

# Biotta®

Lífræni frumkvöðullinn frá Sviss



## Balance Leiðarvísir

Gagnlegur leiðarvísir sem  
fylgir þér á meðan og  
eftir Balance vikuna.



## Líkami þinn er þitt musteri!

Nútíma lífshættir geta haft neikvæð áhrif á efnaskipti líkama okkar. Óhefðbundnar lækningar hafa sýnt fram á það að matarvenjur okkar, streita og skortur á hreyfingu getur stuðlað að því að gera líkama okkur súran.

Biotta Balance Week er hönnuð til þess að fara með okkur á ferðalag og uppgötvun í gegnum þetta áhugaverða svæði. Við viljum sýna þér hvaða áhrif heilbriggt og jafnvægisríkt mataræði getur haft á sýru-basa jafnvægi. Við bjóðum upp á alla þá sérhæfðu þekkingu og gagnlegar upplýsingar sem þú þarft til að ná tökum á þessu mikilvæga verkefni.

Ný meðvitund þín á þessu sviði mun gera þér kleift að aðlaga matarvenjur þínar til langs tíma til að tryggja að sýru-basa jafnvægið verði áfram heilbriggt. Biotta Balance Week var þróað af hópi sérfræðinga. Hérna kemstu að öllu því sem þú þarft að vita og upplifir breytingar fyrir sjálfan þig. Við óskum þér frábærrar viku, með ýmsum upplifunum, sem væntanlega munu hafa varanleg áhrif!

Kveðja , Biotta hópurinn.



## Stutt yfirlit yfir árangursríka dagskrá



- ▶ Við byrjum á því að kenna þér allt sem þú þarft að vita um sýru-basa jafnvægi.
- ▶ Auk þess veitum við þér góðar ábendingar og hugmyndir til að koma því sem þú hefur lært af stað.
- ▶ Með daglegri áætlun munum við leiða þig skref fyrir skref í gegnum undirstöðu jákvæðrar viku.
- ▶ Þú munt fá úrval uppskrifta unnin sérstaklega í þeim tilgangi.
- ▶ Drekkið ljúffengu Biotta safana milli mála, eða til viðbótar við aðalmáltíðir.
- ▶ Dagleg kaloría inntaka er breytileg, svo þú getur aðlagð hana að eigin þörfum.
- ▶ Í lok vikunnar munt þú hafa lært hvernig á að borða hæfilega alkalíríka fæðu reglulega - án þess að þurfa alveg að taka út uppáhalds matinn þinn.

---

» Fyrsta 100% náttúrulega hreina lífræna varan fyrir sýru-basa jafnvægi

## Góður pakki

► **11x 100% hreinir (ekki þykkni) ávaxta- og grænmetisafar**

3x 500 ml (NÝTT) Biotta Balance,  
grænmetisblanda með sérstökum kryddjurtum.

2x 500 ml Biotta Vita 7

2x 500 ml Biotta Mango Mix

2x 500 ml Biotta Artichoke (Pistilhjórtu)

2x 500 ml Biotta Powerberry

2x 500 ml Biotta Blackcurrant (Sólber)

► **75g Balance lífrænt ávaxta-jurta te (Nýtt)**

► **Balance leiðarvísir** með árstíðabundnum uppskriftum

Eftir opnun geymast flöskurnar í allt að fjóra daga  
(í allt að átta daga ef geymt er í kæli).



- » Biotta Balance er spennandi grænmetisblanda með gulum gulrótum, kartöflusafa og sauerkraut-safa, blandað með fennikku og ananas. Engifer og túrmerik er bætt við til að gefa henni sérstakan kryddaðan keim





## Sýru-basa jafnvægi – sagan á bakvið það og hellingur af áhugaverðum staðreyndum

Eitt sem þarf að muna fyrir byrjendur er að hvorki sýrur né basar eru í eðli sínu gott eða slæmt. Líkaminn þarf bæði - þó í mismunandi magni og í mismunandi tilgangi. Mikilvægur hluti fyrir líkama þinn er viðhald fullkomins jafnvægis á milli þess tveggja.

