

Csak a Mentés

M A G A Z I N



MENTÉS
TERMÉKAJANLÓK,
hogy könnyebben eligazodj!

MENTES HELYEK
a biztonságos étkezéshez

NATÚR KOZMETIKUMOK
természetes szépségápoláshoz

ÖKO HÁZTARTÁS
a bolygónk védelméért



Mindenmentes, egészséges, egy helyen!



Hagyományos ízek gluténmentesen!

Az Ön boltjában már kapható?

Keressen elérhetőségeinken bizalommal!

+36 70 4250 222

magyarglutenmentespekseg@gmail.com

f pekseg.magyarglutenmentes



Ebben a nagy hőségben kedves Olvasó, szeretnénk neked ezzel a nyári lapszámunkkal igazi felfrissülést nyújtani, és segíteni abban, hogy a nyaralás és a kikapcsolódás alatt se maradj le a legújabb mentes csodákról.

A legtöbb gyümölcs és jó néhány zöldség főszezonjában nagyon fontos a megfelelő vitaminbevitel, ezzel is nagyban segíthetjük a szervezetünk egészséges működését. Eppen ezért nem véletlen, hogy a mostani lapban számos vitaminbomba is helyet kapott. De, ha nyár, akkor mindenképpen be kell mutatnunk nektek a legújabb vegán jégkrémeket is. A naplementés, romantikus nyári estékről pedig nem hiányozhat egy jó mentes bor sem, hogy a vegán francia sajtokról már ne is beszéljünk.

Természetesen a magazin hasábjain megjelennek ugyanúgy a megszokott rovataink, a különleges receptek és a 100%-ig mentes natúr kozmetikumok is, sőt számtalan új terméket is megismerhatsz. De kár lenne ennyire előreszaladni. Inkább dőlj hátra, élvezd a nyarat, és lapozd át ezt a mentes magazint, amit nagy szeretettel és gondos válogatás után állítottunk össze neked a fő szlogenünk jegyében. Reméljük, hogy sok örömed telik benne!

További szép nyarat és jó olvasást kívánunk!

Szeretettel,
Herczeg Andrea
alapító-tulajdonos



Impresszum:

Kiadó:
Csak A Mentés Kft.
4492 Dombrád, Balaton u. 47.

www.csakamentes.hu
info@csakamentes.hu

Főszerkesztő:
Herczeg Andrea,
Kommunikációs vezető:

Daiva
Újságírók:
Óré Adrienn, Kristóf-Goda Szilvia

Kreatív Vezető:

A1 Vizual Kft.

Korrektor:

Mosolygó-Marján Erzsébet
Hirdetésfelvétel:
info@csakamentes.hu



GLUTÉNMENTES



LAKTÓZMENTES



CUKORMENTES



BIO



VEGÁN



PALEO



NYERS



BIO



NATÚR



PARABÉN
MENTES



VEGÁN



ÁLLATKÍSÉRLET
MENTES



A magazinban megjelenő hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget.
A magazinban megjelenő cikkek és képek szerzői jogvédelem alatt állnak, azok utánkötélése tilos.

Csak a
Mentes

ŐSZI FESZTIVÁL



2021.09.18-19. 10:00-18:00

RAM SZÍNHÁZ, BUDAPEST, KÁRPÁT U. 23. 1133



KISS MONA



POSTA RENÁTA



HUSZÁR ZSUZSANNA



RUTASI NELLY



STEINER KRISTÓF



VIRÁGH BARBARA



VARGA ISTVÁN



HEVESI TAMÁS

MEGKÖSTOLHATOD, INFORMÁLÓDHATSZ,
KAPCSOLÓDHATSZ

SZEMÉLYES KONZULTÁCIÓ - TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÁS

WORKSHOPOK - ELŐADÁSOK



Mindenmentes, egészséges, egy helyen!



kifli
.hu



Natur
Cleaning
Skincare to meet your skin's needs



herbaház
Az egészség áruháza

RÉSZLETEK:
CSAKAMENTES.HU



HH

HUSH & HUSH

THE SECRET IS SCIENCE™

PRÉMIUM ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK



PLANTYOURDAY
SUPERFOOD
FEHÉRJE

Vegan

VARGA ISTVÁN
a Nyers Séf
ajánlásával

WWW.HUSHANDHUSH.HU

MEGJELENT MONA
LEGUJABB KÖNYVE,
MELYET
LÉGRÁDI ILDIKÓVAL ÍRT.
60 MENTES RECEPT
MONÁTÓL,
30 FEJEZET ILDIKÓTÓL .



CSALÁD -
GYERMEKEK
- EGYMÁSRA
FIGYELÉS -
60 MENTES
RECEPTTEL

MEGVÁSÁROLHATÓ:

[HTTP://WWW.WETEL-ALLERGIA-ABCHU/LEGRADI-ILDIKO-KISS-MONA-SZERETETKONYHA-T759130](http://www.wetel-allergia-abch.hu/legradi-ildiko-kiss-mona-szeretetkonyha-t759130)

MIÉRT MARADJ VEGÁN CUKORBETEGEN IS?

A cukorbeteg diéta
összegyeztethetetlen
a vegán étrenddel.

De **van rá megoldás.**
Olvasd el a 2-es diabos,
táplálkozási tanácsadó
praktikus útmutatását!

KEEP CALM and töltsd le:
etrendezo.info/vegandiab



ét rendező



Virágh Barbara

pszichológus, táplálkozási tanácsadó

**PSZICHOLÓGUSKÉNT KIEMELTEN
FOGLALKOZOM AZ ELHÍZÁS,
VISSZAESŐ ELHÍZÁS LÉLEKTANI
HÁTTÉRÉVEL.**

**SZERETETTEL VÁROM EGYÉNI
TANÁCSADÁSRA BUDAPEST
BELVÁROSÁBAN SZEMÉLYESEN,
VAGY ONLINE.**

honlap: www.viraghbarbara.hu

e-mail: info@viraghbarbara.hu

facebook: Virágh Barbara pszichológus

ONLINE CUKOR-, GLUTÉN- ÉS TEJMENTES

FOGYÓKÚRA!

- ✓ "A vércukrom, ami 10,5-ről indult, most 6,5!"
- ✓ "-5 kg. Köszönök mindent! Férjem is velem tartott, neki 6 kg-ot sikerült fogynia. Továbbra is ezen az úton maradunk."
- ✓ "Én 2010 óta küzdök autoimmun pajzsmirigy alulműködéssel, és ez az étrend hozta meg számomra az áttörést."

- Részletes étrend,
- pénztárcabarát bevásárlólista,
- egyszerű, de nagyszerű receptek,
- napi szintű online konzultáció.

HAVI
-4-8KG

postareni



postareni.hu/etrendek

Határtalan Házikonyha

3 ÉV UTÁN ÚJ SZAKÁCSKÖNYV Az Eden Premium támogatásával megjelent Kristóf legújabb könyve, melyet Nimivel közösen készítették most először.



Elindultak a személyre szabott online főzőkurzusok is, amit a <http://www.tunkitunki.hu/steinerkristof> oldalon rendelhettek meg. Kövessétek Kristóf és Nimi kalandjait a social médiában is:

Insta: www.instagram.com/kristofsteiner • www.instagram.com/nimrodagan

FB csoport: KristOffStage

kifli
.hu



HÁZHOZ MEGY A MENTES

Több, mint 2000 glutén-, cukor-, laktózmentes és vegán termék 1 helyen, akár 4 óra alatt házhoz szállítva



Fotózd le a QR kódot, és nézz körül a Kifli.hu speciális és vegán polcán



CERBONA

Vegán kincsek a Cerbonánál



Tudtad, hogy a Cerbona termékek nemcsak idehaza, de több mint 28 országban megtalálhatók? És azt, hogy a több mint 30 éves múltira visszatekintő cég a jól ismert müzliszeletek mellett már több évtizede készít egyéb termékeket is, mint például gabonapelyhet, müzliket, de a termékcsalád része még többfajta zabszelet, zabkása és zabpelyhely is? Sőt, mivel a Cerbona számára nagyon fontos, hogy készítményeivel támogassa az egészséges életmódot, egy ideje már funkcionális élelmiszerek gyártásával is foglalkozik. Így kerültek a gyártósoraikról a boltok polcaira a különböző gluténmentes és vegán termékek.

