurt – gyors energia és tápanyag reggel

*Csiszár Miklós összeállítása aktív életet élőknek*

##### Hozzávalók 1 adaghoz:

1 pohár natúr joghurthoz 4 evőkanál gabona granulátumot, 3 evőkanál natúr tejsavót és 2 evőkanál mézet keverünk. A 2 perc alatt elkészülő összeállítás „édes” energiát és kellő tápanyagot biztosít a nap elején. Mozgás után fogyasztva szintén előnyös.

#### Krémes kesudiós banánturmix

##### Hozzávalók 3 adaghoz:

- 2 db banán
- 5-6 dkg kesudió vagy hámozott mandula
- 1 marék mazsola
- 1-2 cm vaníliarúd
- 5 dl víz

A kesudiót vagy a mandulát 1 dl vízzel, fél mokkáskanál sóval, a mazsolával és a vaníliával krémesre mixeljük. Hozzáadva a 2 banánt és 2 dl vizet újra elkeverjük. Végül hozzáöntve a maradék vizet habosra mixeljük. Pohárba öntve, mentalevével díszítve fogyasztható.

## ÉDESSÉGEK – cukormentesen

### Gyors kukoricadarás gombóc

E túrógombóc változat azért kedvelt, mert egyszerűen és gyorsan elkészíthető, és igazi különlegességet nyújt.

- 25 dkg kukoricadara
- 250 g félzsíros tehéntúró
- 2 evőkanál kókuszszír
- 4,5 dl víz
- joghurt vagy tejföl
- 1-2 marék aszalt áfonya (ledarálva)
- darált mák, méz, kevés fahéj, csipet só



Egy lábosba öntjük a vizet, a kukoricadarát, a vaját és a sót, majd összekeverjük és felforraljuk, amely hamar besűrűsödik. A fedő alatt hagyjuk tovább duzzadni. Amikor langyosra hűlt, hozzákeverjük a tehéntúrót. Vizes kézzel diónyi gombócokat formálunk, majd a gombócokat *darált* mákba (vagy dióba) forgatjuk. A gombócokat sütőben (nem mikrohullámú sütőben) kissé átmelegítjük, majd kivéve mézzel és fahéjjal kevert joghurttal vagy tejföllel tálaljuk.

- Tálalható gyümölcsöntettel is, amelynek elkészítése az alábbi: ¼ bögrényi kesudiót ½ dl langyos vízzel krémesre keverünk, majd 20 dkg friss gyümölcssel (például 1 banánnal), 1 evőkanál mézzel és 2 dl vízzel krémesre turmixolunk.

### Házi almáspite – élesztőmentes tésztából

*Temai Gabriella receptje*

*Alaptészta: lásd a Házi almástáskánál (18. oldal)*

*Töltelék:* 4-5 db megmosott és hámozott, lereszelt alma. Az alma fajtájától függően édesebb vagy savanykásabb ízt kapunk. Ha túl édes, a reszeléket kevés citromlével meglocsolhatjuk. Az édesebb alma azért alkalmasabb, mert a cukor édes íze kevésbé fog hiányozni. A töltékbe keverhetünk turmixolt mazsolát vagy más aszalt gyümölcsöt, kevés őrölt fahéjat és/vagy gyömbért.



A tészta hozzávalóit összekeverjük, majd alaposan átgúrjuk. A könnyű tésztából vékony lapot nyújtunk, és kibéleljük vele a tepsiit úgy, hogy a tészta széle a tepsis oldalfalaira kb. 2 ujjnyi magasságban felfusson. A tésztát a kezünkkel nyomkodva is formázhatjuk. Az almát egyenletesen ráhelyezzük a tésztára, majd tetejére újabb kinyújtott tészta lapot helyezünk. (Amennyiben a reszelt alma levét előzőleg nem nyomkodtuk ki, akkor mielőtt a tésztára terítenénk, szórjunk alá kevés aprószemű zabpelyhet, hogy a sütéskor keletkező nedvességet magába szívja.) A tészta tetejét megszurkáljuk, hogy a gőz sütéskor távozni tudjon. Előmelegített sütőben 180-200°C-on készre sütjük. Ha langyosra hűlt, felszeleteljük. Tálalás előtt kevés mézet csorgathatunk rá. *Alternatíva:* mint a Házi almástáskánál.



## PÁCIENSEK RECEPTEI

### **Andrea fagylaltja** (Ábel Andrea receptje)

▪ Natúr joghurtal ízlés szerinti, de nem túl rostos gyümölcsöt (banán, barack) elturmixolunk, majd kis mézzel és citromlével ízesítve a mélyhűtőbe helyezzük.

### **Tészta fokhagymás-petrezselymes szósszal** (Nemeshegyi Beatrix receptje)

▪ Tésztát a szokásos módon kifőzünk (legjobb a kagylótészta, ami könnyen magába szívja a szósz). Két nagy fej fokhagyma gerezdjeit kókuszszíron kis lángon aranybarnára pirítjuk. Egy nagy csomag apróra vágott petrezselymet hozzáadva az egészet összemixeljük. Kevés tejszínnel felöntjük, sózzuk, borsozzuk, majd a tésztára öntve elkeverjük. Önmagában vagy köretnek egyaránt nagyon ízletes.

### **Csalánkrém leves** (Elekes Zsuzsanna receptje)

▪ 15 dkg csalánhajtás ▪ 15 dkg spenót ▪ 5 dkg póréhagyma ▪ 2 dkg teljes kiőrlésű liszt  
▪ kókuszszír ▪ só ▪ szerecsendió ízlés szerint

A zseme csalánhajtásokat és spenótleveleket megmossuk, majd leforrázzuk, utána hideg vízzel leöblítjük. A póréhagymát vékony szeletekre vágva kevés kókuszszíron üvegesre pároljuk, majd hozzáadjuk a csalán és spenót leveleket. Megfonnyasztva megszórjuk liszttel, majd vízzel felöntjük. Felforralva kevés sóval és reszelt szerecsendióval ízesítjük, esetleg joghurtal dúsítjuk. A levest szitán átszűrve csészében, zseme csalánlevelekkel díszítve tálaljuk.

### **Reggeli ötlet** (Pleszán Boglárka receptje)

▪ 10 dkg sovány túrót, 10 dkg felvágott, majd pürésített lilahagymát és 1 dl joghurtot összekeverünk, majd ízlés szerint zöldfűszerrel ízesítünk. Körözöttnek elkészítve pástétomként fogyasztható.

\* \* \*

Az említett receptek nem tartalmaznak sem húst, sem cukrot, sem állati zsírt, tej helyett növényi tejet, szárított helyett friss fűszernövényt, amelyek teltebb ízeket és nagyobb tápértéket biztosítanak. További receptek – folyamatosan bővítve a kínálatot – a [www.gyomorgyuru.info](http://www.gyomorgyuru.info) oldalon találhatóak.

**Egészséges receptek**

Köszönettel vesszük, ha további, a gyűrű mellett is alkalmas recepteket küldenek, hogy egy újabb kiadványban – igény szerint névvel együtt – megjelentethessük azokat, tovább bővítve ezzel az ízletes táplálékok, és a gyűrű mellett fogyasztható fogyókúrás receptek körét.

Cím: [gyomorgyuru@gmail.com](mailto:gyomorgyuru@gmail.com)

Források (a saját recepteken kívül): Nagy Zsuzsa: „Legyen néktek eledelül I-V” (Oltalom Alapítvány, Budapest, 2003-2007), valamint főzőtanfolyamok anyagai