Hvað er sýru-basa jafnvægi?

Sýru-basa jafnvægi er eitt af mikilvægum stjómkerfum í lifandi verum. Til þess að efnaskipti nái að virka vel verður jafnvægið á milli sýru og basa í líkamsvökva og frumum alltaf að vera stöðugt.

Til þess að efnaskiptaferlið nái hámarksárangri, þarf pH-gildi líkamans (hlutfallið af sýrum og bösum) að vera fullkomið.

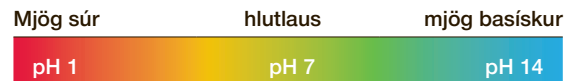
**Magn sýru og basa sem neytt er getur sveiflast gríðarlega, sem og framleiðslugeta líkamans og útskilnaður sýru og basa efna. Af þessum sökum hefur líkaminn þróað ýmsar aðferðir - svokallað biðminni - í því skyni að halda stöðugu sýru-basa jafnvægi. Þetta á í samskiptum við lungu, nýru og lifur til að hafa stjórn á pH-gildi líkamans, stilla það upp eða niður eftir**

þörfum. Þetta kerfi virkar á svipaðan hátt og það sem stjórnar líkamshita – enn annað ferli sem líkami okkar sér um algjörlega sjálfkrafa.

Mikilvægi pH-gilda.

pH-gildi segir til um hversu súr, hlutlaus eða basískur vökvi er.

pH mælikvarði er frá 0 og uppí 14.



pH 1 sýnir hæsta sýrugildið.

Þetta gildi er að finna í mannlíkamanum; magasýrur, til dæmis, þurfa að hafa pH á bilinu 1 og 3 til þess að geta melt prótín.

Aftur á móti, brisvökvi, sem hefur pH um það bil 8, er basískur. Eingöngu í þessu basíska umhverfi er líkaminn fær um að melta næringarefni í smápörmunum.

Hlutlaust pH 7, þar sem sýrur og basar eru í fullkomnu jafnvægi, er hægt að finna til dæmis í vatni.

» Ef þú vilt kanna þitt eigið sýru-basa stig, þá ættirðu að mæla pH-gildi þvagsins yfir nokkurra daga tímabil. Spjöld eru fánleg í flestum apótekum í þeim tilgangi. Fáðu ráðgjöf hjá fagmanni.

Dæmi um pH-gildi í líkamsvökva hjá heilbrigðri manneskju:

<u>Magasýrur</u>	<b>1.2 – 3.0</b>
<u>Blóð</u>	<b>7.37 – 7.45</b>
<u>Pvæg</u>	<b>4.5 – 8.2</b>

Tveir hlutir verða nokkuð ljósir þegar þú horfir á listann. Í fyrsta lagi: pH-gildi mismunandi líkamsvökva verða mjög breytilegt. Í öðru lagi: gildin sveiflast. pH blóðs, hins vegar, helst á mjög mjóu bili á milli 7,35 og 7,45. pH í blóðinu verður að vera stöðugt, alveg sama hvað, til þess að halda lífi. Blóð tengir öll lífræn kerfi í líkamanum, og er helsta leiðin til að flytja gríðarlegt magn af nauðsynlegum efnum í gegnum líkama okkar. Til að uppfylla það hlutverk þarf bilið á milli þess að pH gildi geti sveiflast að vera mjög lítið.

### Hátt-sýrustig frá almennu lækisfræðilegu sjónarmið og frá sjónarmiði óhefðbundinna lækninga.

Almennar lækningar fullyrða að biðminnið í líkama okkar sé fullfært um að gera sýrur óvirkar og það að há-sýrustig geti ekki átt sér stað í líkamanum undir venjulegu lífeðlisfræðilegu ástandi. Það skilgreinir há-sýrustig sem bráð- og lífshættulega sýringu í blóðinu, sem stafar af alvarlegum sjúkdóm eða röskun.