A Cerbonával nem kell lemondani a finom gluténmentes vagy éppen vegán falatokról! 2019-ben jelent meg 2-féle glutén- és laktózmentes zabszeletük, azóta pedig van már zabkása, gabonapelyhely és gabonagolyó is. Számos termék csomagolásán nem csupán a gluténmentesség, hanem a vegán logó is helyet kapott. A vegán termékek között van szelet, kása, müzli, így több termék kategóriában is lehet kedvencet találni. Áprilisban egy újabb vegán tag érkezett a gluténmentes családba, az almás-fahéjas zabkása, és a jövőben tovább bővül a Cerbona vegán szortimentje. Így most már a vegán táplálkozás követői is nyugodtan tudnak válogatni a Cerbona termékei közül. Nem kell lemondani a finom ízekről.

A cég tapasztalatai szerint a magyar fogyasztók egészség tudatosságuk miatt egyre jobban figyelnek a termékek cukortartalmára is, így szinte minden termék kategóriából gyártanak már hozzáadott cukor nélküli, illetve csökkentett cukortartalmú verziót is. Érdemes meglátogatni a webshopjukat, és szemezgetni a válogatott, egészséges finomságokból! A Cerbonabolt.hu oldalon a Cerbona saját termékei mellett más gyártók egészséges termékeit is megtalálhatod, így egy helyen be tudod szerezni az egészség tudatos táplálkozáshoz szükséges élelmiszereket.



Fb: /cerbona

Shop: www.cerbonabolt.hu

W: www.cerbona.hu



Gyerkőc ampullája

Optimális keveréke a méhészeti termékeknek a gyerekek egészséges fejlődése érdekében

Összetevők



Tiszta Méhpempő

- Energizáló
- Immun erősítő
- Szellemi képesség növelő

Nyers Méz

- Tápláló
- Emésztés javító
- Energizáló

Nyers virágpor

- Tápláló
- Vashiány megelőző
- Vitalizáló

Propolisz

- Vírus ölő
- Immun erősítő
- Baktérium ölő

Narancs sűrítmény

- Vitamin forrás
- Táplál
- Antioxidáns

Jótékony hatásai



Erősítheti a gyerekek immun rendszerét



Javíthatja a mentális és fizikai teljesítményt



Védelmet nyújthat a szervezetnek a vírusokkal és baktériumokkal szemben



Támogatja a gyerekek pszicho-neurális fejlődését



Növelheti a szervezet vitalitását

Felhasználási javaslatok

1 ampulla/nap

20-30 perccel étkezés előtt

Tudj meg többet a méhészeti termékek jótékony hatásairól a www.apiland.hu oldalon!

@apiland.hu @apiland.hu ApiLand

©2018 ApiLand. Minden jog fenntartva!

ApiLand[®]
méhészet az egészségért



HAPPY NATURALS

Tudatos, egészséges és finom!



„Egy nemzetközi család vagyunk, Budapesten. A tudatos és egészséges életmód gyakorlói. Rájöttünk, hogy a bio-szuperélelmiszerek használata a legfinomabb és legegyszerűbb módja az egészségünk és kedélyállapotunk megőrzésére és javítására” – vallja Elvira és Krisztián, a Happy Naturals Superfoods Família két tulajdonosa.

A 2021-ben alapított családi vállalkozás ötlete néhány évvel korábban már felmerült, amikor felfedezték a bio-szuperélelmiszereket, sőt nemcsak, hogy felfedezték, de a mindennapi étkezések részévé is váltak ezek. A szuperélelmiszerek hatása lenyűgözte őket: energikusabbnak és egészségesebbnek érezték magukat, és sokkal könnyebben kezelték a stresszt.

Ezért döntöttek úgy, hogy minél több embernek szeretnék megmutatni ezen bio növények varázslatos hatásait, amelyek hozzájárulhatnak egy egészségesebb és boldogabb élethez. A Happy Naturals Superfoods Família úgy szolgálja az egészséget, hogy közben az élet minden percét boldogan lehet élvezni.

Ládot és energiát nem kímélve, sokat dolgoztak számos bio beszállító és gazdálkodó termékeik tesztelésén, hogy a legmagasabb 100%-ban organikus, azaz bio, adalékanyagmentes legmagasabb tápértékű növényi porok kerülhessenek a vásárlók asztalára! A korábban megjelent biotermékek mellé nyárra új bio porkeverékekkel is kedveskednek: ilyen például a DETOXIFY! – ami amellett, hogy felgyorsíthatja az anyagcserét és elősegítheti a szervezet méregtelenítését, még probiotikus hatással is bírhat. Keverd tiszta vízhez vagy gyümölcsleáshoz, és már ihatod is! De újdonság az ENERGIZE! – az energizáló bioporkeverék is, ami szabályozhatja az energiateljesítést, csökkentheti az étvágyat, és segíthet az energiaszint és a teljesítmény fokozásában. Késához vagy zabpehelyhez adva kiváló! A harmadik új termék az IMMUNIZE! – immunerősítő bio porkeverék, ami serkenti a vérkeringést, plusz erős gyulladáscsökkentő és antioxidáns tulajdonságokkal is rendelkezhet. És remekül illik egy pohár narancslébe!

Próbáljátok ki! Bővebb információért kattintsatok a webshopjuk honlapjára!



Fb/In: [happynaturals.eu](https://www.facebook.com/happynaturals)

W: www.happynaturals.eu

@: hello@happynaturals.eu



ANJUNA

Fogyassz növényi alapú jégkrémeket!

Nincs is jobb annál, mint rekkendő hőségben a vízparton fekvő hideg jégkrémeket majszolni, ami nemcsak hűsít, de finom is. Pláne, ha egészséges! Az Anjuna Ice Pops története 2015-ben, Indiában, egy aprócska, tengerparti faluban indult, ugyanis Anjuna partján fogalmazódott meg az alapítókban a gondolat, hogy nem akarnak többé visszaülni a monitor elé, inkább hazahozzák a trópusokról a nyarat, jégkrémbe zárva.

Az Anjuna nem fél megkérdőjelezni a régi, jól bevált sémákat, mivel már az elején eldöntötték, hogy sok mindent máshogy csinálnak majd, mint a „nagyok”. Minden, amit készítenek, természetes és növényi alapú, továbbá adalékanyag- és gluténmentes. Ha kell, a világ végére is elmennek a tökéletes hozzávalóért, hogy mindig a legjobbat adják: jégkrémből és magukból is. Ez is az Anjuna alapfilozófiája. Az alapítók úgy gondolják, hogy a fenntartható jövő egyik alappillére a növényi étrend, ezért a vállalkozás egyik fontos célja ennek népszerűsítése.

A termékek valódi gyümölcsből, területszelektált csokoládéból, és gondosan válogatott magvakból, növényi tejjel készülnek. Az idei szezon nagy kedvencei a mangó-mararuja és a mogorós csokoládé, melyek hozzáadott cukrot sem tartalmaznak.

Az Anjuna üzletekben kérhetsz acai tálat is, amely mellett, hogy elképesztően finom, nagyon egészséges. De a négylábú vendégekre is gondolkodnak, ugyanis árulnak Pupsicle-t, ami egy mogoróvajból és banánból készült, kutyaropira tűzött, állatorvos által jóváhagyott jégkrém kutyáknak. Ráadásul az ebből befolyt nyereséget az Anjuna a Kutyákért Alapítvány számlájára utalja, ami a gyeptelepeken sínylő ebeknek segít új otthonot találni.

