



VICTUS

*Medical Nutrition Group*

# IBS Receptek

20 Recept IBS-hez



Nemes Levente, Regisztrált Dietetikus

# IBS RECEPTEK

20 ízletes recept a jobb közérzetért

**VICTUS Medical Nutrition Group**

**Nemes Levente**  
Regisztrált Dietetikus

## JOGI NYILATKOZAT

Ez a szakácskönyv kizárólag általános tájékoztatási és inspirációs célokat szolgál. Nem helyettesíti a szakképzett egészségügyi szakember, különösen regisztrált dietetikus vagy gasztroenterológus személyes tanácsát. Az irritábilis bél szindróma (IBS) kezelése rendkívül egyéni folyamat. A tünetek enyhítése érdekében erősen javasolt a dietetikussal való szoros együttműködés a személyre szabott alacsony FODMAP étrend kialakításához, a trigger ételek azonosításához és a hosszú távú fenntarthatóság érdekében. A receptekben szereplő összetevők alacsony FODMAP tartalmúak a Monash Egyetem irányelvei alapján (megfelelő adagokban), azonban minden személy toleranciája eltérő lehet. Mindig figyelje saját reakcióit, és konzultáljon szakemberrel, mielőtt jelentős étrendi változtatásokat eszközölné. A szerző és a kiadó semmilyen felelősséget nem vállal az esetleges egészségügyi következményekért.

# ELŐSZÓ

Kedves Olvasó!

Az irritábilis bél szindróma (IBS) napjaink egyik leggyakoribb emésztőrendszeri problémája, amely Magyarországon is több százezer embert érint. A puffadás, hasi fájdalom, hasmenés vagy székrekedés jelentősen ronthatja az életminőséget és a mindennapi tevékenységeket.

A jó hír az, hogy a táplálkozás-terápia – különösen az alacsony FODMAP étrend – tudományosan bizonyítottan az egyik leghatékonyabb eszköz a tünetek enyhítésére. Ez a könyv 20 gondosan válogatott, ízletes és könnyen elkészíthető receptet tartalmaz, amelyek mind alacsony FODMAP összetevőket használnak, miközben megőrzik a magyar konyha kedves ízeit.

Fontos! Ez a könyv nem helyettesíti a személyes konzultációt. Minden IBS-es beteg egyedi, ezért a legjobb eredmények eléréséhez dolgozzon együtt regisztrált dietetikussal, aki segít az étrend finomhangolásában és a reintrodukciós fázisban.

Kívánom, hogy ezek a receptek új ízeket, változatos étkezéseket és jobb közérzetet hozzanak az Ön életébe!

Nemes Levente  
Regisztrált Dietetikus  
VICTUS Medical Nutrition Group

# TARTALOMJEGYZÉK

ELŐSZÓ ÉS JOGI NYILATKOZAT .....	2
REG GELIK .....	5
1. Eperes-mandulás zabkása .....	5
2. Spenótos rántotta zöldségekkel .....	6
3. Laktózmentes túrós chia puding .....	7
4. Zöldséges tojásmuffin .....	8
LEVES EK .....	9
5. Paradicsom krémleves .....	9
6. Zucchini és sárgarépa krémleves .....	10
7. Csirke zöldségleves .....	11
FŐÉTELEK .....	12
8. Sült csirkecomb párolt zöldségekkel .....	12
9. Grillezett lazac kapros uborkasalátával .....	13
10. Marhahús pörkölt rizskörettel .....	14
11. Töltött cukkini rizses hússal .....	15
12. Quinoa saláta fetával és zöldségekkel .....	16
13. Tonhalas uborka saláta .....	17
14. Zöldséges rizottó csirkével .....	18
15. Pisztráng citrommal és párolt zöldségekkel .....	19
SALÁTÁK ÉS KÖRETEK .....	20
16. Burgonyasaláta laktózmentes joghurttal .....	20
17. Zöldséges quinoa saláta .....	21
18. Omlett gombával és spenóttal .....	22
DESSZERTEK .....	23
19. Mandulás eperös muffin .....	23
20. Citromos mandulás keksz .....	24
TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSOK ÉS ZÁRÓ .....	25

