

INGYENES KIADVÁNY - 3. ÉVFOLYAM 2. SZÁM

Csak a Mentés

M A G A Z I N



**MENTES
TERMÉKAJÁNLÓK,**
hogy könnyebben eligazodj

MENTES HELYEK
a biztonságos étkezéshez

NATÚR KOZMETIKUMOK
a természetes szépségápoláshoz

ÖKO HÁZTARTÁS
a bolygónk védelméért

MENTES RECEPTEK
a gondtalan mindennapokért



Mindenmentes, egészséges, egy helyen!

it's us[®]

Worry-free
food

Megújul
és magolós!



Látogass el a www.itsusfood.com/hu weboldalra!

Magazint írni és készíteni nem könnyű feladat, de most mégis Én vagyok a legboldogabb, mert Te, kedves olvasónk, végre nemcsak online láthatod a munkánk gyümölcsét, hanem a kezében is tarthatod azt.

A **Csak a Mentés Magazin** azért született meg 2018-ban, hogy segítsen Neked eligazodni az egyre növekvő és széles palettán mozgó mentes világban. Nemcsak hiszek, hanem teszek is azért, hogy azok a termékek és szolgáltatások, amik az újságban megjelennek, valóban a segítségedre legyenek és az egészségedet szolgálják. Ez a cél aztán kiegészült azzal az igénnyel, hogy egy közösséget is alkossunk mi, akiknek valamilyen okból kifolyólag mentesen szép az életünk. Mert szeretem, hogy a mi kis közösségünkben senki nincs egyedül, senkit nem hagyunk magára. Mert ez most talán még fontosabb lett. Ha szeretnél, csatlakozz Te is a Csak a Mentés Facebook-közösségéhez és zárt csoportunkhoz, ahol az a fontos, hogy segítsünk egymásnak, figyeljünk egymásra.

Az idei második lapszámunk nagy örömökre tele van csupa újdonsággal: reform élelmiszerek, amikről itt olvashatsz szinte elsőként, natúr kozmetikumok, melyek táplálják a bőrt a mostani változékony időben is, öko háztartási cikkekkel, melyek segítenek, hogy környezettudatosabb légy, és mentes receptekkel, amikkel könnyebbek a mindennapok. Bizom benne, hogy szeptemberben személyesen is találkozhatunk Fesztiválunkon! Addig is jelentkez az **Év Séfje versenyünkre** weboldalunkon online!

Tarts velünk, és élvezzük együtt a Csak a Mentés Magazin adta lehetőségeket!

Szeretettel,
Herczeg Andrea
alapító- tulajdonos



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



Impresszum:

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

www.csakamentes.hu
info@csakamentes.hu

Főszerkesztő:
Herczeg Andrea,
Kommunikációs vezető:
Davida
Újságírók:
Óré Adrienn, Kristóf-Goda Szilvia
Kreatív Vezető:
A1 Vizual Kft.
Lektorálta:
Mosolygó-Marján Erzsébet
Hirdetésfelvétel:
info@csakamentes.hu





Kiss Mona

Segítség az ételallergia világában!

- Táplálkozási tanácsadó,
- speciális gasztroblogger,
- szakácskönyv író

A CSAK A MENTES SZAKMAI PARTNERE

Facebook: www.facebook.com/monaelete

Instagram: www.instagram.com/mona_konyhaja

Email: monakonyhaja@gmail.com

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

VIRÁGH BARBARA

TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÓ

ISMERD MEG, HOGY MIRE VAN SZÜKSÉGE A TESTEDNEK!
ÉLETMÓD ÉS TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÁS,
SZEMÉLYRE SZABOTT ÉTRENDOK, REFORM RECEPTEK.

WWW.VIRAGHBARBARA.HU
FACEBOOK: VIRÁGH BARBARA
INSTA: VIRÁGH BARBARA



“Élj másképp, élj tovább!”

Egészségtudatos élelmiszerek

Funkcionális mozgásprogram

Étel házhozszállítás

Coaching

Funkcionális edző
Életmód-nagykövet

A **KELLY** márka alapítója





KEDVEZMÉNYES
PRÓBAHÓNAP

Nyers Séf Online Kurzus Gluténmentes Nyers Vegán Receptek

WWW.SZEPSEGBKONYHA.HU

EGY BIZONYÍTOTT MÓDSZER, AMIVEL LECSÖKKENTHETED A TESTED GYULLADÁSAIT

Szervezetünk gyulladásai sok fájdalmat okoznak.
Azonban az én módszeremmel 3 nap alatt
radikális javulást érhetsz el - szenvedés nélkül.

A tippekért ugorj erre a weboldalra:
wandcompany.eu/gyulladascskentes



Huszár Zsuzsa
a Csak a Mentés
szakmai partnere.





HAMAROSAN INDUL A CSAK A MENTES WEBSHOP!
VÁLOGASS AZ ELENŐRZÖTT, MENTES TERMÉKEK ÉS
SZOLGÁLTATÁSOK KÖZÜL BÁRHOL, BÁRMIKOR!



WWW.CSAKAMENTES.HU

Augusztusban Kristóf és Nimi hosszú idő után újra Magyarországra látogat.

A következő eseményeken biztosan tudtok velük találkozni!

További lehetséges eseményekről pedig a Kristóf's Kitchen oldalon tájékozódhattok.

Steiner Kristóf és férje körül talán a két legfrissebb és legizgalmasabb hír: Nimi és Kristóf első, 100%-ban közös szakács- és gasztrokalander-könyvükön dolgoznak, amelyben több, mint 100 receptet osztanak majd meg veletek, többnyire saját fotókkal, és rengeteg lélekmelengető történettel. Az új szakácskönyv munkálatai közben pedig még arra is maradt idejük, hogy leforgassák YouTube-csatornájuk következő szériáját, amelynek **#NimiAndKristofsKitchen in Greece** a címe. Ha feliratkoztok a Kristóf's Kitchen csatornára:

www.youtube.com/kristofskitchen, tuti, nem maradtok le egy epizódról sem!



augusztus 22

Táncolj ki a szekrényből -előadás, beszélgetés és buli az Ellátóházban

augusztus 27.

PRIDE vacsora Kristóffal és Nimivel a Szepletben (ültetett vacsora)



AVENA
GoFit

ELSŐ MAGYAR GLUTÉNMENTES ZABTERMÉKEK

KÖVESS MINKET  

AvenaGoFit

A gluténmentesség nem korlátokat jelent!

A gluténmentesség nem korlátokat jelent!

„A gluténmentes életforma tudatosság, mely lendületet, fittséget, kiegyensúlyozottságot jelent, alátámasztva azt a hippokratészi gondolatot, mely szerint táplálékkod az orvosságod!” – olvasható az Avena GoFit weboldalán, mely az első olyan magyar termelő és feldolgozó üzem, ahol 100%-ig gluténmentes zab kerül feldolgozásra és forgalmazásra.

Akinek oda kell figyelnie még arra is, hogy lehet-e a megvásárolt termékekben keresztszennyeződés bármilyen más gabonával, annak óriási könnyebbséget jelentenek az Avena GoFit termékei, amelyek jelölten gluténmentesek. Kovács Alexandra kereskedelmi vezető elmondta, hogy a cég tulajdonosai évtizedek óta mezőgazdasággal foglalkoznak, és néhány évvel ezelőtt a cégcsoport tulajdonába került a dunaföldvári búzamalom. Évek óta több ezer hektáron természetesen gabonát, kukoricát és olajos növényeket. A megszerzett tapasztalatokat az alapvetően gluténmentes zab termesztése során is nagy odafigyeléssel tudják kamatoztatni, és óriási hangsúlyt fektetnek arra, hogy a földeken is elkerüljék a keresztszennyeződést, az újonnan épült üzemből pedig több válogató és szeparátor tisztítja tökéletesre az alapanyagot. Kínálatukban kétféle zabpehely szerepel: egy apróbb szemű és egy nagyobb szemű prémium kategóriás zabpehely közül választhatunk, valamint nem hiányozhat a teljes kiőrlésű zabpehelyliszt, mely tökéletesen kiegészíti a kínálatot. Hatalmas segítség a weboldalon található blog, ahol ínycsiklandó zabból készült receptekkel inspirálják mindazokat, akik szeretnék változatosan felhasználni ezeket a magas minőségű termékeket.

A zabnak rengeteg áldásos hatása van egészségünk-re, elég, ha csak megemlítjük, hogy remek rost és B-vitamin forrás, segít a vércukorszint csökkentésében és természetes értágító hatása is van. Az Avena



GoFit zabpelyheit és lisztjét megtaláljátok a nagyobb bioboltokban, nagykerekben, valamint a webshopból is tudtok rendelni. Így már a gluténmentesség nem jelenthet korlátokat!



REFORM ÉLELMISZER



/AvenaGoFit



www.avenagofit.com



/avenagofit



HuManna

Bűntudat nélkül élvezni az édeset

Vajon ugyanaz az ember vagy 130 kilósan, mint 60 kilósan? Sokakkal volt szerencsém beszélgetni, akiknek gyökeresen megváltoztatta az életét a táplálékallergiák felismerése és a mentes étrend. Ezek a történetek mindnyájunknak segíthetnek, megerősíthetnek. Így nagy örömmel hallgattam Boros-Papp Henrietta, a Biosüsse, Sukrin és Pulsin termékek kizárólagos magyarországi forgalmazójának szavait, akinek 15 év kellett, hogy megtalálja a negatív énképből fakadó táplálkozási zavarok, hosszan elviselt, rossz párkapcsolatok, az evésbe menekülés, vagy épp rövid távú sikereket hozó diéták a kiutat. Az áttörést nem egy újabb fogyókúra hozta meg, hanem a döntés az egészségtudatos élet mellett, és egy cukoralternatíva, amivel bárki bűntudat nélkül élvezheti az édeset.