Bár az áruházak és viszonteladók fagyasztoóban csak a 6 legnépszerűbb íz kapható, a dedikált



Anjuna üzletekben rendszeresen kísérleteznek új kombinációkkal. Legutóbb a Tihanyi Levendula Fesztiválra készítettek egy levendulás áfonyajégkrémet. A nyár második felében is jönnek még meglepetések, ezért is érdemes követni az Anjunát.



Fb: /AnjunaForDogs

In: /anjunaicepops

W: www.anjuna.hu



GLUTÉN
MENTES



GMO
MENTES



TEJMENTES



VEGAN



Kívül frissen
roppanó
étcsokoládé,
belül lágyan
krémes,
friss tofuból
készülő töltelék.

A
Neked
való
édesség!

Termékünket keresse a bioboltokban és az alábbi áruházakban:



INTERSPAR



SPAR





MENTES BOR

*Minőségi bioborok
hisztaminérzékenyeknek is!*



A hisztamin egy természetes anyag, amely fontos szerepet tölt be szervezetünkben. A hisztamint maga az emberi szervezet is előállítja, azonban vannak olyan emberek, akiknél ez az anyag a normálisnál nagyobb mértékben termelődik vagy szabadul fel a szervezetben, így magas hisztamin-tartalmú vagy hisztamint felszabadító ételek fogyasztásával felborulhat a szervezet egyensúlya. Amíg az „egészséges” ember teste elegendő mennyiségben termeli a hisztamint lebontó diamin-oxidáz (DAO) enzimet, addig hisztaminérzékenység esetén a szervezet ebből nem tudja biztosítani a szükséges mennyiséget, ezért megnövekszik a hisztaminszint, ami különböző tüneteket okozhat, például bőrpanaszokat, emésztési és légúti problémákat, vagy keringési rendellenességet. A borok hisztamin-tartalma mellett az alkohol is blokkolhatja a DAO-enzimet, ezért is tolerálják sokan nehezen.

„Ezek a borok számomra is új lehetőségeket nyitnak meg: nem kell kimaradnom a családi ünnepelekekből, és újra aggodalom nélkül koccinthatok a szeretteimmel. 2020 márciusában indítottam el receptblogomat, a Mentés Utakont, most pedig vállalkozóként a Mentés Borral szeretném elmélyíteni hitvallásomat” – mondja Zsiros Bernadett, a Mentés Bor webshop megálmodója.

Míg egy átlagos bor hisztamin-tartalma 2-10 mg/liter, addig az osztrák burgenlandi Weiss borászat által termelt borok esetében ez garantáltan 0,1 mg/liter alatt van! Ezek a vegán bioborok nemcsak a hisztaminérzékenyek számára nyújtanak jó megoldást, hanem azoknak is, akik allergiás panaszokkal vagy fejfájással küzdenek, illetve könnyen megérik az alkoholt, hiszen ezek háttérben fontos szerepet játszik a hisztamin. A biogazdálkodásból származó, speciális erjesztéssel készült borokból jelenleg 3-féle fehér-, 1 rozé és 2-féle vörösbor vásárolható meg a Mentés Bor forgalmazásában, de a paletta hamarosan tovább bővül. A kínálatban nemcsak hisztaminszegény, hanem fruktóz-, szorbit- és szulfitszegény borok is elérhetők.



Fb: /mentesbor

In: /mentesbor

W: www.mentesbor.hu



TIBIDABO

Mentes pékáru kompromisszumok nélkül



Az idén hároméves Tibidabonál a glutén- és laktózmentes, szénhidrátcsökkentett péktermékek készítésekor nem kevesebb a cél, mint hogy kiváló alapanyagokra támaszkodva a hagyományos péksütemények rajongóit is elvarázsolják. A termékek különlegessége az összetétel: a márká nemet mondott a rizs, kukorica, burgonya alapanyagokra, valamint a hozzáadott répacukorra, sőt a szukralózára is. Helyettük főleg hajdina-, köles-, bambuszrost- és útifűmaghéjszítet, keményítők közül kizárólag tápiókat, édesítőnek egyedül természetes paleo gyümölcskivonatot használnak.

Az elmúlt évben sokat tettek azért, hogy a minőségi, mentes péktermékek mindenki számára elérhető legyenek. A tibidabo.hu webshoppból országos kiszállítással rendelhetünk, a fagyaszottt By Me termékeknek hála pedig az otthon elkészített, frissen sült pékáruk illatát sem kell nélkülöznünk. Személyesen a budapesti Dohány utcában található pékségben várnak minket - a mennyei péksüteményeken túl izgalmas specialty kávékülönlegességekkel.

A több tucat édes és sós péksütemény, kenyerek és kiflik, pizzalapok készítése során olyan minőségi alapanyagokkal dolgoznak, amelyek értékes tulajdonságaik miatt tökéletesen beilleszthetők a kiegyensúlyozott, vagy akár érzékenység, allergia miatti speciális étrendbe.

A minőségi összetevők garantálják, hogy a Tibidabo finomságainak makrotápanyagok, szénhidrátban alacsonyok, de értékes rostokban gazdagok - miközben ízben és állagban megszólalásig hasonlítanak a hagyományos péksüteményekhez.

A paleo bagel és a fitt kifli - melyek a vásárlók kedvencei közé tartoznak - saját kategóriájában igazi sztár: szénhidrát tartalmuk annyira alacsony,

hogy keto diétát folytatók és cukorbetegség - a szénhidrát tartalom figyelembevételével - is nyugodtan fogyaszthatják. A Tibidabo kakaós csiga alacsony kalóriatartalma és mennyei íze miatt büntudatmentes édességnek elsőrangú, míg a pao, a sajtos csoda kiváló alternatívája mindannyiunk kedvencének, a pogácsának.



Országos kiszállítás!



Fb: /tibidabopekseg

Cím: 1074 Budapest, Dohány u. 7.

W: www.tibidabo.hu



PROTEIN

SHAKE ALAP

MALTITMENTES

FEHÉRJÉBEN GAZDAG

ÉLELMIROSTBAN GAZDAG

KOLLAGÉNNEL

ÉDESÍTŐSZEREKKEL



Válassz
folyamatosan
bővülő ízválasztékunkból!

www.dia-wellness.com



T-por

növényi alapú tejhelyettesítő



TISZTÁN NÖVÉNYI ÖSSZETEVŐKBŐL,
TEJPOR HELYETTESÍTÉSÉRE

1:9 ARÁNYBAN HIGÍTVA KB. 4% ZSÍR-
TARTALMÚ NÖVÉNYI TEJET KAPUNK

SEMLEGES ÍZŰ, JÓL ILLESZTHETŐ
BÁRMELY RECEPTŰRÁBA

KOLLAGÉNNEL DÚSÍTOTT
VÁLTOZATBAN IS KAPHATÓ

TEJSZÍN HELYETT,
KRÉMEKBE, SÜTEMÉNYEKBE

KIPRÓBÁLT RECEPTJEINKET
KERESSE HONLAPUNKON



www.dia-wellness.com

plant
revolt

THE MEATLESS MEAT REVOLUTION



PLANT REVOLT

(T)egyel a jövőért!



Biztosan mindenki elgondolkodott már rajta, hogy mennyit változik majd az életünk 10-20 éven belül, hogy a táplálkozásunkról már ne is beszéljünk. A Plant Revolt megálmodói úgy vélik, hogy a növényi alapú ételmszer lesz a következő generációk megfizethető és egészséges élelemforrása.