Bráð blóðsýring getur ekki stafað af óhóflegri neyslu súrra matvæla né einfaldlega með óheilbrigðum lífsstíl.

Óhefðbundnar lækningar viðurkenna, hins vegar, að það getur verið umframmagn af sýru í líkamsvefjum, svokölluð dulin blóðsýring, af völdum of mikillar streitu í biðminninu.

**Heilbriggt sýru-basa jafnvægi:** lífeðlisfræðileg pH-gildi nást þegar biðminnið virkar eðlilega. Með inntöku basa úr fæðunni sem við borðum, getur líkaminn gert súran úrgang sinn óvirkan. Tímabundnu há-sýrustigi er því hægt að berjast gegn með áðurnefndu biðminni.

**Dulin blóðsýring:** ef líkaminn er með varanlegt há-sýrustig, getur biðminni hans ekki lengur gert þá ofgnótt sýra óvirkar að nægu leyti. Líkaminn er slegin út af laginu og umframsýrur eru geymdar í vöðvum og bandvefjum, þar sem þeir koma í veg fyrir himnuflæði. Ef maður þjáist af duldri blóðsýringu yfir nokkur ár, getur það þróast í króníska/langvarandi dulda blóðsýringu.

Þegar við tölum um "há-sýrustig", þá erum við að vísa til túlkunnar óhefðbundinna lækninga á duldum vefjum blóðsýringar.

» Carl Gustav Ragnar Berg (1873– 1956), sænskættaður lífefnafræðingur, þróaði sýru-basa jafnvægiskenninguna. Hann rannsakaði áhrif sýru og basa í mat, og allar hans rannsóknir, tilraunir og sjálfsprófanir gáfu til kynna að basaríkt mataræði getur hjálpað fólki að halda sér heilbrigðu.



## Hvað Biotta Balance Week getur og getur ekki gert

Dulið eða krónískt/langvarandi há-sýrustig er ekki hægt að lækna á aðeins einni viku. Til að brjóta niður sýruinnistæður og stjórna sýrubasa jafnvægisins til langs tíma, þá verður þú að breyta mataræðinu og líferninu til langs tíma lítið í samræmi við það. Hins vegar er Biotta Balance Week frábært tækifæri til að færa nauðsynlegar breytingar yfir á basískari fæðu.

### Hugsanleg einkenni há-sýrustigs

Almennt séð þá getur fólk lifað í langan tíma án þess að átta sig á því að þeir hafi há-sýrustig. Það getur tekið dágóðan tíma þar til áhrifin finnast. Eru þau þá oftast tengd hinum ýmsu sjúkdómum úr siðmenningunni. Það eru því ekki nein dæmigerð einkenni eða mynstur

fyrir há-sýrustigi. Engu að síður, þá eru nokkur ótilgreind einkenni sem hægt er að tengja við dulda blóðsýringu. Það eru t.d. þreyta, þróttleysi og sjúkdómar eins og gigt, mígreni, bólga í húð, beinþynning o.fl. Við vitum það hins vegar öll að þessi einkenni er ekki hægt að rekja eingöngu til sýru-basa ójafnvægis; þeir gætu líka verið af völdum fjölda annarra orsaka.

### Orsakir há-sýrustigs

Almennt talað er há-sýrustig í mannlíkamanum af völdum ójafnvægis og próteinríks mataræðis, auk lífsstíls sem einkennist af streitu og hreyfingarskort. Þar að auki geta megrunarkúrar og langvarandi lungna-, lifra- og nýrnakvillar leitt til há-sýrustigs.

### Áhrif mataræðis

Samhliða reglum líkamskerfisins, þá er það mataræði þitt sem hefur hvað mest áhrif á sýru-basa jafnvægið.

» Brjóstsviði og há-sýrustig hafa ekkert að gera með hvort annað. Með brjóstsviða, (maga- og vélindisbakflæðissjúkdóms), koma magasýrur upp í neðri hluta vélinda vegna fráviks í svæðinu á milli magans og vélinda. Brjóstsviði kemur ef borðað er of mikið eða of hratt, ef borðað er of mikið af feittum mat, áfengi eða kaffi, eða með því að vera of þungur.