„28 évesen, 130 kilósan, nagyon rossz közérzettel és fizikai tünetekkel, számos eredménytelen orvosi vizsgálaton túl tudtam, hogy a kilók a tünetei, és nem az okozói az állapotomnak. Ekkor édesapám állt elő az ötlettel, hogy menjek el egy ételintolerancia vizsgálatra. Az eredmény: cöliákia, tejfehérje- és tojásérzékenység. Azonnal belekezdtem a mentes életbe és olvadtak le a kilók. Végre megismertem, mire vágyik a testem. Édesszájú lévén a süteményekre is, ezért számos cukorhelyettesítőt kipróbáltam, receptekkel kísérleteztem, mígnem rátaláltam a mentes étrendemnek is megfelelő, mellékíz nélküli Biosüsse termékekre. Az egészségtudatos étkezéshez elengedhetetlen a cukrot egészségesre váltani. Én nemcsak a receptjeim hozzávalóit, hanem a munkám is lecseréltem.”

A termék Heni cukorbeteg édesapjának is segített vércukorszintjének normalizálódásában. Mivel egyre többen érdeklődtek a titok felől, Heni és testvére, Gergő felvették az anyacéggel a kapcsolatot, akik szívesen nyitottak Magyarország felé. Nekik köszönhe-

tően most már hazánkban is néhány kattintással elérhető a kalória- és szénhidrátmentes cukoralternatíva, melyet a cukor- és candidabetegek is teljes biztonsággal fogyaszthatnak. A Biosüsse az egyetlen organikus, egészséges és mellékízmentes megoldás a cukor és mesterséges édesítőszerek helyett.



REFORM ÉLELMISZER



/huMannaoldal



www.humanna.eu



/huManna_health

MINDENKIRE FIGYELÜNK!



Keresse az alábbi jelöléseket az
ALDI-üzletekben a termékek mellett!
Segítjük a tájékozódást, támogatjuk
a speciális étrendet és a tudatos vásárlást.



LAKTÓZMENTES



GLUTÉNMENTES



VEGÁN



VEGETÁRIÁNUS



**HOZZÁADOTT
CUKOR NÉLKÜL**



**CSÖKKENTETT
CUKORTARTALOM**



BIO



**PÁLMAOLAJ-
MENTES**



aldi.hu



Funky Forest

Szeretettel Szécsényből



A tikkasztó hőségben mindenkinek jólesik egy pohár friss gyümölcsle. Aki nem éri be ilyenkor egy hagyományos almalével, azok számára született meg 2018-ban a nyomon követhető alapanyagokból készült prémium gyümölcsital termékcsalád, a Funky Forest. A több évtizedes hazai vendéglátóipari múltra alapozva alkotta meg a cég ezeket az egyedi termékeket, amelyek elkészítéséhez 2020-ban el is készült Szécsényben saját gyümölcsfeldolgozó üzemük.

„Márkakoncepciónk azoknak szól, akik tudják élvezni az életet, de látják és komolyan veszik azt a természet fontos dolgaival együtt, valamint képesek rá, hogy időnként lazítsanak/nevessenek önmagukon.”

A készítőik jól tudják, hogy milyen fontos az életben az egészség, a fittség, a magabiztosság, ami a természet gyümölcséből nyerhető, éppen ezért felvállalva vagány, színes személyiségüket, humort és pozitív világlátást csempésznek a márká és a termékek karakterébe is, így könnyű őket megkülönböztetni más gyümölcstartalmú termékektől.

Az italok 100%-ban gyümölcsöt tartalmaznak, amelyeket a tartósítás során 80 fokon pasztöröznék és környezetbarát üvegcsomagolásba töltenek. Így akár 365 napig is megmarad a gyümölcsök frissessége. Az egyedi kombinációjú termékeket megbolondították kicsit, így az italok a márká Funky világát önmagukban is visszaadják.

Jelenleg kétféle termék került a polcokra. Aki friss gyümölcslére vágyik, számára a friss présle a megfelelő választás, aki pedig némi gyümölcspürét is szeretne kortyolni, annál a smoothie a nyerő.

A 100%-ban természetes alapanyagokból készült, magas rosttartalmú gyümölcslevek nem tartalmaznak hozzáadott cukrot, aromát vagy tartósítószeret, és alapjukat minden esetben az alma adja.

A 100%-os préslevek alma-gyömbér és alma-répa-cékla, míg a smoothie-k alma-eper-áfonya és alma-mangó-sütőtök-gyömbér ízben kaphatóak. Ha valaki pedig nemcsak fogyasztani, hanem árulni is szeretné ezeket a különleges ízvilágú leveket, bátran keresse a Funky Forestet!



REFORM ÉLELMISZER



www.funkyforest.hu



judit@haziko.farm



Toffini

Az igazi hazai tofu



A szójababsajtot, vagy ismertebb nevén a tofut a távol-keleti konyhaművészettel ismerhettük meg kezdetben, ám azóta a magas fehérjetartalma miatt főleg a vegetáriánus és vegán táplálkozást követők étrendjében foglal el fontos helyet, mint húspótló élelmiszer. Először csak az import tofu jelent meg a hazai kereskedésekben, azonban 2002 óta a Naszálytej Zrt. saját fejlesztésű technológiája segítségével Toffini tofu márkanévvel gyártja friss tofutermekeit. A Toffini tofuk alapanyaga kizárólag magyar nemesítésű, nem génmanipulált, magas fehérjetartalmú étkezési szójabab (Borbála szójafajta).

A tofu sajt készítése eljárással készül. A felfőlőzött szójatejet a hozzáadott kicsapató sóoldat segítségével savóra és fehérjealvadéokra bontják. Az alvadékat présformába rakják és így nyeri el végső formáját a tofu. Bár a natúr tofu íze semleges, idehaza a Toffini tofu sima és bio változata is számos ízesítésben és többféle kiszerelésben kapható. Míg a hagyományos vagy sima tofu natúr, füstölt, chilivel fűszerezett, piritaminpaprikás és metélőhagymás változatban is megtalálható a boltok polcain, addig a bio tofu – amelynek alapanyaga ökológiai termesztésekből származik – immáron füstölt, natúr és medvehagymás ízesítéssel is megvásárolható. A hazai tofufogyasztás az elmúlt időszakban annyit nőtt, hogy jelenleg a kezdeti gyártási volumen tízszeresét gyártják a Naszálytej Zrt. külön tofugyártásra specializálódott üzemegységében.

És annak, hogy hogyan használhatjuk fel a tofut, már csak a fantáziánk szabhat határt. Pácolva, szeletelve, párolva, piritva, grillezve, sütve, kirántva, de akár hamburgerbe is tehetjük hús helyett, hogyan

„rántott” hús is készülhet belőle. Ha pedig kifogyunk az ötletekből, a dobozos Toffini tofuk csomagolásának belsejében jó néhány receptötletet találhatunk az elkészítéséhez. A termékek semmilyen tartósítószerrel nem tartalmaznak, tej-, laktóz- és gluténmentességüknek köszönhetően pedig szinte minden diétába beilleszthetők.



REFORM ÉLELMISZER



/ToffiniTofu



www.naszalytej.hu



/toffinitofu



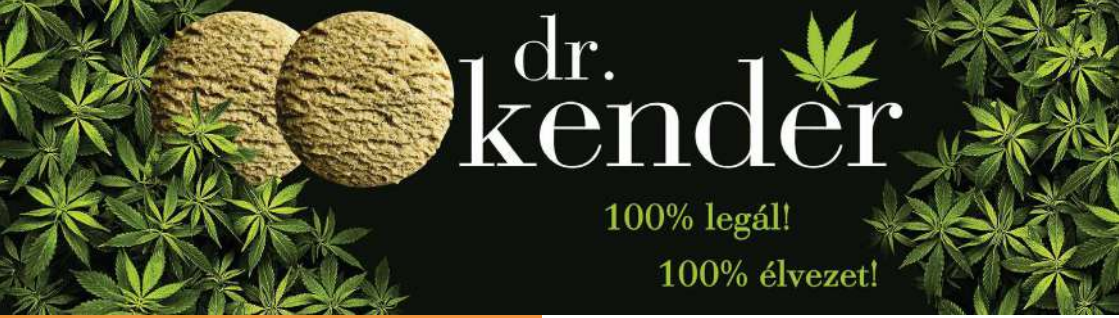
EDEN PREMIUM
Naturally Yours

Easy Pasta

vegán • gluténmentes • cukormentes
magas rosttartalmú • magas fehérjetartalmú

Újdonság!





dr. kender

100% legál!

100% élvezet!

dr.kender

Édes kenderkeksz egyedi ízvilággal



A dr. kender családi vállalkozásunkat másfél évvel ezelőtt indítottuk kézműves manufaktúráként, mára céggé (La Mora Kft.) nőttük ki magunkat – mondja Tolnai Tibor tulajdonos. Az idei gyártást nagyobb termelőkapacitással kezdtük meg. Szeretnénk új brandet építeni, amelyre minden magyar ember büszke lehet. Azt tervezzük, hogy az országban bárhol elérhetőek legyenek termékeink, hiszen látjuk, hogy kenderkekszünk minden korosztály érdeklődését felkeltette.

