



ALAP BEVÁSÁRLÓLISTA (MINTA)

V.Á.L.T.S.



AUTOIMMUN PROTOKOLL ÉTRENDHEZ

<https://medkozpont.hu/valts-eletmodprogram>

©V.Á.L.T.S. - MED Központ - Minden jog fenntartva



ZÖLD LEVELES ZÖLDSÉGEK

- ☐ Rukkola
- ☐ Mángold
- ☐ Petrezselyemzöld
- ☐ Korianderzöld
- ☐ Fejes zöldsaláta
- ☐ Céklalevél
- ☐ Madársaláta
- ☐ Snidling

KÉNES ZÖLDSÉGEK

- ☐ Kelbimbó
- ☐ Brokkoli
- ☐ Zöldhagyma
- ☐ Fodroskel
- ☐ Karalábé
- ☐ Retek
- ☐ Karfiol
- ☐ Lilahagyma

SZÍNES ZÖLDSÉGEK (gyökérzöldségek)

- ☐ Édesburgonya
- ☐ Cékla
- ☐ Zellergyökér
- ☐ Sárgarépa
- ☐ Fehérrépa
- ☐ Cukkini
- ☐ Paszternák
- ☐ Sütőtök

KEMÉNYÍTŐS ZÖLDSÉGEK

- ☐ Édesburgonya
- ☐ Főzőbanán
- ☐ Cassavagyökér
- ☐ Tarógyökér
- ☐ Maniókagyökér



GYÜMÖLCSÖK

- ☐ Szeder
- ☐ Málna
- ☐ Eper
- ☐ Áfonya
- ☐ Grapefruit
- ☐ Zöldalma
- ☐ Erdei gyümölcsök
- ☐ Citrom/Narancs

FEHÉRJEFORRÁSOK

Szabadon legeltetett, szabadon tartott, organikus
természetes táplálékon tartott

- ☐ Csirke
- ☐ Kacsa
- ☐ Vad
- ☐ Pulyka
- ☐ Bárány
- ☐ Szürke marha
- ☐ Vadon halászott halak
- ☐ Legeltetett forrásból származó kollagén / zselatin
- ☐ Gyógyító kollagénes ételek (csontleves, kocsonya)

JÓFAJTA ZSÍROK

- ☐ Kókuszszír (extra szűz vagy hidegen sajtolt)
- ☐ Avokádó (egészben, és belőle sajtolt olaj)
- ☐ Oliva (egészben, és belőle sajtolt olaj)
- ☐ Mangalicaszír (bio, szabadon tartott forrásból)
- ☐ Kacsaszír (bio, szabadon tartott forrásból)
- ☐ Marhafaggyú (bio, legeltetett forrásból)

ZÖLDFŰSZEREK

- ☐ Bazsalikom
- ☐ Kamilla
- ☐ Korianderzöld
- ☐ Menta
- ☐ Petrezselyem
- ☐ Citromfű
- ☐ Borsikafű
- ☐ Kapor
- ☐ Rozmaring

FŰSZEREK ÉS 'ÉDESÍTŐK'

- ☐ Fahéj
- ☐ Fokhagyma
- ☐ Hagyma
- ☐ Sáfrány
- ☐ Szegfűszeg
- ☐ Gyömbér
- ☐ Himalája vagy Parajdi só
- ☐ Kurkuma
- ☐ Stevia (adalékmentes - minimális mennyiségben, esetlegesen)

SPÁJZOLANDÓK

- ☐ Almaecet (adalékmentes, bio)
- ☐ Kókusz-chips
- ☐ Kókuszreszelék
- ☐ Olivabogyó (adalékmentes)
- ☐ Szardínia (saját levében vagy olívaolajban)
- ☐ Olívaolaj
- ☐ Kókuszkrém
- ☐ Tőkehalmáj (saját levében)

FERMENTÁLT ÉLELMISZEREK

(egyéni tolerancia szerint)

- ☐ Kókusz joghurt / kefir (adalékmentes, natúr, házi)
- ☐ Fermentált zöldségek
- ☐ Kombucha
- ☐ Fermentált vizikefir
- ☐ Fermentált savanyú káposzta (nyers, adalék /tartósítószer mentes)



TEJ HELYETT

- ☐ Kókusztej (adalékmentes)
- ☐ Kókusz joghurt/kefir (házi vagy adalékmentes)
- ☐ Kókusztejszín (adalékmentes)

GYÓGYTEÁK ÉS ITALOK

- ☐ Szűrt-víz
- ☐ Roibos tea (natúr)
- ☐ Kamillatea
- ☐ Mentatea
- ☐ Gyógyfüves teák(natúr, koffeinmentes)
- ☐ Gyömbértea