

A-s vércsoport



A földműves – értelmes, találékony, érzékeny. Ahogy véget ért a vadászat és a gyűjtögetés kora, megváltoztak az étkezési szokások. A földet dolgozó ember emésztési rendszere megpróbálta a növényi táplálékból az optimumot kihozni. Ebben az időben keletkezett az A vércsoport. A lényeg: kevés hús, sok zöldség.

Diétás tanácsok

fogást elősegítő ételek: növényi olajok, szójaételek, zöldségek, ananász

bizást elősegítő ételek: húsfélék, tejtermékek, veteménybab, búza (fűszolt mennyiségben)

14

semleges hatású élelmiszerek:

húsok: csirke, pulyka, halak: csuka, tengeri sügér. **tejtermékek és tojás:** feta, kecskesajt, keszketje, kefir, mozzarella, gyümölcsjoghurt, ricotta, joghurt. **olajok és zsíradékok:** canolaolaj, tökéalmájolaj. **diók és magvak:** mandula, gesztenye, szeszámag, tahini (szeszámagvaj), magyórá, napraforgó, mák, dió. **babfélék és hüvelyesek:** disznóbab, hüvelyes borsó, zöldborsó, lóbab, fehér bab. **gabonafélék:** árpa, kukoricapehely, kukoricaliszt, zabkorpá, zabliszt, puffasztott rizs, rizskorpá, tönkölybúza. **kenyérfélék:** bagett, kukorica sütemények, 100%-os rozkenyér, köles, zabkorpásütik, tönkölybúzából készült kenyér, wasa kétszersült. **gabonamagvak és száraztészta:** árpaliszt, grahamliszt, basmatirizs, barna rizs, durumbúzaliszt, tönkölybúzaliszt, fehér rizs. **zöldségek:** spárga, répa, kömény, retek, gesztenye, karfiol, zeller, koriander, fehér kukorica, sárga kukorica, uborka, mustár, zöld aljabogyó, zöldhagyma, tök, cukkini, kelbimbó, retek, magyóráhagyma. **gyümölcsök:** alma, fekete ribizli, piros ribizli, datolya, fekete bodza, egres, fekete, concord, zöld, vörös szőlő, lime, görögáfonya, őszibarack, körte, datolyaszilva, málna, eper, kivi, nektarin. **zöldség- és gyümölcslevek:** almale, szőlő, almabor, káposzta-, uborka-, zöldséglevék (az ajánlott zöldségekből), hmvass áfonya. **fűszerek:** kukoricakeményítő, szegfűbors, mandulakivonat, ánizs, bazsalikom, babérlevél, metélőhagyma, csokoládé, fahéj, szegfűszeg, koriander, tartármártás, kömény, curry, kapor, menta, mustármag, szerszedence, oregano, paprika, petrezselyem, spanyol paprika, rizsszirup, rozmarin, sáfrány, zsálya, só, csombor, fodormenta, barna cukor, fehér cukor, tárkony, kakukkfű, kurkuma, vanília, borsmenta. **ízesítők:** dzsemek (ajánlott gyümölcsökből), fanyar savanyúság, zselé (ajánlott gyümölcsökből), édes savanyúság, kápos savanyúság. **italok:** fehérbor.



FOTÓ: BEATRIZ DA COSTA, TARA SORDI

16



Levesek Káposzta-cukkinileves

Hozzávalók: 8 dkg cukkini, 4 dkg tönkölyliszt, fél dl szójatej, egynegyed póréhagyma, egy teáskanál citromlé, kevés kapor, egy kávéskanálnyi méz, csipetnyi tengeri só. A cukkinicsíkokat az apróra vágott póréhagymával és a kap-

porral kevés vízben félpuhára főzzük, tönkölyliszttel sűrítjük, szójatejjel dúsítjuk, tengeri sóval, citromlével és kevés mézzel ízesítjük.

Egy adag tápanyagtartalma: 799 kJ/190 kcal, 7 g fehérje, 2 g zsír, 32 g szénhidrát, 6,2 g rost.

Főtelemek

Tofus tönkölypástétom karottával

Hozzávalók: 22 dkg sárgarépa, 5 dkg tofu, 5 dkg tönkölybúza, 5 dkg tönkölyliszt, fél tojás, egy-két szál petrezselyemzöld, egy-negyed póréhagyma, csipetnyi tengeri só.

Elkészítjük a pástétommasszát félpuhára főzött sárgarépával és tönkölybúzával, apróra vágott fokhaggyal, tönkölyliszttel és tojással. Tengeri sóval fűszerezzük, összekeverjük megfelelő állagúra, formába töltjük és sütőben pároljuk. A maradék sárgarépát a póréhagymával enyhén só vízben megfőzzük, tálaláskor apróra vágott petrezselyemmel díszítjük.

Egy adag tápanyagtartalma: 2108 kJ/501 kcal, 17 g fehérje, 4,4 g zsír, 89,2 g szénhidrát, 17,2 g rost.



