

@MYYOU

2025.JÚNIUS

My)YOU NEWS

MYYOU JÚNIUSI
DIÉTÁS PROGRAM
KARIBI varázsmenü
sablon

Buddha-tálak
AVOKÁDÓSÍTUNK

PODCAST 
SAROK **PODCAST**
POZITÍV TESTKÉP



LELKI
SAROK
KÉNYSZERES
TÚLEVÉS

A HÓNAP SIKER
CSILLAGA
Runa Anett
-88 kg



www.myyou.hu

Bevezető

Közösségi erő, vezetett program - A MYYOU VADONATÚJ RENDSZERE

A MYYOU “varázsmenü” rendszere 2017-ben indult útjára azzal a céllal, hogy megteremtse az étrendtervezés szabadságát.

8 éven át fejlesztettük a rendszert, hogy ötvözzük az edukációt, a vezetett diétás étrendet és a közösség támogató erejét. Ezzel olyan inspirációs közeget teremtettünk, amelyben a tagok eredményekre vágnak, miközben lelki szinten is erősödnek. A vezetett programmal nagy mértékben levesszük a tervezés nehézségét. Ennek új generációs dimenziója a **MYYOU NEWS** - a havonta megjelenő, folyamatosan megújuló étrendet is tartalmazó program magazin megszületése.

2025. májusi indulással színes, informatív és hasznos tartalmakkal, egyedi életmódprogram rendszerrel jelentkezünk:

- 4 hetente megújuló, vadonatúj recepteket tartalmazó étrendet hozunk. Minden hónap tartogat egy tematikus sablonrendszert, amiben számos ételötlettel gazdagodik a MYYOU RECEPTTÁRAD.
- Bepillantást nyerhetsz az önfejlesztés rejtett szektoraiba, mert hónapról hónapra érdekes témákban boncolgatjuk a mentális edzettség témakörét.



- Tudásodat hétről hétre bővítjük azokkal a hasznos cikkekkel, amelyek által megismered a tested és lelked működését, a fogyás mögöttes rendszerét, vagy épp az egészség megőrzésének titkait.
- Szakértői tanácsokat és praktikus eszközöket mutatunk, amelyek hozzájárulhatnak egyéni sikereidhez és motivációd fenntartásához.
- A cél, hogy segítséget kapj, általunk kiegyensúlyozott lehess és kiteljesedhess, ezáltal megérezhesd a kiteljesedés örömét. Küldetésünk a mentális jólléted fejlesztése.



Dia

a MyYou alapítója

”Nem kell többet tenned, csak annyi, ami tőled telhető, mert akkor rajtad több nem múlhatott!

Bűnös étkezési szokások vezérelnek bennünket. Miért?

Extrém kövérségem egy tudattalanul felépített álmvilágban testesült meg egész életemben. Eljutottam 64 kg-tól a mérlegek által már nem mérhető állapotig és még ez sem volt eléggé aggasztó számomra éveken át. Nem azért, mert ostoba vagyok, hanem egyszerűen hatalmába kerített ez a kövérségi spirál, ami a mélybe szorított. Egy bizonyos ponton az étel olyan vezérigazgató lett az én kajagyarámban, ami korlátlan szabadságot kapott a testem irányítása felett. Nehéz egyszerűen lefesteni a túlevés folyamatrendszerét, de megpróbálom olyan emberek számára is lefesteni, akik nem tudnak azonosulni a kövérségbe fulladással és érthetetlenül állnak mások zababörtöne felett. Való igaz, ezt tényleg csak az értheti, aki benne él(t). Ez nem olyan mint egy pitagorasz-tétel, amit bárki képes bemagolni. Húsodig mélyedve kell

tapasztalnod ahhoz, hogy kellően velős érvrendszered lehessen a magyarázatokra. És nem mellesleg kell hozzá olyan mentális állapot, amely eleve hatással van rád és gyenge felületet képez rajtad.

Az étkezési zavar hármas mércével vizsgálható. Fontos szétválasztani, hogy kit jellemez az ételfüggőség, kit ejt rabul a kényszeres érzelmi túlevés és ki éli úgy az életét, hogy egyszerűen nem törődik a kockázatokkal és beletesped a kalóriapuffer csapdájába.

Az ételfüggőség nehéz biokémiai folyamatok állandó mellékterméke. Étkezéskor bizonyos közkedvelt ételeink egyfajta kellemesen felszabadító érzést kölcsönöznek. Többek között a dopamin termelését idézik elő. A dopamin az agyban termelődő vegyület. Boldogsághormonnak is nevezik, az érzelmi életért felelős agyterületen

elégedettségérzetet, boldogságot vált ki. Legtöbben abban lelik a mögöttes értelmet, hogy a cukor és a magas szénhidrát tartalmú ételek a felelősek a függőség kialakulásáért.