# REG GELIK

## 1. Eperes-mandulás zabkása

Adag: 2 adag | Elkészítési idő: 12 perc

*Alacsony FODMAP tartalmú, rostban gazdag reggeli a bélflóra támogatására.*

### Hozzávalók:

- 60 g zabpehely (megfelelő adagban alacsony FODMAP)
- 300 ml laktózmentes tej vagy mandulatej (kis adag)
- 150 g friss eper, felszeletelve
- 25 g mandula, vékonyra szeletelve
- 1 evőkanál chia mag
- 1 teáskanál juharszirup vagy méz (opcionális, kis mennyiségben)
- csipet só

### Elkészítés:

1. A zabpelyhet és a laktózmentes tejet egy lábasban közepes lángon főzzük, folyamatosan kevergetve, amíg sűrű, krémes állagot nem kap (kb. 6-8 perc).
2. Adjuk hozzá a sót és ízlés szerint a juharszirupot.
3. Tálaljuk tálkákba, szórjuk meg bőségesen az eperrel, mandulával és chia maggal.
4. Melegen vagy szobahőmérsékleten fogyasztható. Friss mentalevével díszíthető.

## 2. Spenótos rántotta zöldségekkel

Adag: 2 adag | Elkészítési idő: 15 perc

*Fehérjédús, alacsony FODMAP reggeli, tele vitaminokkal és ásványi anyagokkal.*

### Hozzávalók:

- 4 db friss tojás
- 100 g friss spenót, durvára vágva
- 1 közepes sárgarépa, reszelve
- ½ közepes cukkini, kis kockákra vágva
- ½ piros húsú paprika, kis kockákra vágva
- 1 evőkanál olívaolaj vagy repceolaj
- só, frissen őrölt bors ízlés szerint
- 1 evőkanál friss petrezselyem, aprítva

### Elkészítés:

1. Az olajat közepes lángon hevítjük egy tapadásmentes serpenyőben.
2. Hozzáadjuk a reszelt sárgarépát, a cukkinit és a paprikát, 3-4 percig pirítjuk, amíg kissé megpuhulnak.
3. A tojásokat egy tálban felferjük, hozzáadjuk a spenótot, sót és borsot, majd az egészet ráöntjük a zöldségekre.
4. Kevergetve sütjük 4-5 percig, amíg a tojás meg nem szilárdul. Tálaláskor megszórjuk petrezselyemmel.

### 3. Laktózmentes túrós chia puding

Adag: 2 adag | Elkészítési idő: 10 perc + hűtés

*Omega-3 és fehérje bomba, tökéletes make-ahead reggeli vagy desszert.*

#### Hozzávalók:

- 200 g laktózmentes túró (vagy cottage cheese)
- 2 evőkanál chia mag
- 150 ml laktózmentes natúr joghurt
- 100 g friss eper vagy áfonya
- 1 teáskanál vanília kivonat
- 1-2 teáskanál juharszirup (opcionális)
- 2 evőkanál mandula, durvára vágva

#### Elkészítés:

1. A chia magot és a laktózmentes joghurtot egy tálban alaposan elkeverjük, majd 8-10 percre hűtőszekrénybe tesszük, hogy a chia megduzzadjon.
2. A túrót a vaníliával és juharsziruppal simára turmixoljuk vagy villával összetörjük.
3. Poharakba rétegezzük a chia keveréket, a túrót és az epret. Tetejére mandulát szórunk.
4. Legalább 30 percre hűtőbe tesszük, hogy az ízek összeérjenek. Tálalás előtt friss mentalevéllel díszíthető.

### 4. Zöldséges tojás muffin

Adag: 6 db (2-3 adag) | Elkészítési idő: 30 perc

*Könnyen elkészíthető, előre elkészíthető reggeli vagy uzsonna.*

#### Hozzávalók:

- 6 db friss tojás
- 100 g cukkini, finomra reszelve (felesleg kinyomva)
- 50 g sárgarépa, finomra reszelve
- 50 g friss spenót, apróra vágva
- 50 g laktózmentes sajt (pl. cheddar vagy gouda), reszelve
- só, frissen őrölt bors, szárított oregánó ízlés szerint
- 1 evőkanál olívaolaj (a forma kenéséhez)

#### Elkészítés:

1. A sütőt előmelegítjük 180°C-ra (légkeveréses). A muffin formát vékonyan kiolajozzuk.
2. A tojásokat egy nagy tálban felferjük, hozzáadjuk a reszelt zöldségeket, a spenótot, a sajtot és a fűszereket, alaposan összekeverjük.
3. Az elegyet egyenletesen elosztjuk a 6 muffin formában (kb.  $\frac{3}{4}$ -ig töltjük).
4. 18-22 percig sütjük, amíg a teteje aranybarna és a tojás teljesen átsül. Kihűtve is finom, dobozban 3 napig tárolható.