» Óháð þeirra upphaflega pH gildis, geta matvæli verið brotin niður í sýrur eða basa. Sítróna, til dæmis, getur bragðast súr á tungunni, en basískt þegar brotin er niður.

### Basískur matur

Matur sem er ríkur af kalíum, magnesíum, kalki og natríum, eða inniheldur bíkarbónat (bicarbonate), telst vera basískur. Sem er ástæðan fyrir því að **ávextir, grænmeti, salöt og kartöflur** er okkar helsta uppspretta á basískri fæðu. Þau endurnýja basísku birgðirnar í líkamanum okkar og tryggja heilbrigð efnaskipti. **Purrkaðir ávextir, ávaxta- og grænmetissafar, ferskar og purrk-aðar jurtir** teljast einnig til basískrar fæðu.

### Súr matur

Allur próteinríkur matur – byggður bæði á dýra- og plöntuafurðum - er súr, þar sem sýrustigsgráðan fer eftir prótein innihaldi. Kjöt, innmatur, fiskur, egg (sérstaklega eggjarauður) og harðir ostar er sérstaklega súrt. Öfugt við kjöt, fuglakjöt, fisk, egg og osta, þá innihalda matvæli eins og korn og kornvörur (brauð, pasta), baunir, mjólk og mjólkurvörur einnig basísk fæðubóta-efni, sem að hluta til vinna gegn súr áhrifum þeirra. Heilkornavörur eru súrari en vörur gerðar með hvítu hveiti.

### Hlutlaus matur

Smjör, fita, jurtaolíur og sykur eru hlutlaus með tilliti til sýru-basa jafnvægisins. Að drekka vatn og te er einnig hlutlaust.

## Fæðutafla

### PRAL gildi

Algengasta kerfið til að reikna út hvort fæðan er súr eða basísk er svokölluð PRAL gildi (Potential Renal Acid Load = skerðing á sýruálagi). Því jákvæðari sem niðurstaðan er, þeim mun súrari er maturinn sem um ræðir; á hinn bóginn þeim mun neikvæðari sem niðurstaðan er, þeim mun basískari er maturinn. PRAL gildin eru sögð samsvara 100g af mat. Samt sem áður eru tölurnar taldar hér upp allar meðaltölur. Mæling einstakra efna í matvælum eru háð sveiflum í náttúrunni. Háð fjölbreytni, ferskleika og undirbúningi, geta gildin breyst töluvert.

Þessi listi yfir matvæli er hannaður til að gefa þér grófa hugmynd. Listinn er ekki fullkominn.

Heimild: [www.saeure-basen-forum.de](http://www.saeure-basen-forum.de), breytt í samræmi við Remer and Manz (1995), dags: Maí 2012

Matur

PRAL\*

Drykkir		
Bjór	S	0.20
Kók	S	1.75
Espresso	B	-2.30
Ávaxta te	B	-0.24
Grænt te	B	-0.45
Jurta te	B	-0.24
Sóðavatn, kolsýrt	B	-0.76
Rauðvín	B	-1.82
Vatn	B	-0.72
Hvítvín, þurrt	B	-1.73
Fita og olíur		
Smjör	S	0.49
Smjörlíki	B	-0.15
Ólífíuolía	N	0.02
Sólblómaolía	N	-0.02
Hnetur		
Hnetur, ómeðhöndl.	S	6.68
Heslihnetur	B	-1.96
Möndlur	S	0.76
Pistsíuhnetur	S	0.26
Valhnetur	S	6.17