Az ember ugyanakkor képes arra, hogy a cigarettát is letegye egyik napról a másikra. Ugyanúgy képes arra, hogy egy nap ne egyen cukrot, ne igyon koffein tartalmú italt, kerülje a szénhidrátot. Bárki képes koplalni, böjtölni, megvonásokkal élni.

Aki egy napig is képes étel nélkül élni, nem enni, csak inni és fogyókúrákat végig csinálni napokig, hetekig, az nem ÉTEL-függő.

Az ételfüggőség mint olyan sok embernél nem létezik vagy nem önmagában ez okozza a problémát. Párban nehezítés a túlzott faláskényszer.

Kényszeres túlevés esetén már pszichológiai mögöttes tartalmat kereshetünk. Hiányzik bennünk a negatív érzelmek feldolgozásához szükséges képesség. Vagy egyszerűen csak elnyomjuk azt az ételeket használva. Feldolgozatlan trauma, családon belüli erőszak, családon belül megalkuvó szerep, szeretethiány, kevésbé odaadó szeretetteljes gyerekkori nevelés és ehhez hasonló múltbéli vagy jelenbéli lelki folyamatok alkotják síkját. A túlevés mindig párban jár a fogyás iránti vágygal, a testsúly reformjának napi szintű problémájával. A túlevő tudja, hogy fogyni szeretne, hogy nem kellene ennie, tisztában van azzal, hogy eszik és ez hiba, mégis így cselekszik újra és újra. Pontosan emiatt nem az étel az úr, hanem az evés által kiváltott védelmi örömszerzés mögött rejlő valódi problémák halmaza. Itt is termelődik bizonyos szintű dopamin, de nem olyan erős, mint az étel fizikai kíváncsága esetén.

Mindkét esetben, akár ételfüggőség, akár kényszeres túlevés a probléma, a kontroll korlátozott önmagunk felett, tisztában vagyunk az elfogyasztott ételek mennyiségével és pontosan tudjuk ezek negatív hatásait, mégsem vagyunk képesek úrrá lenni az evésen.

Kalóriapuffer azon oknál fogva alakul ki, hogy túl sokat eszik valaki inaktív életvitele mellett. Vannak, akik egyszerűen csak nem törődnek a lehetséges következményekkel. Meg tudnák állni, nem függnek ételektől és nincsenek feldolgozatlan lelki problémáik, mégsem tesznek semmit. Hízásuk oka a túlzott evés volt, azaz évek alatt sokat ettek, keveset mozogtak és a kalória többlet túlsúlygyarapodást okozott. Esetenként terhesség(ek) is hozzájárultak a súlyváltozáshoz. A végeredmény szempontjából az a lényeg, hogy sokat dőzsöltek és/vagy nem megfelelő módszerekkel próbáltak lefogyni, illetve kitartásuk sem égett magas fokon. Náluk nincs dopamin függőség, nincs mentális gát, csupán lusták, kényelmesek, nem mérik fel a kockázatokat, nem törődnek az egészségügyi rizikókkal, elfogadják testképüket egy bizonyos pontig.

Mindenkinél eljön a pillanat, amikor a túlsúly már ordít?

Mindenki életében eljön az az állapot, amikor testsúlya központi szerepet kap. A mai társadalmi problémák kellős közepén a kövér ember célpont. Ennek számos oka van, de a legfontosabbakat mindenki tisztán ismeri:

1. Manapság az életmódváltás napi szinten előtérben van az online médiában. Az instagram hemzseg az ételkreációktól, before/after fotóktól, életmód tanácsadók sikerpontjaitól. Ezért mindenkihez eljutott már az ige: élj egészségesen. Aki ennek nem tesz eleget, nem törődik magával, az előbb vagy utóbb találkozik szemrehányó tekintetekkel.

2. A kövér embert gyengének, elesettnek látják. Még akkor is, ha magabiztosságot sugároz és hangot ad személyiségjegyeiben annak, hogy karakán. Zsírplázmái azonban egyfajta szánalmat keltenek sok emberben, meg nem értett a testképük önelfogadása mások szemében. Akkor is gyengének látják, ha ő magát nem.

3. A mai kegyetlen világban, ahol mindenkinek saját élete és céljai az elsődlegesen fontosak, egymás leigázása szinte normális munkahelyen, párkapcsolatban, emberi kapcsolatainkban. És a versenyhelyzet magában hordozza azt, hogy mindenki hibát/gyengeséget keres másokban.

Egy kövér ember magán hordozza szemmel látható gyenge pontját: az átlagtól eltérő súlyfeleslegét. A kegyetlen felet ilyen esetben hidegen hagyja, hogy a túlsúlyos ember számára saját kövérsége problémát okoz-e. Támad, piszkál, gúnyol, mert nagyon könnyű dolga akadt, hogy célkeresztben tudja tartani a duci fél ordító gyengeségét. Fogást találni rajta innentől kezdve gyerekjáték.

