



V.Á.L.T.S.®
AUTOIMMUN PROTOKOLL (AIP)

Menü inspirációk

1 HETES MENÜ INSPIRÁCIÓ AZ
AUTOIMMUN PROTOKOLL
ÉTRENDEN

JOGI NYILATKOZAT

Ebben a kiadványban található információk kizárólag tájékoztató jellegűek. Nem szolgálnak arra, hogy diagnosztizáljanak vagy kezeljenek bármilyen betegséget vagy állapotot. A szerző nem vállal felelősséget bármely, a kiadványban szereplő étrend követése idején vagy következtében fellépő bármilyen egészségügyi problémáért. Bővebben: medkozpont.hu/jogi-nyilatkozat
Az anyag jogosulatlan, azaz a jogosult engedélye nélküli használata, terjesztése, nyilvánosságra hozatala, többszörözése és bármely egyéb, engedély nélküli felhasználása illetve azzal való bármely visszaélés szerzői jogot, védjegyjogot és/vagy egyéb jogszabályokat sérthet illetve polgárjogi szankciókat vonhat maga után.

Bevezető



Kokavec N Katalin

MSc, FDN-P, AFDNP

Funkcionális Diagnosztikai és Táplálkozási Mentor
Functional Diagnostic Nutrition® Health Coach
The Wahls Protocol® Practitioner

Üdvözöllek! A nevem Kokavec Katalin és már évek óta azon dolgozom, hogy egyensúlyra törekvő embereket tanítsak arra, hogyan tudják elérni egészségügyi céljaikat, kiegyensúlyozott életmódot és táplálkozási szokásokat teremtve maguknak.

Engem a saját krízisem hozott el erre a helyre, ahol most vagyok – az egészségben, az életben, és úgy általában. A saját bőrömmön tapasztalva jutottam el arra a megvilágosító felismerésre, hogy át kellennem az irányítást a saját egészségem felett.

Elkezdtem olvasni és tanulni, és átreformáltam az étkezési szokásaimat. Egyre többet tudtam meg a dolgok háttéréről, és az új étrend is segített.

A megfelelő étrend kialakítása és az életmódváltás hatására az autoimmun állapotom napról napra javult, a pajzsmirigy ellenes ellenanyagok szintje fokozatosan normalizálódott szervezetemben. Ennek ellenére nem elégedtem meg a pusztán tényekkel. Tovább képeztem magamat, tökéletesítettem a módszertant, ötvözve külföldi mentoraim módszereivel, létrehoztam egy új "hungarikumot", a **V.Á.L.T.S.®** 5 pontos életmódprogramot, ami azóta a **funkcionális medicina** elvein alapuló életmód programként, önálló **védjegyzett módszertanná** vált.

Ahogy könyvem szakmai lektora, Dr. Guseo András fogalmaz, *"Katalin módszere nem csupán az autoimmun pajzsmirigybetegek segítésére alkalmas, hanem az összes többi autoimmun betegség megszelídítésére is, hiszen az alapproblémák valahol a háttérben ugyanazon töről fakadnak. Kitartó rendszerességgel végzett céltudatos étkezéssel, életmódváltással az eredendően progresszív, egyre több gondot okozó, és egyre több szervrendszert érintő kórképet meg lehet szelídíteni: a szervek elleni agresszió csökkenthető, ezáltal a progresszió leállítható, sőt meg is fordítható."*

A V.Á.L.T.S.® módszertanról - beleértve az első, étrendi pillér részletesebb miértjeit és sarokpontjait - többet megtudhatsz az **Autoimmun sorsfordító program** című könyvemben, illetve a V.Á.L.T.S.® funkcionális életmód program megvalósítását támogató **Online mentorprogramban**.

