

■ Az egészséges étkezés egyik meghatározó alapkövét adják a zöldségturmixok, bár sokan bizarrnak tartják ezeket az italokat, de néhány trükkel akár még a kedvencünké is válhatnak.

- A táplálkozási ajánlások egy egészséges felnőtt számára naponta kb. 50 dkg zöldség-gyümölcs fogyasztását javasolják, amiből 30 dkg zöldség legyen. Ebben a friss és a főtt vagy feldolgozott változatok szerencsés esetben feles arányban fordulnak elő - mondja Szabó Richárd dietetikus fülakupunktúrás addiktológus, gyógy növény-fitoterapeuta.

A zöldségturmix a friss, nem hőkezelt formában történő zöldségfogyasztás alternatívája. Ilyen esetben a zöldségek a rostbevétel részét képezik, így a bélfalrának is hasznos tápanyagot biztosítanak, továbbá segítenek a széklet be szabályozásában. Egy adagnak minősül 180-200 ml zöldséglé. A zöldségturmixok fő alapanyagát a zöld levelesek, a zöld zöldségek és

# Egészséges zöldségturmixok



gyümölcsök adják, turmixolt változatuk rengeteg vitamint tartalmaz, gyorsan elkészíthetők, tartós energiaforrások, könnyen emészthetők, alacsony kalóriatartalmúak, és dehidratáltság ellen is védenek.

- A különböző színanyagok más-más hasznos tulajdonsággal bírnak - tette hozzá Szabó Richárd -, például a zöld színűek magas

béta-karotin-, folát-, K-vitamin tartalommal rendelkeznek, de a paradicsom piros színanyaga, a likopin mérsékelheti a magas vérnyomást, a koleszterinszintet, sőt, a prosztatata egészségvédelmével is összefüggésbe hozták. Minden zöldség magas víztartalmú, továbbá magnézium-, kálium- és antioxidáns-tartalmuk is kiemelkedő. Ha nem szeretjük az egyes zöldségek ízét önmagában, akkor kombinálhatjuk őket kis mennyiségű gyümölcslével is.

A számtalan lehetőség közül három „egészségbombát” ajánlott a dietetikus szakember.

## Tejes spenótturmix

**Hozzávalók:** fél banán, 6 szem eper, 1 marék bébispennót, 2 tk. őrölt lenmag, 1 dl tej vagy mandulatej.

## Körtés zöldségturmix

**Hozzávalók:** 1 db körte, 10 dkg sárgarépa, 10 dkg nyers cékla, 1 tk. citromlé, fél teáskanál fahéj, pici méz vagy édesítőszer.

## Mangós spenótturmix

**Hozzávalók:** fél mangó, fél banán, 4 szem eper, 50 gramm friss spenót, 1 dl tej vagy mandulatej.

Szabó Csilla

**KONYHAKÉSZ**  
**TŰZIFA**  
**ELADÁS**  
**19.400**  
Ft/m<sup>2</sup>-től  
06-30/520-8813  
06-20/426-0944  
EUTR: AA5816628

**PUSZTAI-MAURER KFT.**  
**VÁLLALJUK CSALÁDI HÁZAK,**  
**LAKÁSOK FELÚJÍTÁSÁT:**  
→ kőművesmunkák,  
bontás, falazás, vakolás  
→ térburkolás,  
hideg-meleg burkolatok  
→ kerítésépítés (3D, zsalukő, drót).  
Továbbá egyedi méretekkal vaskerítések, kapuk, kiskapuk elkészítését.  
Érd.: +36-30/240-7468 vagy  
ervinpusztai6@gmail.com

**www.szuper.info.hu**

**BÖLCSŐDEI BEÍRATÁS**  
**2022/2023**  
Szent Anna Óvoda és Bölcsőde

Értesítjük a Kedves Szülőket, hogy Sopron új katolikus bölcsődéje a Halász utcában szeretettel várja a 2022/2023. nevelési évben a bölcsődei ellátásra jogosult gyermekeket.

• Beíratási lehetőség:  
2022. május 11-12., 8-16 óráig.  
Sopron, Szent Margit u. 12.

Részletes információk: [www.sztorsolya.hu](http://www.sztorsolya.hu)

**SZUPERinfó**

**ONLINE**  
**HIRDETÉS-**  
**FELADÁS**

**15%**

**KEDVEZMÉNNYEL!**

[www.szuper.info.hu](http://www.szuper.info.hu)