„Meggyőződéses környezetvédőként elérkezettnek látjuk az időt arra, hogy az élelmiszergyártásban, -forgalmazásban és -fejlesztésben szerzett évtizedes tapasztalatunkat egy új cél megvalósítására használjuk fel, ami olyan tiszta, fehérjében és rostban gazdag, növényi alapú termékek fejlesztése és gyártása, amelyek kímélik a környezetet, és hozzájárulnak az élet fenntarthatóságához.”

Az első termékek a mélyhűtött vegán húspogácsa és a húsgolyó voltak, de szépen bővült a kínálat, olyanaira, hogy napjainkban már nuggetset, hamburgerpogácsát, virslit, felvágottat, vagy éppen szárazkolbászt is készítenek a fiúk a vegán étkezés szerelmeseinek. A szóját mellőzték a konyhából, helyette borsófehérjét használnak. Az alkotók azokra is gondoltak, akik nem szeretnék végérvényesen száműzni a húst a tányrujukról, mint például a flexitáriánus étrend követői - akik a nagymértékű növényi fehérjék bevétele mellett húst is fogyasztanak -, így számukra megalkották a vegán darált-húst és a vegán grillkolbászt, aminek magyaros változatáról bizonyára kevesen mondják meg, hogy növényi hozzávalókból készült. De a darált húsból elkészített bolognai, vagy éppen a chili con carne is bátran felveszi a versenyt a hússal. És a termékek előállításán során sokkal kevesebb vízre és energiára van szükség, mint például a marhahúsnál, így ezzel csökkenthetjük ökológiai lábnyomunkat is. Amennyire fontos a belbecs, annyira figyeltek

a külsőre is: a csomagolások újrahasznosítható anyagokból készültek. Hamarosan pedig a mélyhűtött termékek mellé megjelennek a friss vegán finomságok is. Kóstoljátok meg, így ti is tesztek magatokért, az állatokért és a bolygónkért!



Fb: Plant Revolt

In: Plant Revolt

W: plantrevolt.com



ERDEIGYÜMÖLCSÖS KÓKUSZKOCKATORTA

HOZZÁVALÓK

A tésztához:

- 300 g Bake-Free piskóta-muffin lisztkeverék
- 130 g Eden Premium eritrit
- csipet Eden Premium fekete só
- 3/4 csomag sütőpor (9 g)
- 1 evőkanál vaníliaaroma
- 45 g Eden Premium kókuszolaj
+ 1 g a forma kikenéséhez
- 360 g cukormentes mandulailait

A mázhoz:

- 55 g növényi margarin
- 55 g Eden Premium eritrit
- 15 g cukormentes mandulailait
- 7 g Eden Premium bio kakaópor
- 1 teáskanál csokoládé-, vagy rumaroma
- 130 g kókuszreszelék

A krémhez:

- 100 g + 100 g kókuszkrém
- 150 g cukormentes mandulailait
- 145 g Eden Premium eritrit
- 75 g Eden Premium barna rizsliszt
- 50 g kókuszreszelék
- 1 teáskanál vaníliaaroma
- pár csepp frissen facsart citromlé
- 7 g Eden Premium konjacsliszt
- 125 g növényi margarin

A töltékhez:

- 240 g cukormentes erdeigyümölcs-lekvár

A díszítéshez:

- friss málna
- friss ribizli

ELKÉSZÍTÉS:

A krémhez keverjük össze a hozzávalókat (itt csak 100 g kókuszkrémmel) a margarin kivételével (először külön nemük szerint, majd egybe), majd folyamatosan kevergetve (kézi habverővel) forraljuk össze egy nagyobb átmérőjű edényben. Nagyon sűrű lesz, mint a lisztes törtburgonya. Erő kell hozzá, és ügyeljünk rá, hogy ne égjen le, de egyenletesen érje mindenhol a hő. Tegyük át egy másik tálkába, és hagyjuk teljesen kihűlni. A szobahőmérsékletű margarint dolgozzuk össze gépi habverővel a kókuszkrémmel, majd adjuk



hozza a kihűlt krém is, és az egészet alaposan dolgozzuk össze. A piskótához keverjük össze a hozzávalókat (először külön nemük szerint, majd egybe), majd kanalazzuk egy vékonyan kiolajozott sütőformába (nekem 20 cm átmérőjű) és egyengessük el. Előmelegített 180 fokban sütjük készre alsó-felső sütéssel 40 perc alatt (tűpróba). Vegyük ki a formából, és fordítsuk meg úgy, hogy az alja legyen felül, így a súlya le fogja picit nyomni, ha esetleg púposabbra sült. Rácson hagyjuk teljesen kihűlni, majd szeljük 3 darab egyforma lapra. A mázhoz olvasszuk össze (nem kell forralni) a kókuszreszeléken kívül a hozzávalókat, kenjük meg vele a piskótalapok minden felületét (én szilikonos ecsetet használtam), majd szórjuk meg kókuszreszelékkel. Rétegezzük a lapokat a krémmel és a gyümölcslekvárral, majd díszítsük friss gyümölcsökkel.





KÉSZÍTS OTTHON TEJMENTES FAGYIT!

Az elmúlt hetekben megdőlt a melegrekord, és kibírhatatlan hőséggel kell megküzdenie annak, aki kimerészkedik az utcára. Ez a csuda nyári időjárás a légkondis szobában még csak-csak elviselhető, de ahogy kilépünk otthonunk ajtaján, mintha egy hatalmas szauna szeánsz közepébe csöppennénk. Ilyenkor hajlamosak vagyunk gondolatban elkalandozni távoli tengerparti tájakra, a pihentető trópusokra, ahol biztosan van függőágy és ezernyi fajta koktél. Elképzeljük, hogy kifekszünk a napsütéses tengerpartra a pálmafák alá, és élvezzük, ahogy a tenger nyaldossa a lábunkat. Bár a gondtalan tengerparti pihenést nem tudjuk biztosítani, a hűsítő élményekhez azonban megpróbálunk segítséget nyújtani. A meleg napokat mi mással lehetne kicsit kellemesebbé tenni (a tengerparti nyaralás mellett), mint egy finom fagyival, pláne ha az házi készítésű.

Hogy miért készítsd el otthon a fagyit?

- mert színezék-, cukor- és adalékanyag mentes
- csak az lesz benne, amit Te szeretsz
- büntetlenül eheted
- környezetbarát, nem termelsz vele hulladékot
- elkészítése kiváló program a gyerekekkel, családtagokkal
- tápláló, minőségi és egészséges

A Vegital növényi italkészítőivel fantasztikus fagy alapok főzhetőek. Ez lehet egy sűrűbb növényi tejszínhelyettesítő, vagy ha a fermentálót is bevonjuk a folyamatba, növényi „joghurtot” is erjeszthetünk. A legegyszerűbb megoldás, ha lefőzünk egy növényi tejpótló italt (pl. kókusztejet, vagy mandula italt) majd gyümölcsökkel együtt megfagyasztjuk. Érdemes azonban kipróbálni a „tejszínes” vagy „joghurt” alapú fagyit is, amely még különlegesebb íz élményt ad, ráadásul a „joghurt” tele van jótékony baktériumokkal.

Néhány tipp, mielőtt belefognál:

Minél sűrűbb alapból dolgozol, az elkészült hideg édesség annál krémesebb lesz. Ha megfőzted az alapot, 3 úton varázsolhatsz belőle fagyit/jégkrémet:

- fagyigéppel (1-2 óra, készülékfüggő)
- mélyhűtőben hűtve. Ebben az esetben dermedésig óránként jól át kell keverni. (kb. 8 óra)
- jégkrémkészítő formában fagyaszta. (kb. 8 óra)

Az alapokat tovább turbózhatsz magvakkal, gyümölcsökkel, tejmentes csokival. Próbáld ki az ananászos kókuszos, málnás-joghurtos vagy kávé-s-diós fagyit! Keresd fel hozzá receptes oldalunkat, ahol többféle variációt is találsz az elkészítésükhöz! Növényi italkészítőink kínálatát a vegital.hu oldalon találod.