A program első pillére a V. - azaz Valódi ételek - tehát az étrendi szokások átalakítása egy valódi, tápanyagdús, intenzíven regeneráló és gyulladáscsökkentő étrendi tervre. Ennek az étrendnek az úgynevezett **autoimmun eliminációs** változata az, amit ebben a kiadványban szeretnék bemutatni. Ezekkel a menü inspirációkkal az étrend gyakorlati megvalósításához szeretnék segítséget nyújtani neked.

Az Alapelvek

A kiadványban szereplő 1 hetes menü inspirációt úgy állítottam össze, hogy lehetőség szerint minimalizáljam a főzéssel töltött időt, miközben maximalizálom a változatosságot, a tápanyagdúságot és a funkcionális táplálkozás előnyeit, amivel a valódi okok mentén célozhatóak meg a krónikus és autoimmun állapotok hátterében húzódó folyamatok.

A menü inspirációk követésénél az alábbi szempontokat vettem figyelembe, amelyekre neked is érdemes törekedned:

1. Abból indulunk ki, hogy naponta egyszer főzünk. A vacsora lesz az optimálisan kialakított főétkezés, amit az adott napon akkora mennyiségben készítünk el, hogy ennek egy variánsa lesz a másnap reggeli étkezés, és ennek - némi változtatással tálalt - ismétlése lesz a másnapi ebéd.
2. A menü inspirációkhoz tartozó recepteket megtalálod a kiadványhoz tartozó külön recept gyűjteményben, valamint a szövegekbe illesztett linkek alatt is.
3. A menü inspirációk úgy kerültek kialakításra a szükséges változatosság biztosítása és a tipikus étrendi hibák elkerülése érdekében, hogy legfeljebb három naponta fogyasztunk ugyanolyan keményítős és ugyanolyan fehérje forrást.
4. A naponta elfogyasztott zöldségek tekintetében minden nap követjük a V.Á.L.T.S.® étrendi protokoll kritikus sarokpontját a zöldségmatekot, ami Dr. Terry Wahls tanításain alapuló mikrotápanyag és fitonutriens maximalizálási stratégia a 3 különböző zöldség kategóriából (színes, kénes, zöld leveles) történő megfelelő mennyiségű zöldség fogyasztás.
5. A menü inspirációk napi 6 étkezést tartalmaznak azok számára, akik két főétkezés között nem tudják stabilan tartani a vércukor szintjüket. Az (opcionális) kis étkezések a makrotápanyagok szempontjából kiegyensúlyozottak, hogy támogassák a vércukorszint stabilitását.
6. A menü inspirációkba tudatosan betervezésre kerültek azok a kifejezetten regeneráló ételek, amelyek a sejt szintű regenerációt, a kritikus tápanyagok megfelelő mennyiségű - és minőségű - bevitelét biztosítják, mint például a gyógyító csontleves alaplé, a megfelelő mennyiségű belsőség és hal, tengeri herkentyű.

Mire Figyelj?

1. Az alapanyagok beszerzésénél törekedj a megbízható, tiszta, minőségi forrásra. Ezeknek a kritériumait, és jó pár javaslatot is találsz a **V.Á.L.T.S.® Piac**tér oldalon.
2. A heti menük elkészítéséhez bevásárló listát is találsz a kiadványban, ebből érdemes kiindulni az alapanyagok beszerzésénél. Átlagosan egy fő adagját vettük mennyiségi alapul a listák összeállításánál, de ez nagyban változó lehet, tekints rá pusztán kiindulási alapként.
3. Kezdd a főzőcskét az első napi esti étkezés (vacsora) elkészítésével. A másnapi reggelid legtöbbször ennek variációja lesz, a másnapi ebéd pedig ennek közel azonos ismétlése. Ezt a koncepciót ismételjük minden nap.
4. A menü inspirációkhoz tartozó recepteket megtalálod a kiadványhoz tartozó külön recept gyűjteményben, valamint a szövegekbe illesztett linkek alatt is.