## LEVES EK

### 5. Paradicsom krémleves

Adag: 4 adag | Elkészítési idő: 25 perc

*Klasszikus magyar ízek alacsony FODMAP verzióban, bazsalikkal és sárgarépával.*

#### Hozzávalók:

- 600 g érett paradicsom (vagy 400 g konzerv darabolt paradicsom)
- 1 nagy sárgarépa, meghámozva és darabokra vágva
- 1 közepes burgonya, kockázva
- 600 ml zöldségalaplé (low FODMAP minősítésű)
- 1 evőkanál olívaolaj
- 1 teáskanál szárított bazsalikom vagy friss bazsalikomlevél
- só, frissen őrölt bors ízlés szerint
- 2-3 evőkanál laktózmentes tejszín (opcionális)

#### Elkészítés:

1. Az olajat egy nagy lábasban közepes lángon hevítjük. Hozzáadjuk a sárgarépát és a burgonyát, 3 percig pirítjuk.
2. A paradicsomot hozzáadjuk (friss esetén blansírozzuk és hámozzuk), felöntjük az alaplével és a bazsalikkal ízesítjük.
3. Lefedve főzzük 15-18 percig, amíg a zöldségek teljesen puhák lesznek.
4. Botmixerrel vagy turmixgépben simára turmixoljuk. Tejszínnel ízesítjük, sózzuk-borsozzuk. Friss bazsalikkal tálaljuk.

### 6. Zucchini és sárgarépa krémleves

Adag: 4 adag | Elkészítési idő: 22 perc

*Krémcs, könnyű leves, tökéletes nyári vagy őszi étel.*

#### Hozzávalók:

- 3 közepes cukkini (kb. 600 g), felszeletelve
- 2 sárgarépa, meghámozva és felszeletelve
- 1 burgonya, kockázva
- 600 ml zöldségalaplé
- 2 evőkanál laktózmentes tejszín vagy kókusztejszín (kis adag)
- 1 teáskanál szárított kapor vagy friss kapor
- só, frissen őrölt fehér bors
- 1 evőkanál olívaolaj

#### Elkészítés:

1. Az olajat hevítjük, hozzáadjuk a zöldségeket és 2-3 percig kevergetve pirítjuk.
2. Felöntjük az alaplével, sózzuk, borsozzuk, és fedő alatt 12-15 percig főzzük, amíg a zöldségek puhák.
3. Botmixerrel krémcsre turmixoljuk. A tejszínt a végén belekeverjük.
4. Kaporral megszórva, pirított mandulával vagy magokkal tálalható.

## 7. Csirke zöldségleves

Adag: 4-6 adag | Elkészítési idő: 35 perc

*Hagyományos magyar csirkehúsleves alacsony FODMAP verzióban, rizstészttával.*

### Hozzávalók:

- 400 g csirkemell vagy csirkecomb filé, darabokra vágva
- 2 sárgarépa, karikázva
- 1 cukkini, félhold alakúra vágva
- 1 burgonya, kockázva
- 1 l zöldségalaplé vagy víz
- 80 g rizstészta vagy rizs (megfelelő adagban)
- 1 babérlevél
- só, frissen őrölt bors, 2 evőkanál friss petrezselyem

### Elkészítés:

1. A csirkét és a zöldségeket (kivéve a cukkinit) egy nagy lábasba tesszük, felöntjük az alaplével, hozzáadjuk a babérlevelet és sózzuk.
2. Lefedve 20 percig főzzük. Ezután hozzáadjuk a rizstészttát és a cukkinit, további 8-10 percig főzzük.
3. A babérlevelet eltávolítjuk, ízlés szerint borsozzuk.
4. Friss petrezselyemmel bőven megszórva tálaljuk. Citromkarikával is kínálható.

