



V.Á.L.T.S.[®]
Autoimmun Protokoll (AIP)

Inspiráció

MINTA BEVÁSÁRLÓ LISTA ÉS NAPI MENÜ INSPIRÁCIÓ

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.

Minta bevásárló lista

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

Kamra feltöltési lista

- | | |
|--|--------------------------------------|
|) bazsalikom |) almaecet, balzsamecet |
|) borsikafű |) bio (nyers) méz |
|) ceyloni fahéj |) olívaolaj, kókuszolaj, |
|) kakukkfű | avokádóolaj, libazsír, mangalicazsír |
|) koriander |) kókusz aminó szósz (opcionális) |
|) kurkuma paszta vagy kurkuma por |) olívaolaj, kapribogyó |
|) oregánó |) természetes kőszó vagy tengeri só |
|) petrezselyem |) AHS halolaj |
|) rozmaring |) Great Lakes kollagén |
|) tárkony |) Great Lakes zselatin |
|) gyömbérpor | |
|) fokhagymapor | |
|) vöröshagymapor | |

Fűszernövények friss vagy szárított:

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

Kerölendő fűszerek az elimináción

- | | |
|-------------------------------|-------------------|
| fl Ánizs | fl Mustármag |
| fl Boróőőőőőőőőőő | fl Öőőőőőőőőő |
| fl Bors (fekete, zöld, fehér) | fl Paprika |
| fl Cayenne bors | fl Piroőőőőőőőőőő |
| fl Chili paprika | fl Szerecsendiő |
| fl Curry | fl Szezámőőőő |
| fl Csillagánizs | fl Zellerőőőő |
| fl Édeskőőőőőőőőőő | |
| fl Kapormag | |
| fl Kardamom | |
| fl Korianderőőőő | |
| fl Kőőőőőőőőőő | |
| fl Mák | |

Minta bevásárló lista

Minta mennyiségek egy hétre, egy főre

ZÖLDSÉG, GYÜMÖLCS, ZÖLDLEVELES

amit tudsz, bio forrásból szerezz be

ZÖLDSÉGEK

2	db	paszternák
2	kg	sárgarépa
0,5	kg	uborka
2	csokor	reték
3	db	karalábé
1	fej	karfiol
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	édesburgonya
1,5	kg	taró/jamsz/manióka

ZÖLD LEVELESEK

2	csokor	mentalevél
2	csokor	petrezselyem
1	csokor	újhagyma
1	csokor	snidling
kb 15	adag	zöldleves (fejes saláta, zöldmix, bóbispenót, rukkolavagyakármilyen más zöld) - egy adag zöldleves saláta: kb. 2maréknyimennyiség

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	fagyasztottribizlivagymásbogyós
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	baconszalonna-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

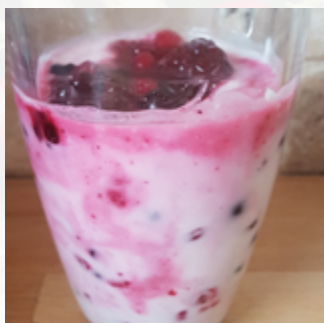
1	liter	adalékmentes vagy házi kókusztej
1	liter	narancslé (frissen facsart)

VÁLTS[®] AUTOIMMUN PROTOKOLL (AIP) MENÜ INSPIRÁCIÓ



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

Hogyan tovább?

Nagyon örülök, hogy ezzel a kiadvánnyal segíthettem abban, hogy elindulj a vitalitásod felé!

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 VÁLTSZ?

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