5. Kövesd az ökölszabályokat! A heti menü inspirációhoz megtalálod az adott napi menük elkészített változatát a fényképeken. Törekedj arra, hogy minél pontosabban kövesd az ott látott arányokat az ételek szervírozásánál! Vedd figyelembe, hogy az inspirációként szolgáló fotókon egy átlagos testméretű nő ételmennyiségei láthatóak. Ezek a mennyiségek arányosíthatók az összmennyiség tekintetében, hiszen ez függhet az étvágyadtól, a testméretedtől, az aktivitási szinttől és más egyéb faktortól. Azonban ha felfele vagy lefele módosítod a tányérodon az összmennyiségeket, a képen szereplő arányok betartására akkor is próbálj meg törekedni.
6. Amennyiben két főétkezés között megéhezelsz, egyél! A menü inspirációkban találsz számos kiegyensúlyozott kisétkezés ötletet. A kisétkezések fogyasztásánál nem az a cél, hogy jól lakjál, hanem az, hogy a vércukorszintedet stabilizáld, akár csak pár falattal. Ha éjjel 2-3 körül felébresz és nehezen alszol vissza, próbálkozz az esti nasival, ami segít stabilizálni az éjszakai vércukorszintet, ezzel pedig azt, hogy végig tudj aludni az éjszakát.

Haladj a mérföldkövek mentén!

Ebben az 1 hetes menü inspirációban igazából semmi sincs kőbe vésve. Ezek olyan ökölszabályok és mérföldkövek, amelyek mentén haladva és azokat betartva a legtöbb ember képes megcélozni a legtöbb, az állapota háttérében álló okozati faktort.

Azonban ahogyan nincs két egyforma ember, úgy nincs egyetlen olyan menüterv, vagy egyetlen olyan étrendi szabály, vagy ökölszabály, ami mindenkinek egyformán tökéletes. A kiadvánnyal sem az a célom, hogy bármilyen csodamódszert vagy csodaétrendet adjak a kezédbe. Ilyen egész egyszerűen nem létezik.

Mindazonáltal, arra biztatlak, hogy az itt látott és átadott elveket, bevásárló listát, összetevőket, étel készítési és tálalási metódusokat próbáld meg minél pontosabban betartani. Így tudsz a változás útjára lépni. Köteleződj el ebben az irányban. **Add meg magadnak a 100%-ot!**

Finomhangolásra mindenképpen szükséged lehet, és ekkor jöhet szóba az a támogatás, amit az egyéni helyzetedre és állapotodra szabva tudunk megadni számodra a V.Á.L.T.S.® Funkcionális Életmódprogram szakavatott mentoraival együtt, az **Online mentortámogatói programban**.

Továbbá ugyanez a **támogatói fórum** az, amit azért is hoztam létre, hogy senkinek se kelljen egyedül menetelnie az autoimmunitásból vitalitásba vezető úton. Mindannyian együtt vagyunk ebben. Van segítség, van támogatás, van közösség, akik megértenek, akikre számíthatsz, akikkel egy nyelvet beszélhetsz, akiktől segítséget kérhetsz.

Azt kívánom, hogy te is mihamarabb vitalitásra V.Á.L.T.S.®!

**Jó főzőcskézést, jó étvágyat,
jó egészséget kívánok!**

Akiknek hálásak lehetünk

A V.Á.L.T.S.® Funkcionális Életmódprogram, aminek a kidolgozásán gyakorlatilag 2011 óta dolgozom, mára egy védjegyzett módszertanná fejlődött. Egy olyan küldetéssé vált, amihez 2019 óta **felnevelési szakmai program** keretében is csatlakoznak tanítványaim.

Ők azok, akik hozzám hasonlóan arra vállalkoznak, hogy a **Funkcionális Medicina** elvein alapuló funkcionális táplálkozási- és életmódprogram rendszer-orientált **oknyomozási és egészségfejlesztési** megoldásainak elsajátításával és átadásával életre szóló pozitív egészségügyi változásokat hozzanak létre mind a hozzájuk fordulók, mind pedig a saját életükben.