4. A duci emberek kitartása, akarateréje, célkitűzése, jövőképe mások által megkérdőjelezhető. Aki nem tud féket nyomni elhízására, attól joggal kérdezhetik, hogy élete többi területén mennyire tud beleadni mindent. Sok esetben egyáltalán nem jelentene problémát a duci számára a súlya, mert semmilyen módon nem gátolja például munkahelyi teherbírásban, szenvedélyben, lojalításban. De az emberek nem megértőek és nem is kíváncsiak mások magyarázataira. Saját ítéletük mindenek felett áll és gyakran fogalmaznak meg nem helytálló hipotéziseket. Illetőleg döntési helyzetben az erősebbet választják, aki képes kordában tartani étkezési szokásait. Ez igaz volt rám is. Képességeim révén alkalmas voltam az új, vágyott pozícióra. Rettentően boldog és elégedett voltam. Elém tolták a kinevezésről szóló, aláírandó munkaszerződés módosítást, majd amikor végeztünk, a főnökömtől érkezett egy nem várt mondat.

Sosem felejték el egy pillanatot karrierállomásomban. 6 éve voltam vezető, amikor felkértek egy nagyobb egység vezetésére. Ekkor már 9 éve dolgoztam a cégnél, erőmön felül kitartóan és lojálisan. Sikeres voltam, törekvő és célorientált. Feltett nekem egy kérdést:

"Van egy kérdésem. Hogyan állsz a testsúlyproblémával?" Ott, abban a percben a fellegekben jártam. Megkaptam akkori életem áhított kinevezését, régóta vártam erre és hirtelenjében nem tudott leforrázni a kérdés. Reflexből vágtam rá, hogy életmódot váltottam és hamarosan megoldom ezt a problémát. Amikor megpihent a tudatomban az örömöda, mélyebben belegondoltam ebbe. Ez egy olyan mondat volt, amelyet ott és akkor a főnököm nem tehetett volna fel nekem munkajogi és diszkriminációs okoknál fogva. A teljesítményem, az eredményeim semmilyen formában nem függtek össze azzal, hány kiló vagyok. Abban a helyzetben nem volt olyan egészségügyi problémám, ami indokot szolgáltatott volna arra, hogy ez felmerülő aggály lehessen. Azóta is nehezen gondolok erre, mert rettentően rosszul esett. Akkor azt éreztem, a munka teherbírásom és az odaadásom mögé sosem tudom elrejteni a kövérségemet. Rettentően fájt. Akkor is, ha tudtam, hogy kövér vagyok és ez egy megoldandó probléma. Akkor sem tartozott volna ez a kérdéskör az akkori főnökömre. De mégis ott lebegett. Mert szemmel látható gyenge pontom volt. Talán az egyetlen, abban az időben. Tulajdonképpen nem hazudtam a főnökömnek, mert 2 évvel később örökre pontot tettem a problémámra, bár nem emiatt a megkérdőjelezhető munkajogi kérdés miatt.

Ha egy életünk van, miért jó azt kövéren leélni?

Nem számít ki mit lát bennünk, rajtunk és mit gondolnak mások, az életmódváltás végleges döntése csak saját indíttatásból születhet sikerpályára. Ez a belső tűz képes kellően motiválni bennünket arra, hogy eresszük el a védelmi bástyákat és ússzunk mentőmellény nélkül, mert már többé nem kell végeláthatatlanul lebegnünk a csónakunkban a semmi közepén. Kimehetünk a partra. Nincs szükség tengermély távolságokra köztünk és a lelki gátak között. Amikor felismerjük, hogy nem kell ragaszkodnunk régmúlt árnyainkhoz, fájdalmakhoz, tragédiákhoz, akkor felmérhetjük esélyeinket a boldog élet eléréshez.

1. Meddig bújhatunk hájálarc mögé?
2. Meddig csinálhatjuk ezt komolyabb következmények nélkül?
3. Mennyi felesleges időt veszítünk el az ételek miatt?
4. Mennyi időnk van még arra, hogy valódi álmainkban kiteljesedhessünk?
5. Mennyi időt töltünk még el ábrándozással valódi tettek nélkül?
6. Mikor látjuk be, hogy egyszer mindezt az elvesztegetett időt nagyon fogjuk sajnálni?
7. Miért nem adjuk meg életünkben az esélyt arra, hogy bármit elérhessünk, amire mi képesek lennénk?
8. Ha egy életünk van, akkor miért jobb kövéren élni, mint elégedetten?

Azt hisszük, van még időnk arra, hogy meghozzuk a döntést. Miért?