# FŐÉTELEK

## 8. Sült csirkecomb párolt zöldségekkel

Adag: 4 adag | Elkészítési idő: 45 perc

*Lédús, fűszeres csirke, egyszerű párolt zöldségkörettel.*

### Hozzávalók:

- 4 db csirkecomb (bőr nélkül)
- 2 sárgarépa, rudacskákra vágva
- 2 cukkini, rudacskákra vágva
- 4 kisebb burgonya, félbevágva
- 2 evőkanál olívaolaj
- 1 teáskanál édes pirospaprika
- 1 teáskanál szárított rozmarying vagy kakukkfű
- só, frissen őrölt bors

### Elkészítés:

1. A süttőt előmelegítjük 200°C-ra. A csirkecombokat sózzuk, borsozzuk, paprikával és rozmaryinggal bedörzsöljük, majd olajjal meglocsoljuk.
2. Sütőpapíros tepsire tesszük, és 25 percig sütjük.
3. Közben a zöldségeket egy serpenyőben vagy gőzben 8-10 percig pároljuk, sózzuk-borsozzuk.
4. A csirkét a zöldségekkel tálaljuk. Friss salátalevelekkel vagy kaporral díszíthető.

## 9. Grillezett lazac kapros uborkasalátával

Adag: 2 adag | Elkészítési idő: 20 perc

*Omega-3 gazdag, könnyű és elegáns főétel.*

### Hozzávalók:

- 2 db lazacfilé (kb. 140-150 g/db)
- 1 nagy uborka
- 120 g laktózmentes natúr joghurt
- 2 evőkanál friss kapor, aprítva
- 1 evőkanál citromlé + ½ citrom héja
- 1 evőkanál olívaolaj
- só, frissen őrölt bors

### Elkészítés:

1. A lazacfilétet sózzuk, borsozzuk, és mindkét oldalát vékonyan megkenjük olívaolajjal.
2. Serpenyőben vagy grillen közepes lángon 4-5 percig sütjük oldalanként, amíg átsül (a belseje még rózsaszín maradhat).
3. Az uborkát vékony karikákra vagy csíkokra vágjuk. A joghurtot a kaporral, citromlével és héjjal, sóval-borssal elkeverjük.
4. Az uborkasalátát a lazac mellé tálaljuk. Citromkarikával és kaporral díszítjük.

## 10. Marhahús pörkölt rizskörettel

Adag: 4 adag | Elkészítési idő: 55 perc

*Magyar klasszikus alacsony FODMAP verzióban, édes paprikával.*

### Hozzávalók:

- 500 g marhahús (pl. lapocka), kis kockákra vágva
- 2 sárgarépa, karikázva
- 1 cukkini, kockázva
- 1 piros húsú paprika, kockázva
- 2 evőkanál olaj
- 1 teáskanál édes pirospaprika
- ½ teáskanál kömény (opcionális)
- só, frissen őrölt bors
- 300 g rizs (főtt köretnek)

### Elkészítés:

1. Az olajat egy vastag falú lábasban hevítjük, a húst hozzáadjuk és közepes lángon 5-6 percig pirítjuk, amíg színt nem kap.
2. Hozzáadjuk a sárgarépát és a paprikát, megszórkjuk pirospaprikával és köménnyel, kevergetve 2 percig pirítjuk (vigyázzunk, ne égjen meg a paprika).
3. Felöntjük 200 ml vízzel, sózzuk, borsozzuk, fedő alatt 35-40 percig főzzük, amíg a hús puha. Az utolsó 10 percben hozzáadjuk a cukkinit.
4. Közben rizst főzünk köretnek. A pörköltet rizsre tálaljuk, friss petrezselyemmel vagy kaporral.

## 11. Töltött cukkini rizses hússal

Adag: 4 adag | Elkészítési idő: 40 perc

*Könnyű, zöldségben gazdag főétel, tökéletes családoknak.*

### Hozzávalók:

- 4 közepes cukkini
- 300 g darált csirke vagy marhahús
- 120 g főtt rizs (előre elkészített)
- 1 tojás
- 1 teáskanál szárított oregánó vagy bazsalikom
- só, frissen őrölt bors
- 2 evőkanál laktózmentes sajt, reszelve (opcionális)

### Elkészítés:

1. A cukkinit hosszában félbevágjuk, a belsejét kanállal kivájjuk (a húst félretesszük).
2. A darált húst a főtt rizzsel, tojással, oregánóval, sóval és borssal alaposan összekeverjük.
3. A cukkini félékbe egyenletesen betöltjük a húsos keveréket, tetejére sajtot szórunk.
4. Sütőpapíros tepsire tesszük, és előmelegített 180°C-os sütőben 22-25 percig sütjük, amíg a cukkini puha és a töltelék átsült.