És ők azok, akik nélkül ez a kiadvány nem jöhetett volna létre, hiszen a szakmai képzésen tanult ismereteiket felhasználva járultak hozzá ahhoz, hogy a menü inspirációk és a hozzájuk tartozó inspirációs fotók elkészüljenek.

Ennek a csapatnak az egyik legnagyobb ereje az egységben rejlik.

Ezúton is köszönöm szépen a közreműködéseketek!

Balogh Kitti
Berta Berényi Tímea
Bona Gabriella
Camerzan Orsolya
Erdei Anita
Hudiczius Ildikó
Laczkóné Huszka Zsuzsa
Marton-Tóth Eszter
Papp Szilvia
Dr. Pocsai Zsoltné Varga Zsuzsa
Róthweil Anna
Simon Mariann
Sinka Éva
Szabó Monika
Vég Edina

V.Á.L.T.S.® Funkcionális Életmód Mentorok,
a **szakmai felnevelési** végzett tanulói.

BEVÁSÁRLÓ LISTA

Beszerzési forrásokkal kapcsolatban tájékozódj a <http://valtspiacter.hu/> oldalon!

Kamra feltöltési lista

- bazsalikom
- borsikafű
- ceyloni fahéj
- kakukkfű
- koriander
- **kurkuma paszta** vagy kurkuma por
- oregánó
- petrezselyem
- rozmaring
- tárkony
- gyömbérpor
- fokhagymapor
- vöröshagymapor

- almaecet, balzsamecet
- bio (nyers) méz
- olívaolaj, kókuszolaj, avokádóolaj, libazsír, mangalicazsír
- kókusz aminos szósz (opcionális)
- olívaolaj, kapribogyó
- természetes kő só vagy tengeri só
- AHS halolaj
- Great Lakes kollagén
- Great Lakes zselatin

Fűszernövények friss vagy szárított:

- | | |
|---------------------|-------------------|
| ✓ Babérlevél | ✓ Levendula |
| ✓ Bazsalikom | ✓ Majoranna |
| ✓ Borsikafű | ✓ Medvehagyma |
| ✓ Borsmenta | ✓ Metélőhagyma |
| ✓ Citromfű | ✓ Oregánó |
| ✓ Fahéj | ✓ Petrezselyem |
| ✓ Fodormenta | ✓ Rozmaring |
| ✓ Fokhagyma | ✓ Sáfrány |
| ✓ Gyömbér | ✓ Szegfűszeg |
| ✓ Kakukkfű | ✓ Tárkony |
| ✓ Kamilla | ✓ Torma |
| ✓ Kapor | ✓ Turbolya |
| ✓ Koriander (levél) | ✓ Vanília kivonat |
| ✓ Kurkuma | ✓ Zsálya |

Kerülendő fűszerek az elimináción

- ☒ Ánizs
- ☒ Borókabogyó
- ☒ Bors (fekete, zöld, fehér)
- ☒ Cayenne bors
- ☒ Chili paprika
- ☒ Curry
- ☒ Csillagánizs
- ☒ Édesköménymag
- ☒ Kapormag
- ☒ Kardamom
- ☒ Koriander
- ☒ Köménymag
- ☒ Mák
- ☒ Mustármag
- ☒ Őrölt kömény
- ☒ Paprika
- ☒ Piros paprika
- ☒ Szerecsendió
- ☒ Szezám
- ☒ Zeller

1.HETI BEVÁSÁRLÓLISTA

ZÖLDSÉG, GYÜMÖLCS, ZÖLDLEVELES

amit tudsz, bio forrásból szerezz be

ZÖLDSÉGEK

2	DB	PASZTERNÁK
2	KG	SÁRGARÉPA
0,5	KG	UBORKA
2	CSOKOR	RETEK
3	DB	KARALÁBÉ
1	FEJ	KARFŐL
0,5	KG	FEHÉRRÉPA
0,5	KG	ZELLER
0,5	KG	CÉKLA
1	KG	SÜTŐTÖK
3	DB	CUKKINI
1	FEJ	LILAKÁPOSZTA
1	FEJ	KELKÁPOSZTA
0,5	KG	VÖRÖSHAGYMA
2	FEJ	FOKHAGYMA