NATESSENCE

Stresszoldás csúcstechnológiával

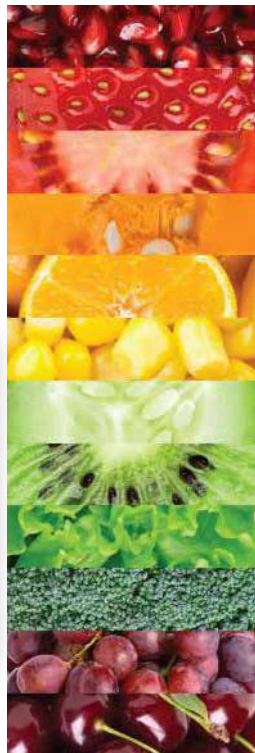


A Natessence neve sokak számára ismerősen csenghet, náluk mutattuk be korábban a liofilizálást, vagyis más néven fagyasztva szárítást és víztelenítési eljárást, amely segítségével megőrzik a gyümölcsök és zöldségek magas vitamintartalmát, beltartalmi értékeit, ízeit és aromáit. És ebből állítják elő a különböző gyümölcs- és zöldségporokat, amelyek koncentrált hatóanyag-tartalmukkal támogatják az egészségtudatos életmódot.

De vajon hogyan nyerhető ki a növényekből az olaj úgy, hogy az összetevők ne sérüljenek? Bár elsőnek ez hihetetlennek tűnhet, ma már van rá megoldás. Számos előnyös tulajdonságuk miatt terjednek az ún. szuperkritikus extrakció módszerei a növényi drogok kivonási eljárásai között. De mit is jelent ez az eljárás? A szuperkritikus extrakció egy olyan tiszta és hatékony módja a kivonatok készítésének, ami megőrzi a növények természetes tulajdonságait. Népszerűségük méltán jelentős, mert nagymértékben hozzájárulnak az emberi fogyasztásra szánt élelmiszerek és gyógyszerek biztonságosabb alkalmazásához, a termékek összetétele nem károsodik, és a környezet sem szennyeződik.

Nyáron nem csupán a testünknek, hanem az elménknek is szüksége van nyugalomra és pihenésre. Egy különleges új termékkel rukkolt elő most a Natessence a nemkívánt stressz oldására, ez pedig a citromfűkivonat. A citromfű az egyik leggazdagabb flavonoidforrás, mely kiválóan oldja a stresszel teli életvitellel járó feszültséget, ezáltal hozzájárul a stressz által okozott megbetegedések kialakulásának megelőzéséhez. A biokivonat segít fenntartani a pozitív hangulatot és a jó kognitív képességeket, hozzájárul az optimális relaxációhoz, támogatja a pihenést, valamint a jó mentális és fizikai közérzetet. Ráadásul úgy oldja a stresszt, hogy közben nem érzünk álmságot vagy fáradtságot.

A nyár másik nagy meglepetése, hogy most számos termékhez akciós árón lehet hozzájutni, így mindenképpen érdemes meelőbb rákattintani a Natessence weboldalára!



Fb: Lio Natessence

@: info@natessence.hu

W: www.natessence.hu



Grillezz a Gyógyfű Kft. fűszereivel!

- VEGÁN TERMÉK •
- SÓMENTES •
- TARTÓSÍTÓSZERMENTES •
- GŐZZEL STERILIZÁLT •

SÜLT HAL: Kellemes ízhatású fűszerkeverék, amely hazai fűszernövényekből áll, jól illeszkedve a halételekhez.

SZÉKELY: A székely népi konyha tradicionális fűszereiből álló fűszerkeverék. Sülték, húsos káposztaételek, erdélyi ételspecialitások elkészítéséhez ajánlunk.

SZÁRNYAS SÜLT: A medvehagymának és gyömbérnek köszönhetően jellegzetes illatú és aromájú fűszerkeverék.



www.gyogyfu.hu

**Charles
Baxter így
fogalmazott
egyszer:
"Felejtsd el a
művészetet! Bízz
a fagyaltban!"**



Horváth
Judit

Vannak olyan emberek, akik jégkrémkedvelők, van, aki nem igazán, de ezekért a fermentált jégnyalókákért mindenki rajong. Ízletesek, frissítők, finomított cukortól (ha kihagyjuk a mézet, hozzáadott cukortól is) mentesek, és mindezen túl az általuk nyújtott vizuális élmény is pazar. Külön előnyük, hogy több mentes diétába is illeszthetőek, sőt az olyan specialis diétában, mint az AIP (azaz autoimmun gyulladáscsökkentő protokoll) is tökéletes.

★ Kombuchás- piros gyümölcsös jégkrém ★

- 100 g piros friss idénygyümölcs (cseresznye, eper, szamóca, málna)
 - 140 g piros fermentált idénygyümölcs (cseresznye, eper, szamóca, málna), ami a gyümölcsélesztő víz készítéséből marad
 - 120 g kombucha, azaz fermentált tea, esetleg élőflórás kefir (a bátrabbak használhatnak fermentált vöröskáposzta- vagy céklalevet fele-fele arányban - én ezt tettem)
 - 3 tk méz (opcionális)
- A hozzávalókat összeturmixoljuk (ízlésüinktől függően darabosra vagy simára), jégkrémformába töltjük, pálcikát szúrunk bele, és fagyasztjuk. Ez az adag kb. 6 db átlagos méretű jégkrémet eredményez.

★ Gyümölcsdarabos jégkrém ★

A jégkrémformákba tetszőleges mennyiségű friss, apró kockákra vágott gyümölcsöt szórunk (teletöltjük), felöntjük vagy élőflórás kefirrel, tejmentesség igénye esetén vízi kefirrel, azaz a kristálygomba levével (én levendulával érlelt változatot használtam), de ha szeretnénk, kihűlt tea is megfelel, pálcikát szúrunk bele és dermesztjük.

★ Uborkás-citromos-mentás jégkrém ★

- 130 g friss uborka
 - 50 g kovászos uborka
 - 2 citrom leve és héja
 - csipet só
 - 3 tk méz (opcionális)
 - kb. 50 csokoládémenta-levél
 - 30 citromfűlevél
 - 150 g fermentált folyadék (kovászos uborka leve, vizikefir)
- A hozzávalókat összeturmixoljuk (ízlésüinktől függően darabosra vagy simára), jégkrémformába töltjük, pálcikát szúrunk bele, és fagyasztjuk. Ez az adag kb. 6 db átlagos méretű jégkrémet eredményez.

GYORSAN ELKÉSZÍTHETŐ NYÁRI, MENTES FINOMSÁGOK

ALDI
ÁRON,



A nyári kánikulában főszerepet kapnak a gyorsan összeállítható, főzést, illetve sütőben sütést nem igénylő fogások, amelyekkel nemcsak időt takaríthatunk meg, de a konyhát és a lakást sem fűtjük fel feleslegesen. A melegben, ebédre vagy vacsorára jólesnek az olyan könnyű, de mégis tartalmas saláták, mint a laktózmentes és vegetáriánus fetás kuszkuszsaláta. Az ALDI gazdag mentes kínálatának köszönhetően nem okoz gondot a tökéletes alapanyagok összeválogatása ehhez a recepthez.