## 12. Quinoa saláta fetával és zöldségekkel

Adag: 3-4 adag | Elkészítési idő: 25 perc

*Fehérjédús, gluténmentes saláta, tökéletes ebéd vagy vacsora.*

### Hozzávalók:

- 180 g quinoa
- 120 g feta sajt, kockázva
- 1 uborka, kockázva
- 1 sárgarépa, reszelve vagy julienne
- 60 g fekete olívbogyó, félbevágva
- 2 evőkanál olívaolaj
- 2 evőkanál citromlé
- 1 teáskanál szárított menta vagy friss menta
- só, frissen őrölt bors

### Elkészítés:

1. A quinoát a csomagolás szerint megfőzzük (általában 15 perc), majd lehűtjük.
2. Az uborkát, sárgarépát és olívbogyót egy nagy tálba tesszük, hozzáadjuk a lehűtött quinoát és a feta kockákat.
3. Az olívaolajat, citromlevet, mentát, sót és borsot egy kis tálban elkeverjük, majd az öntetet a salátára öntjük.
4. Alaposan összekeverjük és 10 percre hűtőbe tesszük, hogy az ízek összeérjenek. Friss mentalevével tálaljuk.

## 13. Tonhalas uborka saláta

Adag: 2 adag | Elkészítési idő: 10 perc

*Gyors, könnyű és tápláló ebéd vagy vacsora.*

### Hozzávalók:

- 1 db konzerv tonhal (140-160 g, olajban vagy vízben, lecsöpögtetve)
- 2 db közepes uborka
- 100 g laktózmentes natúr joghurt
- 1 evőkanál friss kapor, aprítva (vagy 1 tk szárított)
- 1 evőkanál citromlé
- só, frissen őrölt bors
- ½ teáskanál mustár (low FODMAP minősítésű, opcionális)

### Elkészítés:

1. A tonhalat egy tálban villával szétmorzsoljuk.
2. Az uborkát hosszában félbevágjuk, magját kanállal eltávolítjuk, majd kis kockákra vágjuk.
3. A joghurtot a kaporral, citromlével, mustárral, sóval és borssal simára keverjük.
4. A tonhalat, uborkát és az öntetet összekeverjük. Tálalás előtt 5 percre hűtőbe tesszük. Salátalevelekkel vagy rizskenyérral kínálható.

## 14. Zöldséges rizottó csirkével

Adag: 4 adag | Elkészítési idő: 30 perc

*Krémés, megnyugtató rizottó alacsony FODMAP zöldségekkel.*

### Hozzávalók:

- 220 g arborio rizs
- 250 g csirkemell, kis kockákra vágva
- 1 cukkini, kis kockákra vágva
- 1 sárgarépa, kis kockákra vágva
- 600-700 ml zöldségalaplé (melegen tartva)
- 2 evőkanál laktózmentes vaj vagy olívaolaj
- 30 g laktózmentes parmezán vagy cheddar, reszelve (opcionális)
- só, frissen őrölt bors, 1 teáskanál szárított bazsalikom

### Elkészítés:

1. Az olajat vagy vajat egy széles serpenyőben vagy lábasban hevítjük, a csirkét hozzáadjuk és 4-5 percig pirítjuk.
2. Hozzáadjuk a rizst, és 1-2 percig kevergetve pirítjuk, amíg a szemek áttetszőek nem lesznek.
3. Fokozatosan adagoljuk hozzá a meleg alaplé (merőkanalanként), folyamatosan kevergetve. Minden adag folyadékot várjunk meg, amíg felszívódik.
4. 15 perc után hozzáadjuk a cukkinit és a sárgarépát. További 5-7 percig főzzük, amíg a rizs krémés és a zöldségek puhák. Sajt és bazsalikom hozzáadása után azonnal tálaljuk.