Egészségtudatos életmódot folytatva találkoztunk a kender növényvel, amelynek hosszas tanulmányozása után rájöttünk, hogy egy superfood élelmiszerre lettünk. Célunk, hogy ledöntsük a sztereotípiákat, és az embereket megszabadítsuk azoktól az utópisztikus féltreállításoktól, melyek szerint a Cannabis pusztán csak egy kábítószer.

Termékeink 100%-ban legális étkezési kenderfajtákból készülnek, nem tartalmaznak THC-t, nem fejtenek ki pszichoaktív hatást a szervezetre. A termékek nem okoznak bódulatot és bizonyítottan függőséget sem használóiknál. Portfóliónkat az édes kenderkeksz, hidegen sajtolt olaj, instant kendermag-fehérrjepor és kendermagliszt alkotja. Ezek a termékek a tudatos táplálkozás és az egészséges étrend tökéletes kiegészítői, alapjai.

Titkos receptünket rengeteg odafigyelés és kísérletezés alapján alkottuk meg rostokban és fehérjékben gazdag kendermaglisztből és tönkölylisztből. Laktóz-, tartósítószer- és adalékanyagoktól mentes, csökkentett cukortartalommal, gyógynövényekkel fűszerezve a különleges ízélmény érdekében. Kiváló választás egész napra, kávé, tea mellé, lekvárral vagy csak úgy önmagában. Kenderkekszünk elengedhetetlen kelléke



REFORM ÉLELMISZER



/drkender



www.drkender.hu



/dr.kender



Vegital

Frissítő, tejmentes kényeztetés, nyáron is!



Jéghideg málnás ivóyoghurt, hűsítő citromos kölesital vagy épp Piña Colada alkoholmentesen. Igazán ínycsiklandó a felsorolás, és amiben közösek ezek az italok, hogy mindegyik elkészíthető Vegital növényi italkészítővel és fermentálóval.

A Vegital növényi „tejkészítő” gépei abszolút népszerűségnek örvendenek tejmentes körben, mert Halászi Ildikó tulajdonos és csapata nap mint nap azon fáradozik, hogy a felhasználók újabb hasznos receptekhez jussanak, amivel még színesebben tudják felhasználni gépeiket. Ezeket a csodamasinákat nemcsak „magtejek” készítésére lehet alkalmazni, hanem akár krémleveseket, hűsítő italokat, dzsemet, szörpöt, sőt még bébiételt is készíthettek velük.

A Vegital legújabb családtagja, a Silver Digital 1,3 l űrtartalmú növényi italkészítő, mely elegáns megjelenésével azonnal levesz bárkit a lábáról. Ez az ezüst csoda mindent tud, amire szüksége lehet egy tejmentes életet élőnek. Az alapfunkciók mellett a legszuperebb, hogy a Silver Digitalnak már van érintőpaneles kijelzője és memóriája is, ami nagyon hasznos, ha például áramszünet van, vagy kihagytunk egy hozzávalót a receptből, mert a leállítást után a gép ugyanonnan folytatja a programot.

A Vegital honlapján most óriási kedvezményhez juthat az, aki csomagban vásárolja meg ezt a készüléket a fermentálóval együtt. De mire is jó egy fermentáló? Ebben az okos készülékben joghurtot, kefir és savanyított ételeket lehet készíteni, mint például kínai kelből, jégcsapretekéből és káposztából készült kimchi, vagy épp kesudióból, mandulából készült tejmentes „joghurtot”. A legjobb hír pedig, hogy elkészült a tejmentesreceptek.hu oldal, ahol mindenki megtalálhatja a kedvére való receptet, legyen bármilyen Vegital gépe.

A recepteknél be lehet állítani a gép űrtartalmát, így nem kell átszámolni a mennyiségeket, ami óriási könnyebbség. Készítsétek el a nyár leghűsítőbb italát, és élvezzétek a Vegital adta lehetőségeket!



REFORM ÉLELMISZER



f

/vegital.tejmentesital



www.vegital.hu

www.tejmentesreceptek.hu



Hungaro-Food

Finomabb, mint a húsos! – vegán termékcsalád a Hungaro-food Kft.-től



A Hungaro-food 2013 óta működteti békésszent-andrási zöldmezős üzemét, mely méltán képviselheti a magyar húspart a nemzetközi piac bármely szegletében. Viszont a cég abszolút lépést tart a fogyasztók igényeivel, ami egyre nagyobb érdeklődést mutat a vegán termékek iránt, ezért is kezdtek el egy saját húsmentes termékcsaládot kifejleszteni, mert a jövőben a fenntarthatóbb környezet, vagy az egészségük miatt még többen fognak áttérni a növényi táplálkozásra, vagy egyre többször cserélik le az állati eredetű hozzávalókat növényire.

Queen of Peas

Egy év alatt sikerült olyan szendvicsfeltéteket előállítani a cégnek, ami borsófehérjéből készül, teljesen szója- és gluténmentes, az íze pedig bizony még azokat is átveri, akik soha nem ennének meg „nem húsból készült” terméket. A Queen of Peas márkanévvel fémjelzett termékek natúr, fokhagymás, snidlinges és piritaminpaprikás ízesítéssel találhatók meg a Coop hálózaton és a nagyobb reformáruházak polcain, de már több nagy üzletláncal is tárgyalnak. A jó hír még az, hogy a klasszikus Túra szelet is elkészült vegán változatban, méghozzá natúr, fokhagymás, zöldborsos és tüzes változatban. A kirándulások nélkülözhetetlen hozzávalója a finom paprikás szalámi szendvics ropogós zöldségekkel – mindezt már vegán változatban sem kell nélkülözni! Sőt, hamarosan bővül a repertoár virsli, csevap és burger vonalon, és célegyenesben van a borsos mozaik szelet.

tes, ahogy az üzem is, ahol ezeket a termékeket készíti a Hungaro-food. Könnyen emészthető és gazdag esszenciális aminosavakban. Csak az állati eredetű termékek tartalmaznak koleszterint, ami növeli a szív- és érrendszeri megbetegedések lehetőségét, ezért a Queen of Peas termékcsalád termékeit egyúttal szívbarát termékek is. Te kóstoltad már?



A termékek borsófehérjéből készülnek, mely tápértékét, emészthetőségét és hipoadallergenitását tekintve is kiemelkedik a növényi fehérjék közül. Amit sokan nem tudnak, hogy nem allergizál úgy, mint a szója, ami sokaknál okozhat problémát, és tökéletesen gluténmen-



REFORM ÉLELMISZER



/Hungaro-Food 2009 Kft.



www.hungarofood.hu



PrimalFood

Egészséges és finom



Sokan lemondanak a nassolásról, mert azt a felesleges kalóriákkal kapcsolják össze, pedig a tudomány mai állása szerint ezek az apró, étkezések közötti falatozások nem feltétlenül rosszak. Ugyanis kifejezetten egészséges 3-4 óránként enni. Ezek az étkezések segítenek megelőzni a vércukor ingadozását és nagy szerepük van az ideális testalkat megőrzésében is. De nem mindegy, hogy mit eszünk ilyenkor! Érdemes a gyorsan felszívódó szénhidrátok helyett vitamindús, rostokban gazdag és teljes értékű falatkákat fogyasztani, ám hogy ezek még ízletesek is legyenek, az ritkaság. Ez ellen szeretett volna tenni a PrimalFood, akiknél több mint két éve jelentek meg a finom, ugyanakkor rendkívül egészséges, nyers összetevőkből álló nasik. A cég egyik fontos elve, hogy semmi olyat ne egyenek az emberek, ami nem kell a szervezetnek. Egészséges termékekre sok alternatíva van külföldön, azonban ők igyekeztek kiválasztani mind közül a legfinomabbakat.

Ki ne szeretné a kakaót? A Primal Pantry kakaós szelete meggyoró, mandula, datolya, kakaó és bourbon vanília elegyből készült, és amennyire finom, annyira egészséges is. A legtisztább gyümölcs- és fehérjeszeletek, amelyek 100%-ban valódi táplálékok. Az ízesítéseikből pedig nem hiányozhat a citrom, a mák, vagy éppen a kókuszdió érintése sem. Egy harapásnyi egészség? Az univerzum legfinomabb, kézzel készített proteingolyói közül is válogathatunk a webshopban. Háromféle fehérjeforrás, édesítőszer nélkül, csupán természetes összetevőkből, számtalan ízben a gyerekek számára is!

„Ha már 15 növényi tejet megkóstoltál és egyik sem hasonlít a tejre, akkor ezt kóstold meg!” – vallja Mesterházy Levente, a cég tulajdonosa. A reggeli kávéknél mellé mindenképpen ki kell próbálnunk a

Rebel Kitchen kókuszkrém-kesudió bázisú italát, ami a hozzá hasonló növényi tejekhez képest valóban tej ízű. A sima és az extra krémes változat is várja a vásárlókat és a viszonteladókat, akikkel együtt végre mi is büntetlenül nassolhatunk!



REFORM ÉLELMISZER



www.primalfood.hu



[/primalfood.hu](https://primalfood.hu)



06-20-944-0992

Worry-free food.

It's us brings to you wonderful, gluten-free bread, pasta, flour mixes and snacks. Enjoy our full range of foods and don't worry, be happy!