Fetás kuszkuszsaláta


HOZZÁVALÓK:

180 g HAPPY HARVEST (gabonaválogatás) kuszkusz
360 ml alaplé LE GUSTO zöldségleves- vagy erőleves ízű kockából
½ kígyóborka
1 darab közepes méretű kápia paprika
¼ póréhagyma
80 g LYTTOS - ENJOY FREE! laktózmentes görög feta sajt
néhány csepp frissen facsart citromlé

ELKÉSZÍTÉS:

1. A kuszkuszt felöntjük a forró alaplével, lefedjük és kb. 15 - 20 percig állni hagyjuk, míg megszívja magát.
2. A kígyóborkát és a kápia paprikát megmossuk, majd apróra vágjuk. A póréhagymát megtisztítjuk és felkarikázzuk.
3. A feta sajtot felkockázzuk.
4. Ha a kuszkusz kihűlt, beleforgatjuk a felaprított zöldségeket és a feta sajtot, majd néhány csepp frissen facsart citromlével ízesítjük.

 **Elkészítési idő: kb. 40 perc**
(előkészítés: 10 perc, főzés: 10 perc + 20 perc pihentetés)

 **könnyű**  **4 fő részére**

Natúr és fűszeres
ízben is kapható!



NYÁRI SZÁMUNK VENDÉGE: TÓTH ANDI



Tóth Andi neve sokak számára ismerősen csenghet, ugyanis ő írta a Dობd ki a szemetest! című könyvet, amelyben gyakorlati lépésekkel segíti a kezdőtől egészen a haladó szintig azokat, akik szeretnék a hulladékukat csökkenteni. Vele beszélgettünk a hulladékmentes háztartásokról.

MITŐL LEHET HULLADÉKMENTES EGY HÁZTARTÁS?

Alapvetően olyan, hogy hulladékmentes háztartás, szó szerint véve nem létezik, tehát a teljes hulladékmentes életmódot nem lehet elérni, hiszen mindenből keletkezik valamiféle hulladék. És itt nemcsak a szemétre gondolok, ami a kommunálisba kerül, hanem a szelektíven gyűjthető hulladékokra is, ami újrafeldolgozható. A hulladékmentesség inkább annyit jelent, hogy közelítünk a nullához, vagy legalábbis megpróbáljuk minél inkább csökkenteni a termelt hulladékmennyiségünket.

MITŐL MŰKÖDhetnek JÓL VAGY KEVÉSBÉ JÓL EZEK A HÁZTARTÁSOK?

A bolygón a túlfogyasztás – mivel piacgazdaságban élünk – nagyon erős, magyarul a piacnak minden mozdulata arról szól, hogy vásárlásra ösztönözze az egyéneket. A hulladék nagy része az ilyen vásárlásokból keletkezik, tehát, ha nem vásárolunk, abból nem keletkezik sosem szemét. Természetesen ez nem kivitelezhető, de nagyon jól le lehet csökkenteni, hogyha néhány vásárlásunkat elengedjük, mert tudatosul bennünk, hogy nincs is rá szükségünk. Bizonyos vásárlásoknál pedig megpróbálunk kevesebbet, vagyis csak a szükségleteinknek megfelelő mennyiséget vásárolni, amik ráadásul minél több szempontból környezetbarátok is.

MI MIT TEHETÜNK A HULLADÉKMENTESEBB HÁZTARTÁSÉRT?

A lényeg az, hogy a használati eszközeink vagy nagyon hosszú távon legyenek használatban, és minél később keletkezzen belőlük szemét, vagy pedig olyan anyagból készüljenek, ami visszakerülhet könnyedén a környezet körforgásába. Emellett figyeljünk arra is, hogy honnan indul az a termék (miből és hogyan készítik), ne csak arra, hogy hova érkezik. Illetve, ha betartjuk a zero waste 5 alapszabályát, akkor már nagyon sokat tettünk a hulladékunk csökkentéséért.

Ezek a következők: 1. Utasítsd vissza – utasíts vissza minden olyan terméket, amire nincs szükséged! 2. Csökkentsd a fogyasztásod! 3. Használd fel újra! 4. Hasznosítsd újra! 5. Komposztáld! 5+1. Javítsd meg!



És jöjjön itt néhány
gyakorlati tipp,

amivel mindenki tehet valamit a saját háztartásában a hulladék csökkentéséért:

- Ne használj PET-palackot! – műanyag palack helyett használj kulacsot, vagy idd pohárból a csapvizet!
- Felejtse el a műanyag fóliát! – ez nem újrahasznosítható, ezért sokkal jobb, ha az étel tetejére folpack helyett fedőt vagy tányért rakunk!
- Ne dobja ki a maradékokat! – Ha még jó az étel, akkor készíthetünk a maradékból újabb ennielőt, vagy odaadhatjuk másnak, aki szívesen elfogyaszthatja azt.
- Vásárolj csomagolásmentes boltokban! – Ne gyarapítsd a szemetet, hanem vedd el olyan élelmiszereket, kozmetikumokat, háztartási eszközöket, amelyek környezetbarát csomagolóanyaggal vannak beborítva, vagy vigyél saját csomagolóeszközöket!



tartósítószer
mentes

érzékeny
bőrre

színezőanyag
mentes

gyógyszerész
fejlesztés

Egészségtudatos kozmetikumok a tudomány és természet ötvözésével.



MIXIT

Fagyi, jégkrém és jégkása egészségesen!
Mindenmentes alternatív receptötletek.



Te sem szeretnél lemondani az édes, hűsítő pillanatokról? Most megosztjuk veled a legfenségebb házi recepteket, amik tökéletesen alkalmasak a legkeresettebb nyári hűsítők helyettesítésére.

A fagyik, jégkrémek és jégkásák tagadhatatlanul a nyár szimbólumai, de sajnos ugyanúgy, ahogy más süтик, nyalókák és különféle édességek, cukortartalmuk miatt nem tanácsolt fogyasztani őket. No de akkor mit ehét az ember nyáron fagyalt helyett, ha egészséges akar maradni? Most megmutatunk 3 olyan különleges édességet, amit bátran fogyaszthatsz lelkiismeret-furdalás, vagy bármilyen más kellemetlenség nélkül.

Ha még nem hallottál róla, a banánfagyi alapötlete zseniálisan egyszerű: nem kell hozzá más, csak egy pár jó érett banán, ami akkor a legjobb, ha a héja már barna pöttyös. Szeletelve lefagyasztod, aztán ha banánfagyira vágysz, egy jó erős turmix- vagy aprítógépben összeturmixolod, és kész is! Magában is finom, de ezerféleképpen ízesíthető. Egy felnőtt adagja nagyából 150-170 g fagyott banán, és 50-80 g egyéb gyümölcs. Ha szeretnéd, hogy még krémesebb legyen, tehetsz bele adagonként egy evőkanál kesu-, vagy mandulavajat, tahinit, ha pedig valami különlegesenre vágysz, kísérletezz bátran a zöld fűszerekkel: a menta és a bazsalikom is jól megy a gyümölcsfagyaltokkal, pl. eper-menta, málna-bazsalikom, citrom-menta stb. Észre sem fogod venni, hogy nem a cukrászdából van!

Egy fehérjedús kása nemcsak laktató, de rosttartalma miatt az emésztőrendszerednek is jót tesz. Kíváncsi vagy, milyen a jégkrémváltozata? Készítsd el a hagyományos reggeli kásádat, ez adja majd az alapot. Ha unod az ízét, próbáld ki más alapanyagból, a Mixitnél például kaphatsz gesztenye- vagy zablisztból készült kásaalapot is. Adj hozzá még fagyasztott gyümölcsöket és - miattuk egy jó erős gépben - turmixold össze őket. A kész masszához adj egy kis vizet, hogy elég híg legyen, öntsd formákba, szűrj beléjük pálcikát, így fagyaszd le. Mennyei

lesz!
Kóstoltál már jégkását? Ha igen, biztos ismerős számodra az a jellegzetes szirupos, agyoncukrozott íz. A hagyományosan kapható jégkásával ellentétben ebben a receptben sem hozzáadott cukrot, sem ételszínezéket, vagy mesterséges ízfokozót nem kell használnod, hogy élvezetes legyen a hűsítő. Narancsos ízért facsarj tetszőleges mennyiségű narancslevet friss gyümölcsből. Tedd fagyaszttóba, és óránként villával keverd meg. 5-6 óra múlva kásás lesz, ekkor vedd ki, és önts pohárba!