## 15. Pisztráng citrommal és párolt zöldségekkel

Adag: 2 adag | Elkészítési idő: 25 perc

*Könnyű, omega-3 gazdag halétel, tökéletes hétköznapi vacsorára.*

### Hozzávalók:

- 2 db pisztráng filé (kb. 150 g/db)
- 1 citrom, vékony karikákra vágva
- 2 evőkanál friss kapor, aprítva
- 2 sárgarépa, julienne vagy karikázva
- 1 cukkini, félhold alakúra vágva
- 2 evőkanál olívaolaj
- só, frissen őrölt bors

### Elkészítés:

1. A pisztrángfilétet sózzuk, borsozzuk, mindkét oldalát vékonyan megkenjük olívaolajjal, majd citromkarikákkal és kaporral borítjuk.
2. Sütőpapíros tepsire vagy alumíniumfóliára tesszük, és előmelegített 180°C-os sütőben 14-16 percig sütjük (a hal átsül, de lédús marad).
3. Közben a sárgarépát és a cukkinit gőzöljük vagy serpenyőben 6-8 percig pároljuk, sózzuk-borsozzuk.
4. A halat a párolt zöldségekkel tálaljuk. Friss citromlével és kaporral ízesítjük.

# SALÁTÁK ÉS KÖRETEK

## 16. Burgonyasaláta laktózmentes joghurttal

Adag: 4 adag | Elkészítési idő: 25 perc + hűtés

*Klasszikus köret vagy saláta, majonéz nélkül.*

### Hozzávalók:

- 600 g burgonya (pl. lila vagy sárga), héjában főzve
- 150 g laktózmentes natúr joghurt
- 1 evőkanál low FODMAP mustár
- 1 evőkanál friss kapor vagy petrezselyem, aprítva
- 1 evőkanál citromlé
- só, frissen őrölt bors
- ½ teáskanál szárított kapor (opcionális)

### Elkészítés:

1. A burgonyát héjában főzzük puhára (kb. 15-18 perc), majd lehűtjük, meghámozzuk és kockákra vágjuk.
2. A joghurtot a mustárral, citromlével, kapporral, sóval és borssal simára keverjük.
3. A burgonyakockákat az öntettel óvatosan összekeverjük (vigyázzunk, ne törjön össze).
4. Legalább 30 percre hűtőbe tesszük. Tálaláskor friss kapporral díszítjük. Húshoz, halhoz vagy grill ételekhez tökéletes köret.

## 17. Zöldséges quinoa saláta

Adag: 3 adag | Elkészítési idő: 20 perc

*Gluténmentes, fehérjedús saláta, sok rosttal.*

### Hozzávalók:

- 150 g quinoa
- 1 cukkini, kis kockákra vágva
- 1 sárgarépa, reszelve
- 80 g friss spenót, durvára vágva
- 2 evőkanál olívaolaj
- 2 evőkanál citromlé
- 1 teáskanál szárított bazsalikom vagy oregánó
- só, frissen őrölt bors

### Elkészítés:

1. A quinoát a csomagolás szerint megfőzzük, majd lehűtjük.
2. A cukkinit enyhén megpároljuk vagy nyersen hagyjuk, a sárgarépát és spenótot hozzáadjuk a quinoához.
3. Az olívaolajat, citromlevet, bazsalikomot, sót és borsot elkeverjük, majd az öntetet a salátára öntjük.
4. Alaposan összekeverjük és tálaljuk. Fetával vagy grillezett csirkével is gazdagítható.

## 18. Omlett gombával és spenóttal

Adag: 2 adag | Elkészítési idő: 12 perc

*Gyors, fehérjedús étel, tökéletes reggelire vagy könnyű vacsorára.*

### Hozzávalók:

- 4 db friss tojás
- 120 g gomba (pl. csiperke), vékonyra szeletelve
- 80 g friss spenót
- 1 evőkanál olívaolaj vagy laktózmentes vaj
- 30 g laktózmentes sajt, reszelve
- só, frissen őrölt bors, szárított oregánó

### Elkészítés:

1. Az olajat vagy vajat közepes lángon hevítjük egy tapadásmentes serpenyőben. A gombát hozzáadjuk és 3-4 percig pirítjuk, amíg a nedvessége elpárolog.
2. Hozzáadjuk a spenótot, és 1 percig kevergetjük, amíg összeesik.
3. A tojásokat felverjük, sózzuk, borsozzuk, oregánóval ízesítjük, majd a gombás-spenótos keverékre öntjük.
4. Kevergetés nélkül 3-4 percig sütjük, amíg az alja megszilárdul, majd a felét ráhajtjuk, megszórjuk reszelt sajttal és további 1 percig sütjük. Melegen tálaljuk.