Nem egyszer álltam próbafülkében nagyobbnál nagyobb méreteket próbálgatva. A legtöbb ruha még a legnagyobb számozással sem jött rám. Kisétáltam a bolti térbe és lapozgattam a vállfák között. Csinosabbnál

csinosabb darabokat löktem jobbról balra. Mindig ott volt bennem a gondolat: egyszer jó lesz rám, le kell fogynom, nem akarok így élni. És hány ilyen depresszív gondolat lett semmissé napokkal, hetekkel később? Az étel gyógyír volt mindenre. Arra is, amikor éreztem és tudtam, hogy le kellene fogynom a valódi boldogságomhoz. Minduntalan ott volt a fejem fölött a gondolatbuborék, vágyom arra, hogy úgy nézzek ki, mint a mellettem ruhát válogató bomba testű lányok. Miért nem voltam elég bátor és kitartó? Miért nem éreztem korábban, hogy én ezt igenis végig tudom csinálni és egyszerűen csak kitartóan kellene az elhatározásomat végig vinni? Hány év telt el tehetetlenül, kövéren, bezárkózva, magányosan, megalkuvó kapcsolatokban?

Túlsúllyal leélni azt az életet, amelyet magabiztos, vonzó, karcsú testben is tehetnénk, egyszerűen kimagyarázhatatlan elvesztegetett, értelmét veszített megalkuvás saját lustaságunk és önzőségünk okán.

Minden egyes percben, amikor feláldozzuk az életünket duci testben, olyan lehetőségektől fosztjuk meg magunkat, amelyek létezéséről még nem is tudunk. Elveszik a tartalom, a tömör boldogság, a kiteljesedett, mindent felülmúló, elérhető álmok esélye a háj alatt. Rettentően bánom az elszállt éveket, s jelenlegi személyiségemre hárítottam a terhét annak, hogy ezt cipelje hátralévő életem során. A kelletténél többet ábrándoztam a karcsú, elégedett, tartalmas, boldog életemről. A hab-fátyolos ábrándoknak helye van a valóságban.

Egyetlen kiút van mindhárom étkezési zavar esetén. Akár ételfüggő, akár érzelmi evő, akár lusta vagy, erőteljes önvizsgálat és önfejlesztés hiányában egyetlen fogyókúra program sem hoz tartós eredményt. Gyökeréig kell megvizsgálnod azokat a tényeket, amelyek rabságban tartanak az ételhez láncolva. Kiút van. Nekem is volt. De tárt karokkal várva sajnos nem érkezik el a megváltás. Neked kell akarnod megváltozni és végigmérni, milyen megoldási lehetőségeid lehetnek. Ha bajban vagy, ne engedd tovább burjánzani a problémát, mert jobb magától sosem lesz. Fel kell ismerned, nálad milyen okai vannak az ételhez fűződő viszonyodnak. Ne félj a mozdulatlanságból félre ugrani! Történetemben mindent őszintén elmesélek arról, nekem hogyan sikerült úrrá lenni évek gyötrelmein. Számomra a fogyás nem csak karcsúbb vonalat hozott, hanem egy teljesen új, célokkal övezett és karrierálmokban bővelkedő másik életet is.



Mit ad a MYYOU KLUB?



Időt, amit megspórolsz ahelyett, hogy te találnád ki, mihez kezdj, mit egyél, hogyan csináld egyáltalán ezt jól. Egyszóval olyan terhet vesz le a tagok válláról, amely általában a legnagyobb nehézséget jelenti: nincs elég idő arra, hogy egy NŐ, FELESEG, ANYA egyszerre ki tudjon teljesedni a saját életében, meg tudjon felelni a munkahelyén, vezetni tudja a háztartást, megfelelő támasza legyen a párjának, bázisa legyen a családnak és még önmagára is kellő figyelmet tudjon szentelni. Valahol mindig a háttérben kullogunk, minden erőfeszítés ellenére. Pedig pont akkor lehetsz OXIGÉNMA SZK a családot szárára, ha a tested és lelked összhangba lép.

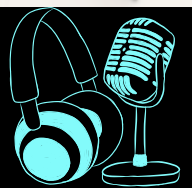
A MYYOU KLUB más dimenziókba helyezi az életmódváltó rendszert: a kitartásban és motivációban segít, hiszen ez a nehéz.

1

A havonta megjelenő **MYYOU NEWS** minden számában egy új "mini program" érkezik, amely minden területet lefed.