It's us

Kreatívan gluténmentesen



„Hiszünk abban, hogy a közösségnek és egy közösséggel együtt kell megalkotnunk a termékeinket. Gluténmentes lisztkeveréseinket, tésztáinkat, kenyereinket és rágcsálnivalóinkat alkotótársainkkal együtt készítjük. Csatlakozz hozzánk, ha van egy új termék-vagy receptötleted” – ezzel a felkálttással várja az It's us food a lelkes társalkotókat, akikkel újabb és újabb gluténmentes termékek összeállításán fáradozhatnak. De ugorjunk vissza egy kicsit az időben, hogy lássuk, pontosan hogyan is kezdődött a történetük!

1990-ben nyitotta meg Székesfehérváron Mária és Miklós saját kis pékségüket, miután fény derült Miklós gluténérzékenységére. Úgy döntöttek, olyan pékárukat készítenek, amelyek nemcsak jóízűek, de a gluténérzékeny emberek is nyugodtan fogyaszthatják őket.

Mivel minden termék alapja a liszt, ezért nem mindegy, hogy milyen lisztből készítik el a tésztákat és a péksüteményeket. Ezekkel a lisztekkel bárki könnyűszerrel megalkothatja otthonában a saját, glutén nélküli foszlós kalácsát vagy finom házi kenyérét.

Muszáj kiemelni a Miklós lisztkeverékei terméksaládból a Sokmagvaskenyér lisztkeveréket, ami mellett, hogy rendkívül jó rostforrás, egyedülállóan magas magtartalommal rendelkezik. Megtalálható benne lenmag, tökmag, napraforgómag és hajdinamag is. A honlapon izgalmas recepteket találhattok segítségül az elkészítéséhez.

De szót kell ejtenünk még Kitti chickpea pastájáról is, ami ugyan csicseriborsóból készül, de ebből az ízén mit sem lehet észrevenni. Megtévesztésig olyan, mint a normál tészta. Ráadásul a csicseriborsó az egyik legjobb növényi fehérje- és rostforrás is, nem beszélve magas vitamintartalmáról.

Aki pedig kellően kreatívnak érzi magát, az jelentkezzen az It's us food csapatához, ahol közösen kifejleszthetitek a számadra tökéletes worry-free terméket, ami majd a nagyközönség elé kerül. Az ötletért cserébe pedig a fotód ott lesz a csomagoláson és Te lehetsz a termék névadója is!



REFORM ÉLELMISZER



/It's us - worry-free food



www.itsusfood.hu



/itsus_worryfreefood



Freezy

A büntudatmentes fagyi finomra hangolva!



A nyár elengedhetetlen hozzávalója a hideg, krémes csábítás, amit egyesek évszaktól függetlenül is fogyasztanak, de a legtöbben ilyenkor választják desszertként a fagyit, amit most büntudatmentesen élvezhettek, ha a Freezy újdonságait kóstoljátok. A legtöbb fagylalt, jégkrém még mindig bővelkedik tejtermékben, cukorban és sokszor még lisztben is, de szerencsére a Freezy teljesen mindenmentes!

„A fagylaltjainkhoz szinte csakis olasz alapanyagokat használunk, melyek glutén-, tej- és hozzáadott cukortól mentesek, vegánok. Továbbá nem tartalmaznak szóját, pálmazsírt/olajat, tartósítószer. Eritrittel, maltitall és steviával vannak édesítve. 100 g termékre vetítve a cukortartalom 1g alatt marad, ami azt jelenti, hogy 2 gombóc fagylalt együtt sem tartalmaz 1 g cukrot” – mondja Filó Ferenc, a cég tulajdonosa. Indulásnak a négy legnépszerűbb íz választották. A klasszikus csokoládé mellett a gyümölcsök kaptak most főszerepet, méghozzá az elmaradhatatlan citrom, hiszen savanykás ízével a legjobb hűsítő, a sárgadinnye, ami a legnyáriásabb íz és nélküle nem igazi a legforróbb évszakunk, és végül egy nagyon különleges íz kombinációval robban be a Freezy, amit a mangó-ananász-gyömbér harmonikusan megkomponált triója alkot.

A Freezy megalkotói már 6 éve foglalkoznak cukrászati és fagylaltipari termékekkel, és tavaly végre belevágtak a mindenmentes cukrászatba, amit idén kiegészítettek a saját márkás fagylaltokkal. A Freezy 100% öko csomagolásban kapható dobozos termékeit jelenleg a Diéta ABC-ben és a hozzá tartozó webshopban találjátok meg. Ez azért szuper, mert így nem kell a szállítási költségen aggódni, hiszen hozzá tudjátok csapni a mentes vásárlásaitokhoz a Freezyt, a Diéta ABC pedig jég hidegen szállítja egész Budapest területén a dobozba zárt finomságokat.

A Diéta ABC-ben a cég mentes süteményeit és tégyes fagylaltjait is meg tudjátok kóstolni, illetve keresnek viszonteladó partnereket is, akik szívesen tartanák a termékeiket. Freezy – finomra hangolva!



REFORM ÉLELMISZER



/ freezygelato



www.mentesbolt.dietabc.hu



/freezy_gelato

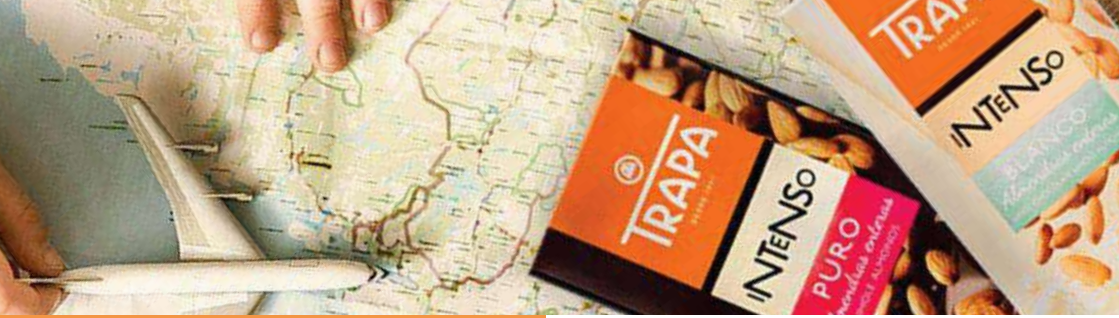
Főzzetek szabadon!

Gyors és finom
receptekért nézzétek
meg weboldalunkat
a QR-kód fölé tartva
a telefonotokat!



Scan me





Trapa

Édesen egészséges a Finus Food Kft.-től



Az egyik legnépszerűbb nasi napjainkban a csokoládé. Története egészen az aztékokig vezethető vissza, ugyanis úgy tartja egy ősi azték legenda, hogy Quetzalcoatl válaszként az emberek imáira a legrágább ajándékot akarta nekik adni, ami egy maroknyi kakaóbab volt. Ettől kezdve Xhocolhanak hívták, vagyis a szellem ételének, és kizárólag a császárok és a hercegek fogyasztották a csokoládé ósét.

Bár a Trapa csokoládé gyártása egy kicsit későbbre tehető, mégis kevés édesség büszkélkedhet olyan nagy múlttal, mint ők. A céget 1891-ben alapították Spanyolországban, amikor szerzetesek egy csoportja telepedett le a palenciai Trappist kolostorban és megnyitották az első csokoládégyárat. Több tulajdonosváltás után napjainkban immáron 6000 m²-en készítik a spanyol hagyományos, prémium ét- és tejszokoládék mellett a különböző ízesítésű, valamint cukormentes csokoládékat, bonbonokat.

Minőségi csokoládé ide vagy oda, ha cukor van benne, akkor mégsem olyan csábító mindenki számára. A Trapánál az egészség az első! A cég egyik fontos hitvallása, hogy egészséges termékeket gyártson és forgalmazzon, ezért alkották meg a Stevia termékcsaládot is. Lehet az ét-, fehér- vagy tejszoki, mandulával, puffasztott rizsszel, mogyoróval vagy anélkül, egyben biztosak lehetünk, hogy ezek mind cukor hozzáadása nélkül, steviával készültek! A számos még forgalmazott termékük közül ki kell emelni az Intenso termékcsaládjukat, amiből több fajta megtalálható kínálatukban. Az ínycsiklandó tejszokoládét, a fehér csokoládét vagy az étcsokoládét mandulával vagy egész mogyoróval dúsítják, így kedvezve az ízlelőbimbóinknak. Ha pedig csak magában szeretnék élvezni a csoki ízt, a 80%-os Noirral ezt is megtehetjük, sőt már kétfajta cukormentes változatban is kapható. A gyártók pedig még

arra is figyeltek, hogy óvják a környezetüket, ezért minden termék pálmajolajmentes!

Mostantól már nem kell, hogy főjön a fejünk az esti sorozat alatt elfogyasztott csoki miatt! Nassoljunk egészségesen!



REFORM ÉLELMISZER



/trapacsokolade



www.balancefood.com
/trapa-csokoladek-248



/trapacsokolade

ÜDVÖZLÜNK A KISMAMÁK KÖRÉBEN!

Mi a Weledánál hiszünk abban, hogy a természet világa, az emberi test és az elme szorosan összekapcsolódik, egymással összhangban van. Ez különösen igaz most, hogy a testedben ilyen természetes változás megy végbe – ez az élet csodája! A baba iránt érzett szereteted egyre mélyebb, és érzed, hogy a legjobbat szeretnéd neki megadni mindenből. Mi ebben szeretnénk Neked segíteni.

A WELEDA terhesség és szoptatás termékcsaládja szülésznők és gyógyszerészek bevonásával került kifejlesztésre, melynek során mind a várandósság, mind az azt követő időszak speciális igényei figyelembe lettek véve.