KEMÉNYÍTŐSÖK

4	DB	FŐZŐBANÁN
2	KG	ÉDESBUGONYA
1,5	KG	TARÓ/JAMSZ/MANIÓKA

ZÖLD LEVELESEK

2	CSOKOR	MENTALEVÉL
2	CSOKOR	PETREZSELYEM
1	CSOKOR	ÚJHAGYMA
1	CSOKOR	SNIDLING
KB 15	ADAG	ZÖLDLEVELES (FEJES SALÁTA, ZÖLD MIX, BÉBISPENÓT, RUKKOLA VAGY AKÁRMILYEN MÁS ZÖLD) – EGY ADAG ZÖLDLEVELES SALÁTA: KB. 2 MARÉKNYI MENNYISÉG

GYÜMÖLCSÖK, EGYEBEK

1	CSOMAG	BIO BANÁN
1	DB	GYÖMBÉR
2	DB	BIO CITROM
3	DB	AVOKÁDÓ
2	DB	ÉDESKÖMÉNY GUMÓ
1	CSOMAG	SZÁRZELLER
3	DB	LIME
4	DB	KÖRTE
1	CSOMAG	FAGYASZTOTT RIBIZLI VAGY MÁS BOGYÓS
1	CSOMAG	ERDEI GYÜMÖLCS KEVERÉK FRISS VAGY FAGYASZTOTT

HÚSOK

AMIT TUDSZ, LEGELTETETT, SZABADON/VADON ÉLT FORRÁSBÓL SZEREZZ BE

1	DB	MARHANYELV
1	KG	HÚSOS, PORCOS CSONTOK SZABADON LEGELTETETT MARHÁBÓL, LEVESHEZ
1	KG	BÁRÁNYLAPOCKA
3	DB	CSIRKECOMB
6	SZELET	BACON SZALONNA – BIO, HORMONMENTES FORRÁSBÓL
45	DKG	MARHA MÁJ – LEGELTETETT FORRÁSBÓL
40	DKG	DARÁLT PULYKA
45	DKG	PULYKA-VAGY CSIRKEMELL
60	DKG	LAZAC – VADON HALÁSZOTT FORRÁSBÓL
1	DB	TŐKEHALMÁJ KONZERV

EGYÉB

1	LITER	ADALÉKMENTES VAGY HÁZI KÓKUSZTEJ
1	LITER	NARANCSLÉ (FRISSEN FACSAJT)

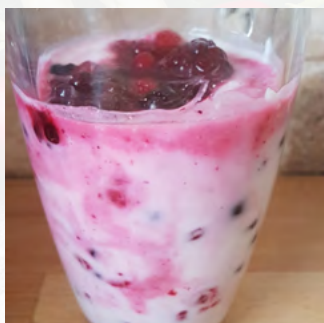
VÁLTS® AUTOIMMUN PROTOKOLL (AIP) MENÜ INSPIRÁCIÓK

1. HÉT – 1. NAP



REGGELI

- Sült/füstölt lazac
- Nyers zöldséghasábok és zöldségek (salátalevél, karalábé, cékla, avokádó)
- Édesburgonya hasábok



TÍZÓRAI

- Gyümölcsös kókusz-joghurt



EBÉD

- Bazsalikomos avokádós lazac
- Párolt sütőtök és brokkoli
- Saláta
- Édesburgonya hasábok, zöldfűszer pestoval