ÉTREND



MOTIVÁCIÓS PODCASTOK



SZAKMAI CIKKEK

2 5 teljes napi menüsört felsorakoztató étrend érkezik. A hónapról hónapra megújuló étrend folyamatosan új impulzusokat biztosít több szempontból is:

- Az 5 teljes napi menüsorban 25 új ételt sorakoztat fel, hogy megunhatatlan lehessen az étkezés. Minden étel számos módon variálható élelmiszercserékkel és az ételek teljes átalakításával. Ez a fajta szabadság egész hónapra biztosítja a megunhatatlan diétás menüsört.
- Az ételek között megtalálhatók hétköznapi ételek és olyanok, amelyek vadonatúj ízeket kölcsönöznek. Annak köszönhetően, hogy a módszertan 100%-os élelmiszer cserélést tesz lehetővé, bármilyen alapanyag gondtalanul cserélhető általad kedveltre, így aggodalomra semmi ok, ha egy étel nem nyerné el a tetszésedet. Variáld át egy csettintéssel, és máris saját igényeidre tudod szabni.
- Minden hónap új varázsmenü sablonokat hoz el, amelyekkel szélesedik az önálló ételek alkotásának szabadsága. A varázsmenü sablon arra hivatott, hogy felsorolt alapanyagokból konkrét instrukciók alapján szabadon válogasd ki a neked szimpatikusakat, így összeáll belőle a sablon által felvázolt étel(ek) lehetősége. Ezért neveztem el varázsmenü sablonnak, hiszen ez valóban egyéni varázslás: te hozod létre, de minden tudást megkapsz hozzá, amire szükséged van.

3 A gyakorlati megvalósítást mentális edzettséged fejlesztésével is megtoldjuk. Olyan napi témákkal segítjük a kitartásodat, fejlesztjük az én-térképedet, aminek segítségével egyre könnyebb lesz egy programot elejétől a végéig betartani.



2025.JÚNIUSI MYYOU ÉTREND

Fókuszban a karibi ízvilág!



A karibi konyha fűszereire jellemzőek a szegfűbors, a szerecsendió, a szegfűszeg, a fahéj és a gyömbér, melyek ízletes és egyedi ízt kölcsönöznek az ételeknek. Emellett gyakran használják a kókusz, a lime, a citrom és a chili paprikát is. A karibi fűszerkeverékek, mint például a Jerk, húsok, csirkék és zöldségek ízesítésére egyaránt alkalmasak, és pácolásra is használhatók



SZEGFŰBORS

A fűszer azért kapta a szegfűbors nevet, mivel íze a szegfűszeg és a bors elegyére emlékeztet. Fűszeres, aromás ízében a szerecsendióra és a fahéjra jellemző jegyek is fellelhetők.



SZERECSENDŐ

Gyantás, édeskés íze főleg ünnepi süteményekben lelhető fel, azonban a karibi konyha főételekben is alkalmazza.



SZEGFŰSZEG

A szegfűszeg aromás, édeskés, íze édes és sós fogásokhoz is remekül illik.



FAHÉJ

A fahéj melengető, aromás, kissé fűszeres íze az édes és sós fogásokhoz is nagyszerűen illik.



GYÖMBÉR

Frissen citrusos ízével és csípősségével a gyömbér a világ egyik legaromásabb fűszere. Szeletelve, aprítva vagy reszelve leginkább ragukhoz és currykhez használható.



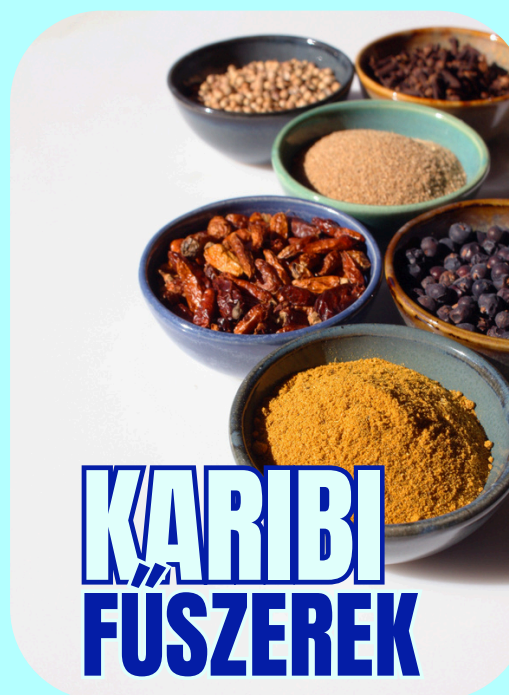
CHILI

A chili univerzális fűszer, amely érett és éretlen, friss és szárított, valamint füstölt, sült és sűrítmény formában is jellegzetes csípősséget ad az ételeknek.

JERK FŰSZERKAVALKÁD RECEPTJE:

só ízlés szerint, 1 kk chili, 1 kk barna cukor, 1-2 gerezd fokhagyma, 1 kk kakukkfű, ½ kk fahéj, 1 kk cayenne bors (v. bors)

A fűszerkeverék finom, erőteljes, hagyományos keveréke sokoldalúan felhasználható, húsok, csirkék és zöldségek ízesítésére egyaránt alkalmas. Ajánlott kiegészíteni frissen facsart citrom- vagy lime-lével.



