

biomteam.com		30+ TÁBLÁZAT																																
	KÁPIA PAPRIKA	ZÖLD KALIFORNIAI PAPRIKA	SÁRGA KALIFORNIAI PAPRIKA	TV PAPRIKA	FEKETE NETEK	HŐNAPOSRETEK	JÉGCAPRETEK	UBORKA	KOMTÉL PARADISZOM	FÜRTÖS PARADISZOM	FEJES SALÁTA	RÓMAI SALÁTA	MADÁRSALÁTA	SÁRGALÉPA	KAKALABÉ	CÉKLA	FERMENTÁLT CÉKLA	SÁVANYÚKÁPOSZTA	ZÖLD OLVAROGYÓ	LUCERNA CSÍRA	BROKKOLI CSÍRA	MIKROZÖLD	AVOKÁDÓ	ÁFONYA	KIVI	GRANNY SMITH ZÖLDALMA	EPER	MÁLVA	NARANCS	MANDARIN	DÍÓ	FRISZ FÜSZERNÖVÉNYEK	Σ	
HÉTFŐ	80			100				100			40					100				20	20		40		90		40				70			700
KEDD		100		50		80			90		50			110								20		100			50	30			20			700
SZERDA			30		60			120		40		50			110		50	20				20					40		160					700
CSÜTÖRTÖK			110				60	50		90			50			40				20			80	30			100			70				700
PÉNTEK	70					50		50		70		30		70	70			20					70			100		100						700
SZOMBAT		80			50				60		40			110		70	50			20		20			75				100			25		700
VASÁRNAP	20	40		60					60		40		30	60		70		20	50				50			160		20			20			700
Σ	170	220	140	210	110	130	60	320	210	200	170	80	80	350	180	280	100	60	50	60	20	60	240	130	165	260	230	150	260	140	65		4900	

A rostfogyasztás előnyei:

- A béltartalom áthaladási idejét csökkentik, így segítenek a **székrekedés elkerülésében**.
- Csökkentik a bélfalra nehezedő nyomást, így segíthetnek a vastagbél kiöblösödésének (**diverticulosis**) megelőzésében.
- Elősegítik a káros anyagcseretermékek kiürülését a szervezetből, így **csökkenthetik a vastagbél- és végbélrák kockázatát**.
- Az elhúzódó telítettségérzet segíti az **optimális testtömeg** kialakulását, fontos szerepe van az **elhízás megelőzésében**.
- A koleszterinszintre gyakorolt kedvező hatás révén **csökkenthetik a szív- és érrendszeri elváltozások kockázatát**.
- Lassítják, egyenletesebbé teszik a glükóz felszívódását a vékonybélben, ezzel **mérséklik az étkezés utáni vércukorszint-emelkedést**.
- A **bél-mikrobiom sokszínűségét** a különféle rostok szignifikánsan **növelik**.
- A fermentáció során termelődő zsírsavak táplálják a bélfal hámsejtjeit, ezáltal **segítik az immunrendszer működését és csökkentik a gyulladást**.

Forrás: <https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2021/11/mdosz-taplalkozasi-akademia-hirlevel-2021-11-elelmirostok.pdf>

Megjegyzések:

Amennyiben teheti, válasszon hazai- és szezonális alapanyagokat.

A rostok vizet kötnek meg, ezért igyon minél több folyadékot (2-2,5l), lehetőleg vizet.

A táblázat a zöldségekre koncentrált, de gyümölcsből is bátran fogyasszon többfélét és többet, mint napi 200g.

A táblázat edukatív céllal készült, tetszőlegesen variálható, nem veszi figyelembe az egyéni panaszokat. Ha kérdése lenne, állapotfelmérésért keresse a BiomTeam csapatát: <https://www.biomteam.com/allapotfelmeres>