UZSONNA

- Immunegyensúlyozó répa saláta
- Csontleves bögrében



VACSORA

- Pulykagombóc saláta
- Karamellizált édeskömény és édesburgonya köret



ESTI NASI

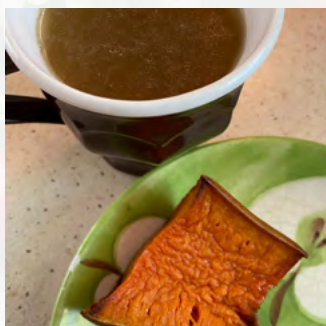
- Mellékvese támogató krémturmix

1. HÉT - 2. NAP



REGGELI

- Pulykagombócok
- Nyers, szeletelt zöldségek - retek, karalábé, fejes saláta, olívbogyó
- Édeskömény-édesburgonya köret
- Csontleves ½ csésze



TÍZÓRAI

- Csontleves bögrében
- Sütőtök/gyümölcs nasi



EBÉD

- Pulykagombóc saláta,
- Karamellizált édeskömény és édesburgonya köret



UZSONNA

- Bogyós Smoothie



VACSORA

- Zöldséges csirkecombok
- Menta/zöldfűszer öntettel
- Főzőbanán lepénykenyér



ESTI NASI

- Kurkuma karamella

1. HÉT - 3. NAP



REGGELI

- Sült csirkehús
- Főzőbanán lepénykenyér
- Nyers zöldségek (répa, zöld levelek, káposzta, avokádó)
- Csontleves ½ csésze



TÍZÓRAI

- Bogyós Smoothie



EBÉD

- Zöldséges csirkecombok
- Menta zöldfűszer öntet
- Főzőbanán lepénykenyér



UZSONNA

- Immunegyenúlyozó répa saláta
- Csontleves bögrében



VACSORA

- AIP Marhapörkölt
- Sült taro/jamsz/manióka
- Zöld saláta citrusos öntettel



ESTI NASI

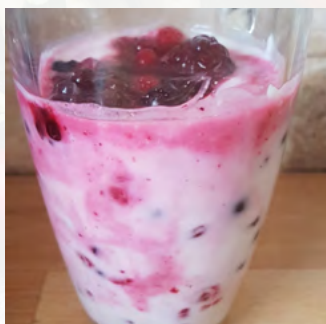
- Sóban hempergetett banán

1. HÉT - 4. NAP



REGGELI

- Tőkehalmáj-snidling "körözött"
- Salátalevél hajóban
- Szardínia
- Reszelt répa-lilakáposztával megszórva
- Sült taro/jamsz/manióka



TÍZÓRAI

- Gyümölcsös kókusz-joghurt



EBÉD

- AIP marhapörkölt
- Sült taro/jamsz/manióka
- Zöld saláta



UZSONNA

- Csontleves bögrében
- Sütőtök/gyümölcs nasi



VACSORA

- Bazsalikomos avokádós lazac
- Tepsis zöldségek
- Édesburgonya hasábok
- Zöldfűszer pesto



ESTI NASI

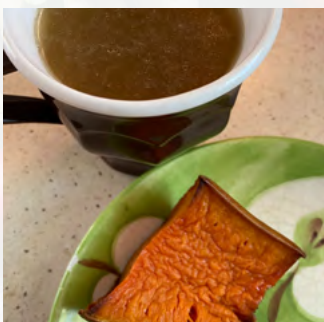
- Mellékvese támogató krémturmix

1. HÉT - 5. NAP



REGGELI

- Sült/füstölt lazac
- Nyers zöldséghasábok és zöldségek (salátalevél, karalábé, cékla, avokádó)
- Édesburgonya hasábok



TÍZÓRAI

- Csontleves bögrében
- Sütőtök/gyümölcs nasi



EBÉD

- Bazsalikomos avokádós lazac
- Párolt sütőtök és brokkoli
- Saláta
- Édesburgonya hasábok, zöldfűszer pestoval



UZSONNA

- Immunegyensúlyozó répa saláta



VACSORA

- Hagymás Máj(krém)
- Főzőbanán lepénykenyér
- Édesköményes citrus rukkola saláta