KARIBI FŰSZEREK

KARIBI VARÁZSMENÜ SABLON

ÍGY ÁLL ÖSSZE AZ ÉTEL:

1 adag fehérje + 1 adag köret + ½ adag zöldség + ½ adag gyümölcs + 1 adag zsiradék (vagy a lent vázolt variációk)

MINDEN RECEPTE RÉRVÉNYES

Egy adag étel hozzávalói:

- 150 g fehérje (csirke, pulyka, rák, tintahal, kagyló, halfélék) v. 120 g lazac
- 75 g zöldség és 75 g gyümölcs v. 150 g zöldség v. 100 g gyümölcs
- 40 g gabona (rizs, köles, hajdina, quinoa, rizstészta, csicseriborsó tészta, hajdinatészta, kölestészta, quinoa tészta) v. 160 g burgonyaféle (burgonya, édesburgonya, csicsóka, sötétök)
- 1 adag zsiradék
- ízlés szerinti v. karibi fűszerezés

Ajánlott gyümölcs köretek:

- ananász, mangó, banán, füge, papaya, datolya, szőlő, maracuja, aszalt szilva, avokádó

ENNEK A SABLONNAK A LELKE

A FŰSZER & GYÜMÖLCS

VARIÁCIÓK:

1. 150 g fehérje + 75 g zöldség + 75 g gyümölcs + köret + zsiradék
2. 150 g fehérje + 150 g zöldség + köret + zsiradék
3. 150 g fehérje + 100 g gyümölcs + köret + zsiradék
4. 1+2+3 variációja dupla zsiradékkal szénhidrátköret nélkül

11 FÉLE BUDDHA-TÁL SABLONBÓL VARÁZSOLHATUNK

BUDDHA-TÁL #1

A HÚSOS BUDDHA-TÁL hozzávalói

1 adaghoz:

- 150 g fehérje (csirke, pulyka, rák, tintahal, kagyló, halfélék) v. 120 g lazac
- 40 g gabona (rizs, köles, hajdina, quinoa, rizstészta, csicseriborsó tészta, hajdinatészta, kölestészta, quinoa tészta) v. 160 g burgonyaféle (burgonya, édesburgonya, csicsóka, sötétök)
- 75 g zöldség
- 75 g avokádó
- 1 adag zsiradék
- karibi fűszerkeverék v. egyéb fűszerezés & lime leve



A zöldségköret állhat nyers zöldségekből és párolhatjuk, süthetjük is azokat. A fehérjeforrást Air fryerben, serpenyőben, sütőben hőkezeljük. Készüljön mellé gabona köret párolva, vagy burgonyaköret tetszőleges módon. Az avokádót szeleteljük a tálhoz. Használjunk lime-ot és fűszerezzünk karibi módon vagy tetszőlegesen.

TIPPEK A HÓNAPHOZ

Dobd fel a főételeket avokádóval

Az avokádó terméshús éretten vajpuha, sárgászöld színű. Nagy mennyiségű olajat tartalmaz, amely kedvező, az olívaolajéhoz hasonló zsírsavösszetétele miatt – több mint 70%-ban egyszerűen telítetlen zsírsavakat tartalmaz – a legegészségesebb zsiradékok egyikének számít. Az avokádó emellett kitűnő forrása az élelmi rostoknak, a káliumnak és a B9-vitaminnak is. Keményítő- és cukortartalma minimális.

Az avokádó érettségét úgy állapíthatjuk meg, hogy tenyerünkbe vesszük, és gyengéden megnyomjuk. Ha kemény, éretlen. Ha enged a nyomásnak, de nem túl puha, akkor érett. Ha túl puha: túlérlett. Ha megrázzuk, és érezzük, hogy a mag mozog benne, szintén túlérlett. Az éretlen avokádót be lehet érlelni, ha egy alma vagy banán társaságában papírzacskóba tesszük. A túlérlett gyümölcsöt viszont nem szabad meg(v)enni, mert hascsikarást okoz! Ha jó áron találunk megfelelően érett avokádót, vegyünk belőle többet, hámozzuk meg, pépesítsük a húsát, és adagonként fagyasszuk le bátran!

“AVOKÁDÓSÍTSD” ÉTELEIDET!

KEDVENCEIM:

- guacamole
- burrito
- avokádómártás
- fagylalt
- buddha-tál
- taco
- tortilla



A MÁRTOGATÓS VAGY A MÁRTÁS A FŐÉTELEKHEZ ÚJ IZGALMAKAT AD!