Minden termék csak természetes összetevőket tartalmaz, mely ebben az időszakban kiemelten fontos.

A kismama termékeken túl, a WELEDA márka összes terméke biztonsággal használható mind a várandósság, mind a szoptatás időszaka alatt.



Ápolóolaj kismamáknak minden bőrtípusra

Segít megelőzni a striák kialakulását. Kimutathatóan csökkenti a hasfeszülést és a viszketést. Bátran használd a hasadon, melleiden, combjaidon és a csípődön a terhesség kezdetétől!

Gátmassázsolaj

A gát rendszeres masszírozása tiszta és természetes ápolóolajjal puhává és rugalmassá teszi a bőrt, amivel a gátrepedés kockázata csökkenthető. A terhesség 34. hetétől kezdve javasoljuk a használatát.

Mellmasszírozó olaj

Ápolja és ellazítja a melleket.

Bio tejserkentő tea szoptató édesanyáknak



WELEDA

Since  1921

Harmóniában a természettel és az emberrel.



GYENGÉD VÉDELEM A BABA ELSŐ NAPJÁTÓL



CALENDULA babaápolási termékcsalád

A termékcsalád alapjául az ellenőrzött bio termesztésből származó, értékes, kézzel gyűjtött körömvirág szolgál, amelynek bőrn nyugtató, regeneráló hatása van. Értékes növényi kivonatokkal és olajokkal összeállított termékek gyengéden tisztítják és ápolják az érzékeny bababőrt.

- ✓ Szülésznővel együttműködésben kifejlesztett termékek.
- ✓ Elősegíti az egészséges bababőr kialakulását.
- ✓ Bőrgyógyászatilag igazoltan bőrbarát.

Termékeink szigorú követelmények által minősített natúrkozmetikumok.

A Weleda termékeket keresse a **dm** drogériákban, patikákban és bioboltokban!

weleda.hu

WELEDA

Since  1921





Free Bakery

Már országsszerte házhoz jön a Free Bakery pékáruja!



Ha Dunaharaszti, akkor Free Bakery és Freezza! Az biztos, hogy ezt már (majdnem) minden glutén-érzékenységgel élő kívülről fújja, mert 2018 óta Vica és Csaba arra tették fel az életüket, hogy olyan pékséget és éttermet nyissanak, ahol 100%-ban gluténmentes pékáruk és ételek készülnek. Reggel hívogatóan illatozó, friss, édes és sós pékáruk sorakoznak a pultban, amik közül van, ami Szafi lisztkeverékből készül, de az idei nyár nagy durránása, hogy elkészültek a Free Bakery saját márkanevével jelzett vegán termékek is, amiket most már házhoz is tudtok rendelni az egész országban!

Hosszú hónapok kísérletezése után sikerült elérni a tökéletes ízt és állagot, így már Ti is hozzájuthattok a kölesliszt alapú formakenyérhez, a sima és magvas bagettekhez és a mini zsemlékhez. Mindezeket védőgázban csomagolásban tudják szállítani, amivel garantált marad a frissesség 14 napig! Természetesen minden termék glutén-, tej-, tojás-, szója- és vegán, vagyis állati eredetű hozzávalótól mentes, valamint a tartósítószer is kihagyták az összetevők közül, nagy örömünkre.

Az újdonságok sora folytatódik az édesszájú megrendelőknek is kedvezve, méghozzá a négyféle ízű álló, prémium minőségű, vegán és gluténmentes granola csomagokkal, amik biztosan hamar a kedvencek közé kerülnek. Liofilizált málnás, csokis-kókuszos, mogyorós-csokis és fahéjas-szerecsendió változatban találjátok meg a freebakery.hu oldalról elérhető webshopban a pékáruk mellett. De miből készül a vegán változat? Az isteni ízesítés mellett az agavé szirup teszi még finomabbá ezt a remek reggelinek valót, sőt még a ropogós csokoládépasztillák is tej- és cukormentesek!

Az újonnan induló webshopban érdemes lesz szétnézni, mivel nemcsak ezeket a Free Bakery Vegan újdonságokat találjátok meg, hanem más mentes termékeket is.

Írány a webshop!
www.freebakery.hu/webshop



VENDÉGLÁTÓEGYSÉG



/freezzadunaharaszti



www.freebakery.hu / www.freezza.hu



/freezza_dunaharaszti



Sweet-Switch

Édes váltás belga módra



Manapság már könnyedén lehet válogatni a mentes édességek között, az elmúlt években robbanásszerűen megnőtt az elérhetősége az édesítőszerrel készült termékeknek, de sokszor nem minden mentességben nyújtanak megoldást. A Sweet-Switch Belgium egyik legnagyobb cukormentes édességeket gyártó cége, akik azt vallják, hogy amellett, hogy minden termékük hozzáadott cukortól mentes, megpróbálnak valamilyen pluszt hozzáadni az édességeikhez. Kínálatukban elérhetőek gluténmentes és vegán termékek, tartózkodnak a pálmaolaj felhasználásától, a márká pedig 42 országban jelent meg 2013-as megalapítása óta, az idei évben pedig Magyarországon is elérhetővé vált.

A belga cég garantálja a prémium minőséget, amit egyből lehet érezni, ha megkóstoljuk az édességeiket, mert mentesen is olyan ízlelményben lesz részünk, amit egyhamar nem tudunk kiverni a fejünkéből. Itthon az egyik legnépszerűbb termékük már elérhető a DM drogéria hálózataiban. A gluténmentes, vegán és hozzáadott cukortól mentes gumicukor, a Yummy Gummy Bears, amit BPA-mentes, visszazárható csomagolásban találtok meg a drogéria polcain. Igaz, sikerült olyan finom gumicukrot összehozniuk, ami miatt sokan már csak az üres zacskót fogják visszazárni.

A Sweet-Switch hamarosan több magyar üzlet polcain és online is megjelenik, pl. a 70%-os kakaótartalmú igazi belga étcsokoládéval, aminek már a gondolatától is ujjongásban törnek ki azok, akik imádják a valódi, magas minőségű étcsokit, ami szintén cukor- és gluténmentes, illetve vegán. A gazdag ízvilágú csokoládét még a belga királyi család is fogyasztja, ugyanis a királynő szerint a Sweet-Switch termékei tökéletesek gyermekei számára.*

A Sweet-Switch magyar importőre elmondta, azért vágtak bele a márka itthoni forgalmazásába, hogy azoknak a vevőknek is alternatívát kínálhassanak, akik a cukormentesség mellett további speciális táplálkozási elvárásokkal rendelkeznek. Mivel szeretnék bővíteni a márka elérhetőségét, szívesen veszik viszonteladók jelentkezését is. Váltás te is belga módra!



REFORM ÉLELMISZER



/sweetswitchhu



info@pannondisztributor.hu



BeFree
Glutén-
mentes
Shop, Café
& Bistro

BeFree Bistro

Élj és étkezz szabadon a BeFree Bistrobán!



Légy önmagad és légy szabad! – olvashatjuk angol fordításban a BeFree Gluténmentes Shop, Café & Bistro logójában, ami egyben Zámbo Márta tulajdonos mottója is. Márti elmondása szerint már régóta vágyott egy olyan üzletre, ahol alap a „mindenmentesség”, ami nem megy a minőség rovására. Idén februárban pedig megvalósította az álmát, vagyis a teljesen mentes és egészséges ételeket kínáló bisztrót, aminek az egyik szeglete shopként is üzemel, ahol csak gluténmentes termékeket lehet kapni.

A nagykörút forgatagában, a 4-6-os villamos Király utcai megállójához közel található kis üzlet igazi oázisként működik azok számára, akik glutén-, tej-, vagy laktózérzékenységgel élnek, de itt még a cukorbetegeknek sem kell az ajtóban toporogni, ugyanis fehér cukrot ebben az üzletben nem találnak!

Mentes ételek és sütemények

Az üzlet garantáltan 100%-ban gluténmentes, sőt az itt készült ételek amellett, hogy prémium minőségűek, még egészségesek is, ugyanis olyan sütési technikát alkalmaznak, amihez minimális kókuszolaj kell. A húsos pizzák, hamburgerek, szendvicsek mellett a növényi étrend követői is tudnak válogatni a finomságok közül, hiszen minden készül húsmentes változatban is. A napi levesajánlatért és újdonságokért pedig érdemes csekkolni az üzlet Facebook-oldalát.

A mentes és nyers-vegán torták mellett olyan finomságokat kóstolhatunk, mint a francia vagy sima krémes, ami finomabb, mint az eredeti, valamint mentes fagyit is kérhetünk a kávénkba, a brownie mellé, vagy csak egy nagy kehelybe sok-sok gyümölcssel és tejszínhabbal.

Szerencsére egyre többen vannak azok, akik Mártihoz hasonlóan odafigyelnek a minőségre is, hiszen

nem mindegy, hogy mivel etetjük a szervezetünket hosszú távon. Az itt készült ételekben, süteményekben nincs kukoricaliszt, vagy búzakeményítő, csak olyan alapanyagok, amik prémium minőségűek és valóban az egészséget szolgálják. Látogass el a BeFree Bistrobba, és a kupon bemutatásával egyszeri 20%-os kedvezmény hamburgerre és pizzára helyben fogyasztva.



VENDÉGLÁTÓEGYSÉG



/BeFreeShopandBistro



Budapest, Erzsébet körút 44-46.

Kollagénes Rapid parfé

Tejmentes kézműves fagyalt házilag!