Próbáld ki őket bátran!



W: www.mixit.hu

Fb: [/MIXIT.hu](https://www.facebook.com/MIXIT.hu) - Keverd magad a müzli!

In: mixit.hu

KÉSZÜLJ A SULIRA!

M^N MARNYS[®]

Iható védelem



Gluténmentes



Laktózmentes



GMO-mentes



Szójaallergén-mentes



Tojásmentes

Készülj az ősze a gyerekek immunrendszerének megerősítésével!

Az iskolai, óvodai közösségekbe való visszatéréskor fontos erre is gondolni.

A Marnys folyékony, természetes alapú vitaminkészítményei könnyedén beadhatók kísérőfolyadékkal vagy akár magukban is, így a kicsik számára is ideálisak lehetnek a szervezet védekezésének felkészítésében.

KUPONKÓD:

CSAKAMENTES

10%

A kupon a www.marnys.hu webshopon váltható be, bármely Marnys termékre.

Érvényes: 2021. október 31-ig



Marnys Hungary



www.marnys.hu



MarnysHungary

Bakoma AVE VEGE Ave life!



SALTY & SWEET

Változatos és minőségi étkezés
egészségünkért



2005-ben azzal a céllal indult el a Salty & Sweet Kft., hogy kiváló minőségű élelmiszereket forgalmazzon a magyar fogyasztók számára. Meggyőződésük, hogy a minőségi élelmiszerek fogyasztása az egészséges életmód alappillére.

Már kezdetben segítették a kiváló minőségű tejtermékeket gyártó kis magyar cégek termékeinek forgalmazását. Jelenleg Belgiumból friss tejszínből, tradicionális eljárással készült vajakat (Rochefort, Polders, Grand Prés, Adrienne Hills, Camargue), Olaszországból (Grand Moravia) olasz kemény és félkemény sajtokat és vajakat, Lengyelországból tejtermékeket (Bakoma) és húspari termékeket (Berlinki, Morliny), Franciaországból (LAITA) tradicionális francia típusú sajtokat importálnak.

A vegán fogyasztók számára a minőségi élelmiszerek fogyasztása még fontosabb. A magas minőségű növényi fehérjék, vitaminok, ásványi anyagok, zsíradékok, elemi rostok harmóniája kiemelt jelentőségű. Ezeket szem előtt tartva kezdték meg Vegán élelmiszer-választékuk kialakítását. A sajtok helyettesítésére Franciaországból a Vegan Life termékeket hozták el a magyar fogyasztók számára. A kiváló minőségű fehérjét csicszeriborsóból nyerik ki. A termék koleszterinmentes és rostokban gazdag, így nem csak a vegán étrendet követők számára ajánlják. Hő hatására szépen olvad. Jelenleg italian style (mozzarella jellegű), holland style (edami, gouda jellegű) és british style (vörös cheddar jellegű) sajtok helyettesítésére érhető el. Az édesszárjakra is gondoltak, nekik Lengyelországból a minőségi termékeiről ismert BAKOMA cég AVE VEGE termékeit hozták el. A kókusztejből készült desszerteket, illetve élő vegán joghurt baktériumkultúrát is tartalmazó vegán „joghurtokat” csokis, csokis-meggyes, sós karamellás, kávé és különböző gyümölcsös változatokban vásárolhatják meg a fogyasztók. Érdemes mindent megkóstolni!



Tel: +36 30/248-6700

@: info@saltyandsweet.hu

W: www.saltyandsweet.hu

CUKKINI

és a benne rejlő finomság

Az egyik alapzöldség, melyet sokan csak egyféle elkészítésben ismernek, az a cukkini. A legtöbb hagyományos étterem olajban, panírban kirántva kínálja, holott ez a csodás zöldség bizony a nyers, vegán táplálkozás egyik alappillére is lehet. A legtöbben félnek kipróbálni nyersen, holott már gyerekkorunk óta tudjuk, hogy a nyers zöldségben van az erő, az energia és a legtöbb tápanyag.



Varga István
Nyers Séf

Fogyókúrához is cukkini!

A cukkiniról sokan nem is tudják, de millió jó tulajdonsága van, amiket muszáj megemlíteni. Egyrészt 95%-a víz, emiatt tökéletesen hidratálja a bőrt és a testünket. Rendkívül alacsony az energiatartalma, miközben magas a tápanyagtartalma. B6-, C- és K- vitaminokkal tölti fel a szervezetünket, a nulla zsírtartalma miatt tökéletes alkotóeleme a fogyókúrának. Még a szépségünkért is fogyaszthatjuk bátran, hiszen antioxidáns és gyulladásgátló hatása lelassítja az öregedési folyamatokat, sőt még az öregedésből eredő szemproblémákat is csökkenti. Élelmirost- és víztartalma miatt támogatja az emésztést, javítja a vérkeringést. Sok rostot, káliumot és kevés nátriumot, a héja pedig rengeteg C-vitamint tartalmaz. Számtalan jó tulajdonsága mellett jobb hangulattal lát el bennünket, miközben a fáradtságunkat is csökkenti.



Cukkinispagetti

(Varga István Nyers Séf receptje)

A megmosott cukkiniből, hosszú „tészta-csíkokat” készítünk, melyet akár késsel, reszelővel, vagy professzionális Spirelli géppel is könnyedén elő lehet állítani. Az öntethez napon szárított, olajban érlelt paradicsom, piros paprika, paradicsom, oregánó, extra szűz olíva olaj, áztatott, kiaszalt napraforgómag, áztatott datolya és fokhagyma szükséges. Miután ezek az ízek összekeveredtek a turmixgépben, tarka borssal és zöldségfűszerekkel ízesíthetjük őket tovább.

Ez az étel bármelyik fogyókúra főételként is fogyasztható. Az íze kellemes, finom, de mégis izgalmas a fűszerektől. Teltségérzetet biztosít, miközben energiával tölt fel.

MINTHA TEJET INNÁL!



TEJFEHÉRJE MENTES CUKORMENTES
BIO ÖSSZETEVŐK NÖVÉNYI ALAPÚ
LAKTÓZMENTES ISTENI FINOM

MÁR 15 FÉLE NÖVÉNYI ITALT KIPRÓBÁLTÁL ÉS EGYIK SEM VOLT OLYAN, MINT AZ IGAZI TEJ? NÉZD CSAK, ITT VAN EGY! EZ TÖKÉLETES LESZ A KÁVÉDBA IS! A REBEL KITCHEN MYLK TERMÉKEI A TERMÉSZETBŐL SZÁRMAZNAK, KIZÁRÓLAG TERMÉSZETES, ORGANIKUS ÖSSZETEVŐKET TARTALMAZNAK ÉS ISTENI FINOMAK

CSATLAKOZZ TE IS SIKERES VISZONTELDÓINK TÁBORÁHOZ, HÍVJ MOST A 20 944 0992-ES TELEFONSZÁMON ÉS MÁRIS KÜLDJÜK A RÉSZLETEKET!



MIÉRT AZ Y?
MERT MINDIG VAN MÁS ALTERNATÍVA.