18

jótevény hatású élelmiszerek:

húsok: nincsen jótevény hatású húsféle. **halak:** ponty, tőkehal, makrél, fehér húsú hal, lazac, szardínia. **tejtermékek és tojás:** szójasajt, szójatej. **olajok és zsíradékok:** lenmagolaj, olívaolaj. **diók és magvak:** földimogyoró, tökmag. **babfélék és hüvelyesek:** fekete bab, zöldbab, házi lencse, zöld lencse, vörös lencse. **gabonafélék:** amarát, hajdina, hajdinakása. **kenyérfélék:** ezekiel kenyér, rizstorta, szójalisztból készült kenyér, csírázott búzából készült kenyér. **gabonamagvak és száraztészta:** hajdinakása, zabliszt, rizsliszt, rozsliszt, articsókatészta, soba metélt. **zöldségek:** brokkoli, sárgarépa, vöröshagyma, spanyol hagyma, sárga hagyma, fokhagyma, torma, kelkáposzta, karalábé, póréhagyma, fehérrépa, petrezselyem, paszternák, tök, spenót. **gyümölcsök:** sárgabarack, földi szeder, áfonya, cseresznye, szárított füge, grapefruit, citrom, ananász, hmvass áfonya, kék szilva, zöld szilva, vörös szilva, aszalt szilva, mazsolaszőlő.



FOTÓ: CSIGÓ LAZÁRÉ, TARA SORDI

zöldség- és gyümölcslevek: sárgabarack, sárgarépa, zeller, fekete cseresznye, grapefruit, ananász, szilva, citrom. **fűszerek:** gyömbér, fokhagyma, miso, szójaszós. **ízesítők:** mustár. **italok:** kávé, koffeinmentes kávé, zöld tea, vörösbort.

15

kerülőndő élelmiszerek:

húsok: minden egyéb hús. **halak:** szardella, tengeri rák, folyami rák, angolna, lepényhal, hering, homár, éti kagylók, kaviár, kagyló, garnélarák, tintahal, csikos sügér. **tejtermékek és tojás:** kék sajt, vaj, író, jégkrém, camembert, túró, parmezán, edami, emmentáli, gouda, zsíros tej, tejsavó, teljes tej. **olajok és zsíradékok:** kukoricaolaj, földimogyoró-olaj, szeszámolaj. **diók és magvak:** brazil dió, kesudió, mandula, szilva. **babfélék és hüvelyesek:** veteménybab, száraz fehér bab, vörös bab. **gabonafélék:** pirított kukoricapehely, búzacsíra, búzákorpá. **kenyérfélék:** durumbúza, macessz, búzákorpából készült sütik, magos fehérjertalmú kenyér, fekete zabkenyér, sokmagos kenyér, teljes őrésű búzából készült kenyér. **gabonamagvak és száraztészta:** fehér liszt, teljes őrésű búzából készült liszt, spenótos tészta. **zöldségek:** vörös káposzta, fehér káposzta, padlizsán, természetesen és shiitakegomba, fekete, olíva, görög és spanyol olíva, zöld paprika, jalapeno paprika, piros és sárga paprika, édes burgonya, vörös burgonya, fehér burgonya, paradicsom. **gyümölcsök:** banán, kókusz, mangó, sárgáfonya, narancs, papaja, rebarbara, mandarin, plantain (sütni való banán). **zöldség- és gyümölcslevek:** narancs, papaja, paradicsom. **fűszerek:** kapribogyó, zselatin, fekete szemes bors, cayenne, örölt, vörös és fehér bors, fehérborecet, almaecet, balzsamos ecet, vörösborecet. **ízesítők:** ketchup, majonéz, worchesterszósz. **italok:** sör, tömény szesz, szódavíz, kóla, diétás üdítőitalok, fekete tea.



17

Szójaszeleket szezámmagossal bundázva, fetasajtos brokkolilepénytel

Hozzávalók: 7 dkg szójaszelet, 8 dkg tönkölyliszt, 10 dkg brokkoli, 5 dkg fetasajt, fél tojás, egy teáskanálnyi szezámmag, fél dl olívaolaj, csipetnyi tengeri só.

A tönkölylisztet kevés vízzel és a tojással összekeverjük, hozzáadjuk a szezámmagot, pici tengeri sóval ízesítjük. Ebben a masszába forgatjuk meg az előzőleg beáztatott szójaszeleket, majd olívaolajban megsütjük. Az aprított fetasajtot összekeverjük a megfőtt, összetört brokkolival, majd tönkölyliszt, tojás és tengeri só hozzáadása után a kapott masszából lepényeket szaggatunk és sütőben megsütjük. Egy adag tápanyagtartalma: 2680,5 kJ/638,5 kcal, 37,6 g fehérje, 34,4 g zsír, 60,2 g szénhidrát, 11,1 g rost.



Desszertek

Körtés kukoricalepény citromfűöntettel

Hozzávalók: 5-5 dkg kukoricaliszt és kukoricadara, 10 dkg körte, 0,8 dl juharszirup, két evőkanál szójatej, egy kávéskanál méz, kevés citromlé.

A kukoricalisztet a darával, kevés vízzel, szójatejjel, mézzel megfőzzük. A megfőtt masszát kiterítjük, kinyújtjuk, poácsaszaggatóval formázzuk. A meghámozott, felszelelt körtéket a juharszirupban megpároljuk, citromfűvel ízesítjük. Tálaláskor két kiszaggatott poácsa közé betöltjük a párolt körtét, a tetejét meglocsoljuk a pároláshoz használt, citromfűvel ízesített juharsziruppal. Egy adag tápanyagtartalma: 2057 kJ/490 kcal, 10,5 g fehérje, 3,7 g zsír, 100 g szénhidrát, 5,7 g rost.



19