*Egyszerű elkészítés,
szabadon variálható ízvilág!*

Keresse termékeinket



HerbaHáz
AZ EGÉSZSÉG ÁRUHAZA



Ruchan áruházakban!

További információ:

Budapest

1044 Budapest, Megyeri út 51.

Tel.: 061 233-0710, Fax: 061 435-1041

Veszprém

8200 Veszprém, Fenyves utca 99.

Tel.: 0688 413-820, Fax: 0688 413-821

Fehérgyarmat

4900 Fehérgyarmat, Matolcsi út 9.

Tel.: 0644 510-128, Fax: 0644 510-129

megrendeles@m-gel.hu

www.dia-wellness.com



Napfényes Étterem

Kijevi töltött szejtán recept

A Napfényes Étterem egyik legnépszerűbb fogása kezdetektől fogva a Kijevi töltött szejtán. Párolt brokkolival és házi burgonyapürével szokott felbukkanni heti ajánlataink között.

Csak itt, a CSAKAMENTES magazin számára közreadjuk Kovács Zoltán kreatív vegán séfünk receptjét! Fogadjátok szeretettel!

Hozzávalók

A szejtánhoz:

- búzasikérpor 250 g
- finomliszt 25 g (lehet bármilyen)
- rétesliszt 25 g
- zabpehely 25 g
- vegamix só 1 csapott ek
- sörélesztőpehely 2 ek
- szójaszós 2 ek
- fokhagyma-granulátum, zöldbors
- víz 400 ml
- olaj 2 ek

A töltelékhez:

- növényi sajt reszelve 300 g
- növényi krémsajt 200 g
- búzadara 1 ek
- fokhagyma, só, zöldbors, petrezselyem, szerecsendió
- margarin 1 ek

A panírozáshoz:

- finomliszt – tönköly vagy bio
- bio vagy házi zsemlemorzsá

A sütéshez:

- napraforgó- vagy kókuszolaj



A szejtánhoz az összes száraz anyagot egy keverőtálba tesszük, összekeverjük, majd a vizet és az olajat beleöntjük és egyik kezünkkel rögtön összedolgozzuk. Üvegtálban letakarva 1-2 órát pihentetjük. Négybe vágjuk, majd bő, enyhén sós forró vízben 40-50 percig főzzük.

A töltelékhez a hozzávalókat jól összedolgozzuk. Egy vékonyra szeletelt szejtánra ráteszünk kb. 60 g töltelék.

Befedjük egy másik szelettel, jól elnyomkodjuk, hogy a krém egyenletes legyen benne, és hagyjuk a hűtőben, hogy kidermedjen.

Készítünk egy sűrű palacsintatésztát (liszt+víz+só), ami a panírozásnál a tojást helyettesíti, majd liszt, massa, morzsa sorrendben elvégezzük a panírozás műveletét. Egy edényben legalább ujnyi olajat hevítünk, s mindkét oldalát aranybarnára sütjük. Panírozva még sütés előtt le is fagyasztható.

A szejtán egyéb felhasználásáért és más kulisszatitkokért iratkozz fel Kovács Zoltán YouTube csatornájára és a Napfényes Étterem hírlevelére!

Örömteli főzést kívánunk és szeretettel várunk belvárosi Éttermünkben!

Kovács Zoltán kreatív vegán séf és a Napfényes Étterem csapata

Asztalfoglalás: +36 20 311 0313

YouTube: Kovács Zoltán veganchef



Wolt



/NapfenyesEtterem



www.napfenyesetterem.hu



/napfenyes.etterem

Napfényes Étterem, Cukrászda és Rendezvényterem • 1053 Budapest, Ferenciek tere 2.
(Veres Pálné - Curia u. sarok) • Nyitva: H-V: 11:30 – 21:00 • (konyházárás: 20:30)



Apiland

*Méhészeti ampullával
a gyermekek egészségéért*



A nyár eljövetelével sem szabad megfeledkezni az immunrendszerünk támogatásáról. Ebben nyújthatnak nagy segítséget a különböző méhészeti termékek. Ismerjük meg, hogy az Apiland Erdély domb- és hegyvidékeiről származó méhészeti termékei hogyan tudnak segíteni egészségünk megőrzésében legújabb készítményükkel, amit kifejezetten gyermekek számára fejlesztettek ki!

A gyermekek növekedése egy dinamikus folyamat, mely során a szervezet állandó pszicho-intellektuális és fizikai változáson megy keresztül. A növekedés folyamatában a szervezet optimális fejlődésének kulcsa az egészséges táplálkozás. A kisgyermeknek optimális ásványi anyagra, vitaminra és más alapvető tápanyagra van szükségük, hogy megfelelően és harmonikusan fejlődjenek. Ezeket a tápanyagokat nehéz megszerezni csupán az ételekből, ezért a kicsiknek is szükségük van étrend-kiegészítőkre. A gyermekek táplálkozási igényeit szem előtt tartva alkották meg a Gyerkcő ampullát, ami a kicsik memóriájának, immunitásának és vitalitásának szövetséges lehet.

Az ásványi anyagokban, vitaminokban, nyomelemekben, aminosavakban, lipidekben és esszenciális zsírsavakban gazdag természetes kottelt a növényben lévő gyermekek igényei alapján hozták létre. A tiszta méhpempő, a nyers méz, a nyers virágpó, a propolisz optimális keveréke egy kis narancslésűrítménnyel kiegészítve valódi öröm a gyermekek számára, és egyben tökéletes segítség egészséges fejlődésükhöz. Emellett a csomagolása is rendkívül vonzó, a kis műanyag ampulla könnyen szállítható, kibontható és fogyasztható, míg a doboz dizájnya könnyen felismerhetővé és népszerűvé teszi a gyerekek számára ezt a terméket.

Így válik a Gyerkcő ampulla fogyasztása a nap egyik boldog és egészséges pillanatává.

Ha pedig most szeretnénk tesztelni a Gyerkcő ampulla jótékony hatásait, akkor egyúttal egy szorgos méheske társasjáték büszke tulajdonosai is leszünk.



ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ



/apiland.hu



www.apiland.hu



06 1 848 0339



www.marnys.hu

MARNYS®
Íható védelem

EURÓPA PIACVEZETŐ FOLYÉKONY IVÓAMPULLÁS VITAMIN GYÁRTÓJA

Made in Spain

Ízek:
SAJTOS - HAGYMÁS
TEJFÖL - SNIDLING
JALAPENO- SAJT
PAPRIKA
PIZZA
SÓS



100%
GLUTEN FREE

Friss, roppanós
puffasztott
gluténmentes
barna rizs és kukorica
tökéletes választás a finom
ízekre vágyó vásárlók
számára.

Kazy-ker
Egészség a javából

Kiváló minőségű,
ropogtatni
való nápolyik.
glutén-, laktózmentes
csökkentett
cukortartalommal
(hozzáadott
cukor nélkül)

www.kazyshop.hu





Panarom

Szabadulj meg a narancsbőrtől az illóolajok erejével!



BIO



NATÚR



PARABÉN
MENTES



VEGÁN



ÁLLATKÍSÉRLET
MENTES

A cellulitot esztétikai problémaként kezeljük, de valójában a szervezet finom intő jeleként is felfoghatjuk, hogy életmód-változtatásra van szükség. A cellulit valójában pangás, mely mögött több ok is meghúzódhat: helytelen táplálkozás, dehidratáltság, elhízás, mozgásszegény életmód.

Táplálkozásnál két tényező okozhat gubancot. Az egyik a stressz, ami egyszerűen megakadályozza a táplálék életerőt adó hasznosítását, a másik pedig a helytelen táplálkozás, mert a szervezet folyamatosan azzal küzd, hogy a bevitt méreganyagoktól megszabaduljon.

Mozgás nélkül nincs pangásfelszámolás. Építsd be a mindennapjaidba: gyalogolj, lépcsőzz, jógázz, fuss, mozogj bárhogy, ami számodra jó érzés. Nem kell semmibe belehalni, elég naponta 20 perc, ami jól átmozgatja a tested.

A cellulit megszüntetésére kiváló megoldást jelentenek a Panarom illóolajok. A rozmarying ct. kámfor kiváló keringésfokozó és energetizáló, az atlaszcédrus nyirokkeringés-stimuláló és szövetesítő, a ciprus a szövet legmélyebb rétegeit is megmozgatja, méregtelenítő és nyirokkeringést fokozó hatású. Ők a nagygúgy a cellulitkezelésben. A növényi olajok közül a szezámolaj az egyik legkitűnőbb, mert támogatja a szervezet természetes méregtelenítő folyamatát, melegítő hatása és táplálja, rugalmasítja a bőrt. Ezeket az olajokat több módon is tudod használni a tested megszépítésére, vonalaid visszanyerésére.

Méregtelenítő fürdő:

2 evőkanál tengeri só; 5 csepp ezekből: rozmarying ct. kámfor ; atlaszcédrus és ciprus illóolaj.

Hetente legalább 3x fürdésd meg a tested a fenti illatos fürdőben, ami ellazít és támogatja a szervezet méregtelenítő folyamatát.

Naponta egyszer 5 percen keresztül dörzsöld át azt a területet, ahol a cellulit van, természetes száraz kefével, amivel felpezsdíted a keringésed. Zuhanyzás után az alábbi keverékkel dörzsöld át alaposan a tested: Atlaszcédrus és ciprus 3 csepp; rozmarying ct. kámfor 4 csepp; szezáma 1 evőkanál.

Az akciós csomagban az olajok mellett egy teakeveréket is találsz!