WWW.PRIMALFOOD.HU

Kozmetika újratöltve

Egyediség, szépségápolás, újrahasznosítás. Ezeket ötvözi egyszerre az ÚjraTÖLTÖM projekt keretében az Officina Merta, akik most fogyasztót, gyártót és értékesítőt egyaránt cselekvésre hívnak. Bár a zero waste szemléletmód eddig is fontos volt a szépségmárka számára, idén egy jóval környezetbarátabb, fenntarthatóbb projektet építettek ki legújabb termékeiknek, ugyanis forgalmazóik számára újratöltő állomásokat, míg vásárlóik számára újratöltő kannákat hoztak létre. A korábbi, méhviszából készült natúr termékeiket pedig most egy új, vegán vonallal is kiegészítették. Az ÚjraTÖLTÖM program keretében 100%-ban vegán sampon, testápoló, arckrém, ajakápoló is elérhető, de a kínálatban szerepel még fogkrémtabletta, szilárd sampon és hajbalzsam is. Töltsd újra Te is!

Elérhetőség: www.selyembalzsam.hu



Mit iszol? Budapest

Vajon létezik halhatatlan rizstej? Szerencsére úgy tűnik, hogy nem, mert az a tej, ami felbontás után 2 hét múlva még frissnek tűnik, azzal valami nagyon nem stimmel. Emiatt és egyikük laktózérzékenysége okán kezdett el a Mit iszol Budapest csapata rizsital főzésével foglalkozni. Azóta már van kókuszos rizsitaluk, tonkababos zabitaluk és számtalan finomságuk, amelyeknek az íze rendkívül finom, miközben biztosak lehetünk benne, hogy nem tartalmaznak sem tartósítószeret, sem glutént, sem laktózt. Kihagytak mindent belőle, ami káros lehet, így alkották meg a Mit iszol Budapest növényi italait, amit érdemes mindenkinek kipróbálni! Te Mit iszol Budapest?

Facebook: [www.facebook.com/Mit iszol? Budapest](https://www.facebook.com/Mit-iszol-Budapest)
Instagram: [www.instagram.com/Mit Iszol Budapest](https://www.instagram.com/Mit-Iszol-Budapest)

Tumblebee

Tegyél te is a környezetért, és ne használj többé papír vagy műanyag poharat! A Tumblerrel, ezzel a rozsdamentes acélpohárral Te is csökkentheted a globális lábnyomod, és a duplafalú technológiának köszönhetően 6 órán keresztül hidegen, vagy 4 órán át melegen tarthatod benne az italdod. Vidd magaddal bárhová, és legyen a mindennapjaid rész! Sőt, ha most vásárolsz tumbler-t, Te is adományozol, hiszen minden egyes vásárlásból 5%-ot adományoznak az OMME részére! Az adományért cserébe pedig „Védd a méheket!” kitűzőt kapsz ajándékba!

Elérhetőség: www.tumblebee.hu
Facebook: www.facebook.com/Tumblebeeshop
Instagram: www.instagram.com/Tumblebeeshop



Drumf Bisztró

A Drumf Bisztró ugyan elsősorban azok számára nyílt meg, akiknek valamilyen okból glutén-, laktóz- vagy cukormentes étkezést kell folytatniuk, ugyanakkor mindenkinek szeretnék bebizonyítani, hogy azért, mert bármely okból glutén-, laktóz- és cukormentes ételeket kell, hogy fogyassz, nem kell, hogy elveszítsd az ízléményt. Az ételeikben visszaköszönnek a hazai konyha ízei, mivel mentes filozófiájuk egyik alappillére, hogy feledhetetlen ízléményt adjanak a vendégeik számára. Sőt az étlapon található ételek sok embernek segítenek diétájuk megtartásában és egészségük megőrzésében is. Az étterem profilja magában hordozza a fiatalosság, igényesség és könnyed elegancia meghatározó vonásait. Mosollyal és szeretettel várnak mindenkit Budapest szívében.

Mentesség: cukor, laktóz, glutén

Elérhetőség: www.drumf.hu
Facebook: www.facebook.com/drumf
Instagram: www.instagram.com/drumf_bistro



Benedetti Arancini & More

Az Arancini egy kis adag Sziáliát varázsol Budapestre. A Földközi-tenger legnagyobb szigetének egyik gasztroremeke az arancini, egy tradicionális, kelet-sziáliai street food finomság, ami ma már minden sarkon megtalálható szinte Catanától Palermóig. Az ízletes, fűszeres rizottóból formázott kis golyókat, sajttal és különböző szószokkal töltik meg, és bepanírozva forró olajban sütik ki. A családi recept alapján, igazi olasz alapanyagokkal készülő aranciniket most glutén-, laktózmentes és vegetáriánus változatban is megízlelhetitek. És aki szereti az itáliai ízeket, az nem fog csalódni ebben a kívül roppanós, belül krémesen lágy olasz ízbombában sem!

Mentesség: glutén, laktóz, vegetáriánus

Elérhetőség: +36 30/117-1790
Facebook: www.facebook.com/AranciniBenedetti
Instagram: www.instagram.com/arancinibenedetti

Freet Bisztró

A Freet Mentés Vegán Bisztró minőségi, kizárólag növényi alapanyagokból készít minden napra egészséges vegán ébédet, melyet már házhoz is tudsz rendelni tőlük. A finomabbnál finomabb gyümölcs- és zöldséglevesektől kezdve a válogatott, ízletes főételeken át, az egyedi salátákról és a különleges desszertekről nem is szólva, pazar választékot nyújtanak a vegán étrend követőinek. Így nem kell a nyári hőségben a tűzhely mellett ötletelni, hogy éppen mi kerüljön az ebédlőasztalunkra, ugyanis ezt megoldja helyettünk a Freet Bisztró, akik heti menükinálattal is hozzájárulnak az egészséges táplálkozásodhoz.

Mentesség: vegán

Facebook: www.facebook.com/freetbisztró
Instagram: www.instagram.com/freetbisztró





A kifli
.hu



TÁMOGATÁSÁVAL



Csak a
Mentés



--- CSAK A MENTES ---
ÉV SÉFJE VERSENY
2021

JELENTKEZZ!

LÉGY TE AZ ÉV MENTES-SÉFJE,
ÉS VIDD HAZA
AZ ÉRTÉKES NYEREMÉNYEKET!

RÉSZLETEK:

WWW.CSAKAMENTES.HU



CASTELLUM HOTEL
HOLLOKŐ****
WELLNESS HÉTVEGE

kifli
.hu



KIFLI.HU VÁSÁRLÁSI KREDIT
100.000, FT ÉRTÉKBEN



30.000 FT ÉRTÉKŰ
MINDENMENTES FŐZŐSULI
TANFOLYAM



CASTELLUM****
HOTEL HOLLOKŐ



mindenmentes
főzősuli

Natur Cleaning®



Cleaning Supplies Laboratory

A természet laboratóriuma

- *hypoallergen*
- *100% növényi eredetű*
- *állatkísérletmentes*
- *biológiailag lebomló*

- *Illat és allergénmentes termékek*
- *Mosógélek*
- *Öblítők*
- *Mosogatószer*
- *Speciális tisztítószer*
- *WC higiéniai olajok*
- *Csepke Baby termékek*



www.naturcleaning.hu





Koch Frissen Préselt Gyümölcslevek

A 2019-es év Év Bortermelője, Koch Csaba borait kiváló minőségű szőlőből gondos odafigyeléssel készíti. Ez a professionalizmus jellemző az általa megálmodott 100% gyümölcslevekre is, melyek legfontosabb összetevője az aprólékosan válogatott és kíméletesen feldolgozott szőlő, amihez ugyancsak gondosan feldolgozott almát és bogyós gyümölcsöket házasított. A jelenleg a piacon megtalálható hasonló termékek nagy részétől eltérően a KOCH gyümölcslevek alapvető összetevője a szőlő, amely sokkal komplexebb, de ugyanakkor kifinomultabb alapot biztosít.

- 100% gyümölcslé, frissen préselt gyümölcsből
- 0% hozzáadott cukor
- 0% tartósítószer
- 0% adalékanyag

K
FRISSEN PRÉSELT
KEKFRANKOS SZŐLŐLE
ALMÁVAL
100%
GYÜMÖCSLEVEK
KOCH