TÖKÉLETES AVOKÁDÓMÁRTÁS

2 adag

- 1 db avokádó
- 50 g vöröshagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 50 g görög joghurt v. kókusz joghurt
- 1 tk mustár
- só, bors
- ½ lime leve
- 1 kk olívaolaj
- kapor (elhagyható)

TÖKÉLETES AVOKÁDÓKRÉM

2 adag

- 1 db avokádó
- 1-2 gerezd fokhagyma
- ½ db lime leve
- só
- 10 g parmezán v. szezámag



AVOKÁDÓ FAGYLALT - AZ ÚJ GENERÁCIÓS SNACK

LEGYEN AZ AVOKÁDÓ A FAGYLALTOD!

A fagyaltok tökéletesen selymesek lehetnek, ha avokádót is adunk hozzájuk. Krémessége, semleges íze tökéletes harmóniát biztosít, miközben elkerüljük a tejszínes megoldásokat.

AVOKÁDÓ FAGYLALT #1

3 adag

- 1 db avokádó
- 1 db banán v. 4-5 db datolya
- 150 g görög joghurt v. kókuszjoghurt
- 12 g mascarpone-vanília ízű kollagén v. ananász-kókusz ízű kollagén v. mangó-maracuja ízű kollagén v. jegeskávé ízű kollagén
- 100 g déli gyümölcs: ananász, mangó, maracuja, banán

AVOKÁDÓ FAGYLALT #2

3 adag

- 1 db avokádó
- 200 g mandulatej
- 3 db banán
- 12 g mascarpone-vanília ízű kollagén v. ananász-kókusz ízű kollagén v. mangó-maracuja ízű kollagén v. jegeskávé ízű kollagén
- 25 g cukormentes kakaópor

AVOKÁDÓ FAGYLALT #3

3 adag

- 1 db avokádó
- 1 db banán v. 4-5 db datolya
- 150 g görög joghurt v. kókuszjoghurt
- 12 g mascarpone-vanília ízű kollagén v. ananász-kókusz ízű kollagén v. mangó-maracuja ízű kollagén v. jegeskávé ízű kollagén
- 150 g eper v. málna v. erdeigyümölcs-keverék

AVOKÁDÓ FAGYLALT #4

3 adag

- 2 db avokádó
- 150 g görög joghurt
- 2 db banán v. 8-10 db datolya
- 1 db lime leve
- néhány mentalevél

A fagyalathoz minden hozzávalók keverjünk krémesre aprítógépben és tegyük néhány órára fagyasztóba. A tökéletes krémesség elérése érdekében, érdemes kivenni 1-2-szer és újra átturmixolás után visszatenni a mélyhűtőbe. Vagy készítsük el fagyalt készítő gépben.

TÍZÓRAI ÉS UZSONNA
SNACK

MIÉRT MARHAKOLLAGÉNT FEJLESZTÜNK?

Az emberi szervezet építőköveinek, a fehérjéknek mintegy 30%-át a kollagénfehérjék teszik ki, amelyek megtalálhatók a bőrben, a kötőszövetekben, az izmokban, az ízületekben, az inakban és a pocokban, és azok rugalmasságáért, ellenálló képességéért felelnek. A szervezet képes a kollagénnek előállítására, azonban ennek mértéke az életkor előrehaladtával csökken, és mivel a bőrünk 95%-át ezek a fehérjék alkotják, ráncok és petyhüdt bőr formájában jelenik meg először. De mivel más szövetekben is jelen van, ízületi problémák megjelenése is jelezheti.

Manapság már kiegyensúlyozott, fehérjékben gazdag táplálkozás esetén sem jutunk elegendő kollagénhez, mivel a modern nyugati típusú táplálkozás leginkább színhúsokat és kevés állati részt, vagyis bőrt, ízületeket tartalmaz. Aki rendszeresen eszik csontlevest, még az sem tud elegendő kollagént fogyasztani, így mindenki számára hasznos lehet a kollagéntartalmú étrend-kiegészítők, például a hidrolizált marhakollagén-peptideket tartalmazó MYYOU kollagén italporok fogyasztása.

Miért nem megfelelő forma a pótlásra a zselatin?

A peptideket tartalmazó táplálékkiegészítőkkel ellentétben óriás méretű proteinmolekulák alkotják, amelyek hasznosulása lényegesen alacsonyabb, illetve csak jó emésztéssel lehet hatásos. Azonban az étrend-kiegészítőkben lévő kis méretű, hidrolizált, vagyis előemésztett kollagénpeptidek közel 100%-a a bélfalon át felszívódva a véráramba jut, és így fejti ki a szervezetben mindenhol a pozitív hatásait. Vagyis javíthatja a bőr és a haj, valamint az ízületek egészségét.