NATÚRKOZMETIKUM



/panarom_budapest



www.panarom.hu



/panarom_official

FÁRADT?



VAS

B₁

B₂

B₆

B₁₂

**ÉTREND-
KIEGÉSZÍTŐ**

VASSAL ÉS B-VITAMINOKKAL

A benne lévő szerves kötésű **vas** és a **B-vitaminok** hozzájárulhatnak:

- a normál vörösvértest- képződéshez,
- a fáradtság és kimerültség csökkentéséhez.

Gyümölcsle-koncentrátumból és különféle növények kivonatából készül.

Bár tartalmaz búzacsíra kivonatot, ennek mennyisége kevesebb mint 5 mg/kg, így gluténmentesnek mondható.

Kapható gyógyszertárakban, gyógynövény-szaküzletekben, vagy megrendelhető honlapunkon.
Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

Javasolt nőknek, várandós és szoptató anyáknak, gyermekeknek, idősebbeknek, betegségből lábadozóknak, sportolóknak, vegetáriánusoknak és aktív életmódot folytatóknak.

Nem tartalmaz: • alkoholt • tartósítószert
• mesterséges színező- és aromaanyagokat • laktózt.

www.vashiany-verszegenyseg.hu

36/431-001 20/974-28-10

Salus

...mert partnerünk a természet!

Forgalmazza:
Sal-Bert Kft.



Garuda

Fókuszban a gyógynövények és a minőség

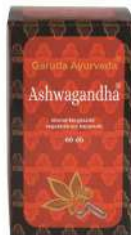


Ha azt a szót halljuk, hogy multivitamin, akkor általában legtöbbünknek egy vitaminos doboz jut az eszébe. Pedig a multivitamin éppúgy ott van a természetben, mint a műanyag dobozos szintetikus vitaminokban, sőt. Európában nagyjából négyszázféle gyógynövényt ismerünk, Indiában viszont az ismert és használt gyógynövények száma 7.000 felett van. Nem véletlen, hogy a legősibb gyógymód a gyógynövényekkel való gyógyítás. A gyógyfűvek ott erősítenek és ott hatnak, ahol a szervezetünkben hiányállapot lép fel. De nem ürülnek ki magas arányban, 90-95%-ban felszívódnak. Ezért dolgozik a Garuda Trade Kft. 1991 óta azon, hogy meghonosítsa Magyarországon az ayurvédikus gyógyászat módszereit és ezeket a gyógytermékeket bevezesse a hazai piacra.

A 100%-ig természetes eredetű készítmények, amelyek Indiából származnak, megfelelnek a magas minőségi követelményeknek. A termékpaletta széles: étrend-kiegészítők, gyógyhatású készítmények, gyógynövényes kozmetikumok, valamint bio minősítésű állatgyógyászati szerek szerepelnek rajta.

Az Ayurveda szerint az Ashwagandha egyike a legfontosabb ayurvédikus alapanyagoknak, amelyet erősítő tulajdonsága miatt használnak. A készítmény egy erőteljes duzzadó tenyészmén fizikai és életerejét biztosítja használójának, innen is ered a neve, ami magyarul „a ló szaga”. Immunrendszer-erősítő, stresszellenes, gyulladáscsökkentő hatású és remek antioxidáns! Ha a stresszes napokon is szeretnénk megővni magunkat a betegségektől, a Zest Women mind fizikálisan, mind mentálisan kiváló segítséget nyújthat ebben.

A nőknek összeválogatott nyolcféle gyógynövényt tartalmazó gyógynövény-kombináció komplex támogatást jelenthet a hosszú, egészséges és aktív élethez! A férfiakra is gondoltak a készítőik, számukra fejlesztették ki a Zest Men, ami egy gondosan összeválogatott kombináció, amelyben a gyógynövények szinergikus hatása találkozik a mai férfiak igényeivel. Mindenképpen érdemes egy próbát tennünk a természet multivitaminjaival!



ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ



/Garuda Ayurveda



www.garuda.hu



www.ayurveda.hu



Tudtátok, hogy van Budapesten,
a DOHÁNY UTCA 63. alatt egy
olyan étterem, ami a világon
sehol máshol nincs?

kitchen
-of-
health

by
BocsiViki®



Asztalfoglalás,
ételrendelés:
06 70 676 3927

Ami teljesen speciális alapokon
működik, egyedülálló alapanyag -
beszerzéssel a legjobb minőség
érdekében?

Ahol MINDEN ÉTEL GARANTÁLTAN

- glutén
- adalékanyag
- tejtermék
- kukorica és
- cukor
- szója

MENTES, mégis vitaminokban és
egyéb tápanyagokban gazdag?

Ahol a
TE EGÉSZSÉGED A FONTOS!?



Nem tudtad?
NYITVA VÁRUNK, immár 3. éve.
Most már nem hagyatsz ki
minket, ha neked is fontos a
jövőd.

Válogasd össze nálunk
az ÉLET-, bocsánat.. ÉTELeidet.

Várunk szeretettel!

Kiszállító:

Wolt

WWW.KITCHENOFHEALTH.COM

KofHBisztro



NATÚR, SZÓDABIKARBÓNA ALAPÚ STIFT DEZODOROK

100% újrahasznosított papírból készült
lebomló csomagolás



Natural Soda Deodorant
BEN&ANNA

Alumíniumvegyület-mentes
Minősített natúrkozmetikum
100% természetes eredetű
Ápoló sheavaj tartalom
Vegán



Keresse a **dm** drogériákban és a bioboltokban!
www.naturdeo.hu

FÉNYVÉDELEM BIZTONSÁGOSAN

Tudtad, hogy ha az ózonréteg 1%-kal vékonyodik, az UV-sugárzás 2%-kal nő?

És azt tudtad, hogy az A-típusú UV-fény még az ablaküvegen és a szem szaruhártyáján is át tud hatolni?

Talán így jobban érted, hogy a védekezés hiánya vagy rossz minősége miatt milyen károkat tud a bőröd rövid és hosszú távon is elszenvedni!

A **ROSACEART** legújabb karotinos naptejje a bőr különböző szükségleteihez és állapotához igazodnak. **Újdonság, hogy SPF 41+ és SPF 20+ mélyhidratáló és vízálló naptejek** is megtalálhatók a kínálatban. Elsősorban az öregedő, ráncos, neurodermitisz és szeporreás bőrűek tudják teljes biztonsággal használni, hiszen **sejtszintű antioxidáns védelmet nyújtanak**.

A normál és kombinált bőrűeket egy SPF 32+ védelmű kakaóvajas-csokis naptej és egy bronzolaj kényezteti, mely anti-aging hatású **antioxidáns és Q10-koenzimes védelmet is nyújt**. A legjobb bennük, hogy arcra is lehet őket használni, sőt a bronzolajat nemcsak napozás utáni színelőhívóként, hanem egész évben tusolás utáni testolajként is remekül megállja a helyét!

A fényvédelem mellett szükséges a napnak kitett bőr nyugtatása és regenerálása, ezért az **extra panthenollal és aloe verával készült egzotikus papayás gél és after sun hidratáló krém** is bevetésre készen állnak.

Természetesen **az icipici babák bőrére is készült fényvédő krém**, akiket egyébként szigorúan NEM napoztatunk! Ha mégsem lehet elkerülni, hogy közvetlen napfény érje a bőrüket, akkor az organikus és illatos vajakból készült **BOUNTY SPF 20+** ápolja a pihe-puha bőrüket. 0-99 éves korig, vagy akár afelőtt is használható!

A **pigmentfoltok** az erősebb UV-sugárzás, a helytelen vagy hiányos fényvédelem, vagy a túlzott napozás miatt alakulnak ki, amire **tapasztalatokon alapuló megoldást sikerült találni**. Az idei nyáron ez az egyik kozmetikum, amire nagyon büszke vagyok!

KULCSÁR MARIANNA
ROSACEART-márkatulajdonos
termékfejlesztő




ROSACEART
az érzékeny bőrűek natúrkozmetikumai
www.rosaceart.com
info@rosaceart.com
+36 30 642 85 31



KRÄUTERHOF®

A Kräuterhof® natúrkozmetikai termékeket 2005 óta ismerhetik Magyarországon a vásárlók. A termékek széles körű választéka lehetővé teszi, hogy a család minden tagja – a babától a nagymamáig, nagypapáig – megtalálja a számára megfelelő krémet, balzsamot, legyen szó bőrápolásról, hajápolásról vagy ízületi és izomproblémák enyhítésére szolgáló szerekről.

Termékeink Németországban gondosan kiválogatott és folyamatosan ellenőrzött alapanyagokból készülnek. A gyártást folyamatosan felügyelő képzett szakemberek 50 év tapasztalatával biztosítják a Kräuterhof® natúrkozmetikai készítmények kiváló minőségét.



Nagy sikere van a magyar fogyasztók körében a Kräuterhof® hűsítő és melegítő lóbalzsamnak, a két termék segít az ízületi és izomproblémák, izomfájdalmak enyhítésében.



A Kräuterhof® mormotaolajos krém mel, amely sheavajot, mandulaolajat, valamint jojobaolajat is tartalmaz, nemcsak egy nyugtató masszázsban lehet részünk, hanem a kellemes illatú és gyorsan felszívódó, nyugtató masszázskrém selemes, bársonyos tapintásúvá is varázsolja a bőrünket.



A Kräuterhof® Aloe vera gél nyugtató hatásával ápolja, fiatalítja, hidratálja, ráncmentesíti a bőrt, ezenkívül ajánlott kisebb sérülésekre, rovarcsípésre, túlzott napozás okozta bőrsérülésekre.