## DESSZERTEK

### 19. Mandulás eperös muffin

Adag: 8 db | Elkészítési idő: 25 perc

*Gluténmentes, alacsony FODMAP desszert vagy reggeli.*

#### Hozzávalók:

- 150 g mandulaliszt
- 2 db tojás
- 100 g friss eper, apróra vágva
- 60 ml laktózmentes tej
- 3 evőkanál juharszirup vagy méz (kis mennyiségben)
- 1 teáskanál sütőpor (low FODMAP)
- ½ teáskanál vanília kivonat
- csipet só

#### Elkészítés:

1. A sütőt előmelegítjük 180°C-ra. A muffin formát papírformákkal béleljük ki.
2. Egy tálban a mandulalisztet, sütőport és sót elkeverjük.
3. Egy másik tálban a tojásokat, tejet, juharszirupot és vaníliát simára keverjük, majd a száraz hozzávalókat hozzáadjuk és óvatosan összekeverjük.
4. Az epret beleforgatjuk a tésztába, majd a formákba adagoljuk (kb. ¾-ig). 18-20 percig sütjük, amíg aranybarna és a toothpick tiszta lesz. Kihűtve is finom.

### 20. Citromos mandulás keksz

Adag: 12-14 db | Elkészítési idő: 20 perc

*Ropogós, citromos, mandulás finomság, tökéletes tea mellé.*

#### Hozzávalók:

- 200 g mandulaliszt
- 1 db tojás
- 3 evőkanál juharszirup
- 2 evőkanál citromlé
- 1 teáskanál citromhéj reszelve
- ½ teáskanál vanília kivonat
- csipet só
- 1 evőkanál mandula, durvára vágva (tetejére)

#### Elkészítés:

1. A sütőt előmelegítjük 175°C-ra. Sütőpapíros tepsit készítünk elő.
2. Egy tálban a mandulalisztet, sót, citromhéjat elkeverjük.
3. A tojást, juharszirupot, citromlevet és vaníliát simára keverjük, majd a száraz hozzávalókhöz adjuk és tésztává gyúrjuk (a tészta kissé ragadós lesz).
4. Nedves kézzel kis golyókat formázunk (kb. 12-14 db), a tepsire tesszük, enyhén lapítjuk, és mandulával megszórjuk. 12-15 percig sütjük, amíg a szélei aranybarna nem lesznek. Teljesen kihűtjük a tepsin.

## TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSOK ÉS ZÁRÓ

Az alacsony FODMAP étrend sikeres alkalmazásához néhány fontos tanácsot adunk:

1. Kezdje kis adagokkal - Minden új élelmiszert kis mennyiségben vezessen be, és figyelje a reakcióit.
2. Étkezési napló vezetése - Jegyezze fel, mit evett és hogyan érezte magát utána. Ez segít azonosítani a személyes trigger ételeket.
3. Hidratáció és mozgás - Igyon legalább 2-2,5 liter vizet naponta, és végezzen rendszeres, mérsékelt testmozgást (séta, jóga, úszás).
4. Reintrodukációs fázis - Az eliminációs fázis után (általában 4-6 hét) a dietetikus segítségével fokozatosan visszavezetheti a magasabb FODMAP ételeket, hogy megtalálja a személyes toleranciaszintjét.
5. Minőségi alapanyagok - Válasszon friss, szezonális zöldségeket és gyümölcsöket, valamint megbízható forrásból származó laktózmentes termékeket.
6. Stresszkezelés - Az IBS tünetei gyakran összefüggnek a stresszel. Próbáljon ki relaxációs technikákat, meditációt vagy légzőgyakorlatokat.

Ne feledje: Ez a könyv inspirációt és gyakorlati segítséget nyújt, de a leghatékonyabb és legbiztonságosabb út a személyre szabott étrendhez a regisztrált dietetikussal való együttműködés.

Köszönjük, hogy a VICTUS Medical Nutrition Group receptjeit választotta!

További információkért, konzultációért vagy workshopokért látogasson el weboldalunkra vagy vegye fel a kapcsolatot dietetikusunkkal.

VICTUS Medical Nutrition Group  
Nemes Levente - Regisztrált Dietetikus

© 2026 VICTUS Medical Nutrition Group. Minden jog fenntartva. A receptek másolása és terjesztése csak a szerző írásos engedélyével lehetséges.