ESTI NASI

- Kurkuma karamella

1. HÉT - 6. NAP



REGGELI

- Házi májkrém
- Főzőbanán lepénykenyér
- Nyers zöldségek (répa, karalábé, rukkola)
- Sült lilahagyma



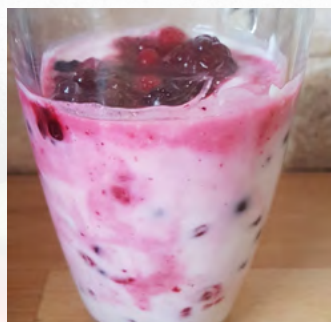
TÍZÓRAI

- Bogyós Smoothie



EBÉD

- Hagymás májkrém
- Főzőbanán lepénykenyér
- Édesköményes citrus rukkola saláta



UZSONNA

- Gyümölcsös kókusz-joghurt



VACSORA

- Mexikói egytálétel
- Sült lilahagyma
- Saláta
- Reszelt sárgarépa
- Sült taro/jamsz/manióka



ESTI NASI

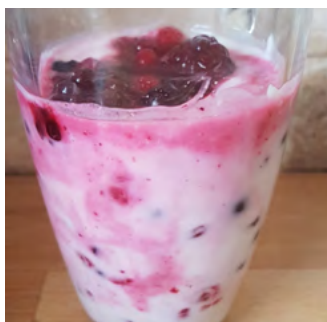
- Sóban hempergetett banán

1. HÉT - 7. NAP



REGGELI

- Avokádós füstölt lazac saláta
- Zöld saláta
- Avokádó
- Retek
- Lilakáposzta
- Alma



TÍZÓRAI

- Gyümölcsös kókusz-joghurt



EBÉD

- Mexikói egytálétel
- Reszelt répa
- Retek
- Avokádó
- Uborka
- Petrezselyemlevél
- Sült taro/jamsz/manióka



UZSONNA

- Immunegyensúlyozó répa saláta



VACSORA

- Sült baring szivárvány zöldségekkel
- Menta/zöldfűszer öntettel



ESTI NASI

- Mellékvese támogató krémturmix

Hogyan tovább?

Nagyon örülök, hogy ezekkel a menü inspirációkkal is segíthettem abban, hogy autoimmunitásból vitalitásba V.Á.L.T.S.®!

Arra invitálalak, hogy ezen a ponton ne állj meg, hiszen a funkcionális medicina elvein alapuló 5 pilléres V.Á.L.T.S.® programban még nagyon sok minden vár rád a **funkcionális oknyomozás** és az életmódprogram **további pillérei** mentén, amivel pozitív hatással lehetsz az energiaszintedre, immunitásodra és vitalitásodra.

Továbbá, az étrendi pillér mentén is tanulhatsz olyan további haladó stratégiákat és tippeket, amelyek hosszú távon és fenntartható jelleggel teszik követhetővé számodra ezt az életmódot, aminek kritikus szerepe van a tüneteid és állapotod visszafordításában.

Finomhangolásra is mindenképpen szükséged lehet, és ekkor jöhet szóba az a támogatás, amit az **egyéni helyzetedre és állapotodra szabva** tudunk megadni számodra a V.Á.L.T.S.® Funkcionális Életmódprogram szakavatott mentoraival együtt, az **Online mentortámogatói programban**.

Ismerd meg a funkcionális megoldás-rendszert, amivel kiegyensúlyozhatod immunrendszered működését, hogy visszaszerezd életerődet, energiádat, vitalitásodat!



KÉSZEN ÁLLSZ, HOGY VITALITÁSRA VÁLTS?

Nem kell, hogy egyedül menetelj ezen az úton.

A szakértő mentori segítség és az autoimmun sorsfordító közösség támogató ereje számodra is elérhető!

Szeretettel várlak a V.Á.L.T.S.® program megvalósítását segítő

ONLINE mentorprogramban.

www.medkozpont.hu/autoimmun-mentor-program

