

Miért készült ez az útmutató?

Nem az a célom, hogy paranoiás legyél.

Nem az a célom, hogy minden címkétől megijedj.

Hanem az, hogy tudd, mit eszel.

Ma már nem az a kérdés, hogy „cukros-e egy termék”.

Hanem az, hogy **milyen néven bújik meg benne a cukor, a keményítő, a töltelék vagy az aroma.**

Sokszor nem az akarat hiányzik.

Nem a fegyelem.

Hanem az információ.

Ez az útmutató segít felismerni:

- a rejtett cukrokat
- a „csendes” szénhidrát-töltelégeket
- a keto-csapdákat
- a túlfinomított ízfokozókat
- és azokat az összetevőket, amik miatt újra meg újra nassolni akarsz

Nem tiltólista.

Hanem **tisztánlátás.**

Rejtett cukrok – amikor **nem** „cukor” a neve

A cukor ma már ritkán szerepel egyszerűen úgy, hogy „cukor”. Helyette különböző tudományos vagy „természetesnek” hangzó neveken jelenik meg.

Rejtett cukrok (különböző neveken)

Gyakori megnevezések:

- cukor, kristálycukor, nádcukor, barna cukor
- glükóz, **glükózszirup**, glükóz-fruktóz szirup, fruktóz-glükóz szirup
- **fruktóz**, fruktózszirup
- **maltóz**, **maltodextrin**
- dextróz
- invertcukor/invertszirup
- karamell, karamellszirup
- melasz
- agávé-, juhar-, rizsszirup
- méz
- gyümölcslé-koncentrátum (igen, sokszor ez is „cukor”)

Hol bújjik meg?

- **“fit”** szószok, ketchup, BBQ, salátaöntetek
- joghurtok, “proteines” pudingok, zabkásák
- müzlik, granola, “egészséges” szeletek
- sonkák, felvágottak, pácok
- konzerv zöldségek/szószok, készételek

Keményítők – a **láthatatlan** töltelék

Ezek gyakran nem édesek, mégis megemelik a vércukrot és fenntartják az éhségérzetet.

Keményítők és „csendes szénhidrát-töltelékek”

Gyakori megnevezések:

- keményítő (búza-, kukorica-, burgonya-)
- módosított keményítő
- **kukoricakeményítő**
- rizsliszt, búzaliszt
- burgonyapehely / burgonyakeményítő
- tapioka, tapiokakeményítő
- dextrin

Hol találod?

- felvágottak, “formázott” húsok (virslis, párizsi, olcsó sonkák)
- sajtkrémek, “kenhető” termékek
- szószok, levesporok, mártásalapok
- “keto” péksüti, low-carb lisztkeverékek (tapioka gyakori)

„Keto-csapda” édesítők – amikor nem cukor, mégis **fenntartja** a sóvárgást

A „cukormentes” nem mindig jelent valódi szabadságot.

Sok édesítő termék nem emeli meg látványosan a vércukrot, mégis fenntartja az édesség iránti vágyat, a nassolást és az állandó „kell még valami” érzést.

Nem mindenképpen okoz gondot.

De ha nem tudsz kilépni az édességkörülből, érdemes itt keresni az okot.

„Keto-csapda” édesítők és cukoralkoholok (amik gyakran nassolást indítanak)

Cukoralkoholok:

- eritrit
- xilit
- maltit
- szorbit
- izomalt
- mannit

Intenzív édesítők:

- szukralóz
- aszpartám
- aceszulfám-K
- sztevia (glikozidok)

Hol vannak?

- "keto" csokik, desszertek, rágók, üdítők
- fehérjeszeletek, "low sugar" termékek
- "cukormentes" szószok/öntetek

⚠ **Megjegyzés:** Nem mindenkinél okoznak problémát, de sokaknál **fenntartják** az édesség utáni vágyat és a folyamatos nassolást.

Ízfokozók és aromatrükkök – amikor **túl finom**, hogy igaz legyen

Az ételek ma már nem csak „finomak”.

Túlfinomak.

Az aroma, az ízfokozók és a különböző kivonatok célja, hogy az étel intenzívebb, csábítóbb, nehezen leállítható legyen.

Ez nem véletlen.

Minél nehezebb abbahagyni, annál többet eszel belőle.
Az egyszerű étel nem manipulál.

A túlízesített igen.

Ízfokozók és aromatrükkök (amik „túlfinommá” teszik)

Tipikusak:

- aroma, természetes aroma
- füst aroma
- élesztőkivonat
- nátrium-glutamát (MSG) / glutamátok
- hidrolizált növényi fehérje

Hol találsz?