Ugyanilyen ápoló hatása van a népgyógyászatban is jól ismert körömvirágnak. A Kräuterhof® termékcsaládban kétféle körömvirág-alap anyagú termék található.

Az egyik egy gyorsan beszívódó krém, a másik egy kicsit intenzívebb, vazelinbázisú körömvirágbalzsam. Mindkettő kitűnő ápolást, illetve védelmet nyújt a száraz, kirepedezett bőrnek.





ÁTÖLEL A TERMÉSZET!

Hatékony, környezetbarát takarítás kompromisszumok nélkül
Judatos lépés az egészségért!

Naturcleaning

Szeretettel ápolni



BIO



NATÚR



PARABÉN
MENTES



VEGÁN



ÁLLATKÍSÉRLET
MENTES

A szeretet egyik legfontosabb kifejező formája az ölelés egy rohanó reggelen vagy egy stresszes nap után. Mindegy, hogy mikor kapjuk, mindig jólesik. Ezt az érzést szeretné átadni a Cudy Future Kft., egy kis nyíregyházi családi vállalkozás, ahol minden a méreganyagmentes, bőrbarát termékek fejlesztéséről, gyártásáról és forgalmazásáról szól. A családban 4 generáció is gondoskodik a kiváló termékekről, Ildikó lányai és szülei a cégen belül, míg kisunokája a Csepke Baby termékek modelljeként segíti a céget.

„Az élet a legnagyobb érték” – vallja Kulcsár Ildikó, a cég ügyvezetője. Vegyészként sokféle vegyszerrel találkozott, és ezután jutott arra az elhatározásra, hogy olyan termékekkel szeretne foglalkozni, amelyek környezetbarátok, hozzájárulnak a tiszta, egészséges otthon és munkakörnyezet kialakításához, ugyanakkor a legkevesebb teret vonják el az élővilágtól és minimális az ökológiai lábnyomuk.

Kezdetben mosógélt, öblítőt és mosogatószeret készítettek, de hamar kibővült a választék, így most már tisztítószer, szappanok, kozmetikumok és babatermékek is kaphatóak náluk.

A gránátalma termése és virága a szeretetet jelképezi, nem véletlen, hogy náluk is bekerült az alapanyagok közé. Így alkották meg nemrég a gránátalmás mosógélt, ami kukorica- és kókuszolaj felhasználásával készült, természetesen klór-, foszfát- és parabénmentesen. A ruhák selymesek és illatosak lesznek, ezért nincs szükség öblítő felhasználására, és segíti azok színének megtartását is.

A ruhák színe mellett otthonunk tisztán tartása is hasonló odafigyelést igényel, ebben nyújt segítséget a Naturcleaning Biosept tisztítószer, amely rozmaring-

és levendulaolaj-tartalmának köszönhetően távol tartja a kórokozókat, és biztosítja a tökéletes higiéniát és tisztaságot az egész háztartás számára.

Élj ma úgy, hogy legyen holnap címmel pedig egy kampányt is hirdet a cég, bízva abban, hogy közösen még többet tehetünk a környezetünkért!



ÖKO HÁZTARTÁS



/naturcleaning.cudyfuture



www.naturcleaning.hu



/naturcleaning.cudyfuture



Dori's Coconut Kitchen

Gyógyító ízek kókuszolajjal



„A kókuszolajat eszem, iszom, kenem, szeretem” – vallja Kovács Dóri, a Coconutoil Cosmetics márká alapítója.

Dóriék a legjobb, legtisztább, legtermészetesebb kókuszolajat használják termékeikhez, amelyhez az élet fájának gyümölcsét egy Fülöp-szigeteki, családi, CERES-minősített ültetvényről szerzik be, ahol a legfinomabb eljárással préselik ki az olajat a szárított koprából, vagyis a kókuszhusból. Ezáltal nagyon magas az antioxidáns- és laurinsav-tartalma, így a legtermészetesebb formában őrzi meg értékes összetevőit. Közepes láncú, telített zsírsav, ezért a kókuszolaj szerkezete stabilabb, így akár 180 fokra is használhatjuk anélkül, hogy oxidálna, szabad gyököket képezne.

Az így előállított kókuszolaj antibakteriális, gomba- és vírusölő, immunerősítő, fertőtlenítő és gyulladás-csökkentő is.

Fogyasztása napi szinten ajánlott, felgyorsítja az anyagcserét, elősegíti az emésztést, éppen ezért diétába, fogyókúrába is könnyedén beilleszthető.

Dóri Ázsiában ismerkedett meg az ájurvéda népgyógyászattal és az ottani fűszerekkel, gyógynövényekkel. „Elkezdtem hozzáadni különböző fűszereket a hidegen sajtolt kókuszolajhoz, majd ezeket kis üvegcsékben tároltam.” Így indult a Doris Coconut Kitchen 3 évvel ezelőtt.

A többféle főzőolaj közül ki kell emeljük a kifejezetten zöldségekhez ajánlottat, amelyben kókuszolaj, curry, kurkuma, gyömbér, köménymag és mustármag van. Nagyszerűen használható wok zöldségekhez, rizshez, sült krumplihoz, főzelékekhez, krémlevesekhez vagy pirítóshoz. A másik izgalmas ízvilágú olaj a desszertekhez készült: kókuszolajat, fahéjat, szegfűszeget, gyömbért, kardamomot és ánizst tartalmaz, és külön-

leges ízt kölcsönöz a kávénak, süteménynek, palacsintának vagy a pudingnak. 1-1 kiskanállal kell hozzátenni a főzés utolsó fázisában és sokkal lágyabb, ízesebb, jobb texturájú lesz tőle az ételünk, nem beszélve arról, hogy olyan ízvilágú étel kerül az asztalra így, amit sehol máshol nem fogsz megtalálni!



REFORM ÉLELMISZER



/doriscoconutkitchen



www.dck.hu



JUST CLEAR
ÉLJ TISZTÁN

WWW.JUSTCLEAR.HU



CUKORMENTES
SUGAR-FREE



LAKTÓZMENTES
LACTOSE-FREE



GLUTÉNMENTES
GLUTEN-FREE



TARTÓSÍTÓSZER-
ÉS MESTERSÉGES
SZÍNEZÉK MENTES
PRESERVATIVES AND
FREE FROM
ARTIFICIAL DYES

BUDAPEST
WESTEND CITY
CENTER
ALULJÁRÓ SZINT

MEGNYITOTTUNK!

GELENCSÉR TÍMEA



JUST CLEAR — JUST COFFEE
A MENTES KÁVÉZÓLÁNC



-- CSAK A MENTES --
ÉV SÉFJE VERSENY
 2020

**JELENTKEZZ ÉS LÉGY TE
 A CSAK A MENTES ÉV SÉFJE
 ÉS VIDD HAZA AZ ÉRTÉKES
 NYEREMÉNYEKET!**

WWW.CSAKAMENTES.HU



I.
 HELYEZETT

**CASTELLUM HOTEL
 HOLLÓKŐ****
 WELLNESS HÉTVEGE**



II.
 HELYEZETT

**VEGITAL SILVER DIGITAL
 1,3L ŰRTARTALMÚ
 NÖVÉNYI ITALKÉSZÍTŐ**



III.
 HELYEZETT

**30.000 FT ÉRTÉKŰ
 MINDENMENTES FŐZŐSÜLI
 TANFOLYAM**



CASTELLUM**
 HOTEL HOLLÓKŐ**



**mindenmentes
 főzősüli**



**Dieta
 Life
 Market**

**COCONUTOIL®
 COSMETICS**



Diétázik, vagy csak szeretne egészségesen étkezni?

Bio salátáinkkal és kész leveseinkkel ez lehetséges! Nincs is jobb annál, mikor a friss zöldség vagy gyümölcs roppan a szánkban. Zamatossága és íze élménnyé teszi az étkezést. Legyen szó akár reggeliről vagy vacsoráról, egy jó salátaköret a bio csirke ételeinkkel bármikor megállja a helyét.

Nincs idő főzni? Sok a házimunka? A gyerek nyűgös? Semmi probléma!

Egészséges, kész, bio leveseinkkel máris könnyű, de egészséges ebédet szolgálhat fel a családnak. De a munkahelyén sem kell lemondani az egészséges ételekről. Salátaboxaink telis-tele vannak színes, friss, bio zöldségekkel.

Termékeink nem tartalmaznak hozzáadott színezéket, adalékanyagokat, mesterséges aromákat.

Ugye Önök is nagyon kíváncsiak?

Kövessék oldalunkat a Facebookon, illetve instagamon, és nem maradnak le a legfrissebb hírekről.

Tegyük együtt a jelenben a jövőnkért!

Termékeinket keresse az **Auchan** polcain!



termékeink továbbá vegyszer-, GMO-, tartósítószer- és hozzáadott színezéktől mentesek

/biosmartmommy
/globalfood2018



www.ikh-global.hu



+36 20 372 2127



GÉPI MOSOGATÓSZER

ÚJDONSÁG



herbow®

Természetesen a családnak



MOSÓDIÓ-KIVONATTAL
ÉS NÖVÉNYI
ÖSSZETEVŐKKEL

BIO ENZIMEK
FELHASZNÁLÁSÁVAL

FELESLEGES
KEMIKÁLIÁKTÓL MENTES



www.herbow.hu



[herbowmosodioslabda](https://www.instagram.com/herbowmosodioslabda)



[herbowmosodioslabda](https://www.facebook.com/herbowmosodioslabda)