Az általunk kínált kollagén italporok marhakollagént tartalmaznak. Amiért mi elsősorban a marhából származó fehérje étrend-kiegészítőket javasoljuk, az nem más, mint ezen természetes proteineknek a komplexitása. A marhakollagén komplex módon képes meg támogatni bőrünk, hajunk, körmeink, szemünk, ereink, ízületeink, izmaink egészségét, fiatalos működését belsőleg.

A marha kollagén elsősorban I-es és III-as típusú kollagént tartalmaz, de kisebb mennyiségben II-es típusú kollagén is megtalálható benne.

I-es típusú kollagén: testünk minden szövetében jelen van, a leggyakoribb típus, rettentő nagy a szakítószilárdsága, az acélnál is erősebb. Fontos szerepe van a sebgyógyulásban, a bőr rugalmasságának megőrzésében, hiánya a ráncok mélyedéséhez vezet és nem utolsósorban a cellulitisz állapotát javítja.

II-es típusú kollagén: ő dolgozik a porcok egészségéért, azok fő összetevője. Reumás ízületi fájdalmak enyhítésében, megszüntetésében van szerepe, Ízületi kopás által okozta ropogás mérséklésében.

III-as típusú kollagén: Szinte megegyezik az I-es típussal, többek között kötőszövetek, izmok, szervek, artériák, csontvelő, máj alkotóeleme.

ANANÁSZ-KÓKUSZ ÍZŰ KOLLAGÉN DRINK

Különleges összetevői:

- Kókusztejpör
- Kókuszreszelék



ASZALT SZILVA ÍZŰ KOLLAGÉN DRINK

Különleges összetevői:

- Szilvapor
- Fahéj



TÚRÓS RÉTES ÍZŰ KOLLAGÉN DRINK

Különleges összetevői:

- Citromlépor
- Gluténmentes zabpehely



RÁKÓCZI TÚRÓS ÍZŰ KOLLAGÉN DRINK

Különleges összetevői:

- Barackpor
- Citromlépor



OTHELLÓ SZŐLŐ ÍZŰ KOLLAGÉN DRINK

Különleges összetevői:

- Céklapor
- Spirulina kék alga por



FAHÉJAS ALMA

Különleges összetevői:

- Almapor
- Őrölt fahéj



JEGESKÁVÉ

Különleges összetevői:

- Vanília mag
- Koffeinmentes instant kávé



MADÁRTEJ

Különleges összetevői:

- Vanília mag
- karamella



REGGELI

KARIBI BŐSÉG TÁL

- 1 db tojásból tükörtojás
- 100 g friss zöldség
- 40 g pur-pur kenyér v. MyMix liszt-keverékből készült pékárú
- 50 g friss szőlő v. mangó.

Készítsünk tükörtojást zsiradék hozzáadása nélkül. Zöldséggel, pirítóssal tálaljuk, desszertként gyümölcsöt majszojunk.

EBÉD

KARIBI CSIRKE, AVOKÁDÓMÁRTÁS

- 150 g csirkemell
- karibi fűszerezés
- avokádómártás: 100 g (½ db) avokádó, 25 g vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, 2 ek görög joghurt v. kókusz joghurt, 1 tk mustár, só, bors, ½ db lime leve, 1 kk olívaolaj, kapor
- currypor, petrezselyem
- 1 ek olívaolaj
- 40 g rizs

Süssük meg a pácolt csirkét. Főzzünk rizst és keverjük át curryporral és petrezselyemmel. Turmixoljuk készre a kapor-joghurtos avokádómártást.

VAGY

TETSZÉS SZERINTI BUDDHA-TÁL



TÍZÓRAI SNACK

MANGÓS SONKASZELETEK

- 75 g fekete-erdei sonka
- 100 g mangó

A vékonyra vágott mangó szeleteket tekerjük be sonkával.



ÜZSONA SNACK

KÓKUSZOS-MÉZES MANDULA

- 25 g mandula
- 5 g méz
- 1 kk kókuszreszelék

A mézet keverjük el kókusszal, majd forgassuk át benne a mandulát. Sütőben süssük ropogósra.



VACSORA

FETÁS-AVOKÁDÓSALSA

- 75 g fetasajt
- 100 g uborka, paradicsom, hagyma apróra vágva
- 50 g avokádó apró darabokra szeletelve
- 2 ek olívaolaj
- só, fokhagyma, ½ db lime leve, 1 csokor petrezselyem

Vágjunk minden összetevőt apró darabokra. Készítsünk dresszinget olívaolajból, sóból, fokhagymából, petrezselyemből és forgassuk át a zöldségekkel. Halmozzuk egybe a fetával és avokádóval.

Mi várható júliusban?

Új varázsmenü sablonok



**gyümölcs
kelyhek**



görög ízek



**dinnyés
finomságok**