- chipsek, ropik, snackek
- levesporok, alaplevek, fűszerkeverékek
- készételek, gyorsfagyasztott fogások
- „BBQ” jellegű cuccok

Sűrítők és állományjavítók – a „krémes” illúzió

Sok termék azért tűnik selymesnek, krémesnek, „gazdagnak”, mert mesterségesen javítják az állagát.

Ezek az összetevők nem feltétlenül veszélyesek.

De gyakran olyan ételekben jelennek meg, amelyek már eleve feldolgozottak és távol állnak az egyszerűségtől.

Ha egy összetevőlista inkább laborjegyzetnek tűnik, mint konyhai receptnek – érdemes megállni egy pillanatra.

Sűrítők, állományjavítók, zselésítők (a "krémes" illúzió)

Gyakoriak:

- xantángumi
- guargumi
- karragén
- pektin
- zselatin
- cellulóz
- útifűmaghéj (pszillium)

Hol vannak?

- "keto" sütik, porok, krémek
- tejpótlók, pudingok, desszertek
- szószok, öntetek

Emulgeálók és stabilizátorok – hogy **mindig ugyanúgy** nézzen ki

Az ipari élelmiszer egyik titka az állandóság.
Mindig ugyanúgy krémes. Mindig ugyanúgy sima. Mindig
ugyanúgy szép.

Az emulgeálók és stabilizátorok ezt biztosítják.

Nem az a kérdés, hogy „szabad-e enni”.
Hanem az, hogy valóban szükséged van-e rájuk.

Az egyszerű étel nem esik szét – mert nincs mit összetartani.

Emulgeálók és stabilizátorok (hogyan ne essen szét)

Tipikusak:

- lecitin (szója/napraforgó)
- mono- és digliceridek
- poliszorbátok
- stabilizátorok (E-számok)

Hol vannak?

- majonézek, öntetek
- "krémes" desszertek, fagyaltok
- feldolgozott sajtok, szendvicskrémek

„Húsnak látszik” – de valójában **töltelék**

A feldolgozott húskészítmények gyakran több vizet, keményítőt és adalékot tartalmaznak, mint valódi húst.

A csomagolás alapján hús.
Az összetevők alapján már kevésbé.

Minél hosszabb a lista, annál kisebb az esélye, hogy valódi, egyszerű alapanyagot tartasz a kezvedben.

„Húsnak látszik” – de tele van töltelékkel (feldolgozott húskészítmények)

Amiket figyelj:

- keményítő, rost, szója, fehérjekoncentrátumok
- cukor/dextróz (pác miatt)
- vízmegkötők, foszfátok

Hol tipikus?

- virsli, párizsi, olcsó felvágott
- pácolt/előre fűszerezett húsok
- csirkemellsonkák „light” változatai

Az „egészségesnek” tűnő csapda – amikor a marketing beszél helyetted

„Fit.”

„Protein.”

„Low carb.”

„Light.”

Ezek nem tápanyagok.
Ezek marketingkifejezések.

Egy termék attól **nem lesz valóban támogató, hogy ráírják.**
Mindig az összetevőlista az igazság.
Nem az előlapi ígéret.

"Egészségesnek" tűnő csapdák (marketing vs. valóság)

Kifejezések, amik gyakran félrevisznek:

- “fit”, “protein”, “low carb”, “light”
- “cukormentes” (de tele cukoralkohollal / keményítővel)
- “hozzáadott cukor nélkül” (de van benne gyümölcsle-koncentrátum)

Hol?

- protein pudingok, joghurtok, szeletek
- low-carb kenyerek, pékáruk
- “keto snack” minden formában


Nem kell **mindent** kidobni holnap

Elég, ha ma már máshogy olvasod a címkét.

Az egyszerűség nem unalmas.
Az egyszerűség felszabadító.

Minél rövidebb az összetevőlista, annál nyugodtabb a tested.

Ha szeretnél egy valóban egyszerű, követhető rendszert,
ami nem marketingre, hanem működésre épül:

 Tarts velünk a CarnieGo-ban.

Ha még nem állsz készen az életmódváltásra, az is rendben van.
De ha elindulsz, tudd: nem vagy egyedül.

Találkozunk a CarnieGo Circle közösségben - ott, ahol minden kérdésedre választ kapsz, és nem kell magyarázkodnod, miért eszel húst.

 anisbeautyfit.hu/carniego

Szívvel, hússal, CarnieGo -val.

Anikó

P.S: Kérlek, ne az anyagot oszd meg, hanem a forrást: anisbeautyfit.hu

CarnieGO

Nem varázslat. Biológia.
Szívvel, hússal, CarnieGO -val



Renner Anikó