Fiskur og sjávarafurðir		
Silungur, soðinn	S	9.51
Lax	S	10.01
Kræklingur	S	15.30
Sardínur í olíu	S	13.50
Flatfiskur	S	8.47
Rækjur	S	7.60
Lúða	S	7.33
Ávextir		
Ananas	B	-3.45
Epli	B	-2.36
Apríkósur	B	-5.15
Bananar	B	-7.46
Perur	B	-2.21
Jarðaber	B	-2.54
Fíkjur, þurrkaðar	B	-20.18
Greipaldin	B	-3.07
Kíví	B	-5.51
Kirsuber	B	-3.71
Mangó	B	-3.40
Appelsínur	B	-3.17
Ferskjur	B	-2.77
Rúsinur	B	-11.94
Sólber	B	-6.14
Vatnsmelóna	B	-2.84
Vínber	B	-3.38
Sítrónur	B	-3.05

Korn og hveiti		
Hirsi (heilkorna)	S	2.46
Maís (heilkorna)	S	3.24
Hrísgrjón, hvít	S	3.82
Hrísgrjón, (heilkorna)	S	12.50
Rúgmjöl	S	3.52
Hveiti	S	4.98
Pasta		
Eggja núðlur	S	6.35
Spaghetí	S	6.89
Heilhveiti spaghetí	S	8.50
Brauð		
Gróft brauð	S	7.20
Rúgbrauð	S	3.48
Heilhveitibrauð	S	5.30
Hvít brauð	S	3.75
Tvívökur	S	4.69
Belgjurtir og soja		
Baunir	S	1.69
Þurrkaðar baunir, grænar, brúnar	S	4.81
Tófú (sojabaunir)	B	-0.33

» Yfirleitt er talað um kaffi sem „súrt“. Samt sem áður er sýru-basa jafnvæði þess í rauninni hlutlaust.

» Allir Biotta ávaxta- og grænmetissafarnir og blönduðu safarnir eru basískir.

\* Potential renal acid load (mEq/100g)

S = súrt / N = hlutlaust / B = basískt



## Fæðutafla

» Þar sem mjólk í osti er samþjöppuð, er próteininnihald ostsins og súru áhrif þess hlutfallslega hærrí en í öðrum mjólkurvörum.

» Þótt PRAL gildi séu hlutlaus, þá ætti aðeins að njóta sykurs í hófi. Þetta er vegna þess að sykur er hreint kolvetni og inniheldur ekki nein mikilvæg efni eins og vítamín, trefjar, eða önnur nauðsynleg efni.

Matur PRAL\*

### Kjöt og eldaðar kjötvörur

Cervelat pylsur	S	8.43
Kjúklingur	S	8.70
Kálfakjöt	S	9.00
Lambakjöt (magurt)	S	10.50
Nautakjöt (magurt)	S	10.44
Spægipylsa	S	8.77
Svínakjöt (magurt)	S	8.69
Pylsur	S	6.03

### Mjólk, mjólkurafurðir og egg

Súrmjólk	N	-0.01
Egg	S	9.96
Eggjarauður	S	23.48
Eggjahvítur	S	2.38
Rjómaostur	S	0.90
Ávaxta jógúrt	S	1.20
Harðir ostar	S	19.20
Kotasæla	S	8.43
Kefir	S	0.34
Mysa	B	-1.88
Venjulegt jógúrt	N	0.05
Skyr	S	8.86
Nýmjólk (gerilsn.)	N	0.04
Mjúkir ostar	S	4.30

### Grænmeti og kartöflur

Eggaldin	B	-3.89
Blómkál	B	-4.35
Grænar baunir	B	-3.87
Spergilkál	B	-4.64
Endive kál	B	-3.15
Smágúrkur	B	-1.45
Fennel	B	-9.77
Agúrkur	B	-2.30
Gulrætur	B	-5.17
Kartöflur	B	-6.14
Hvítlaukur	B	-3.36
Hnúðkál (þýsk næpa)	B	-6.79
Salat (Ø 4 var.)	B	-3.78
Blaðlaukur	B	-3.85
Kantarellu sveppir	B	-7.44
Radísur	B	-4.50
Spírur	B	-4.59
Klettsalat	B	-7.50
Súrkál	B	-4.71
Sellerí	B	-5.99
Aspas	B	-2.35
Spinat	B	-12.08
Tómatar	B	-4.17
Dvergbítar	B	-3.88
Laukur	B	-1.74

### Jurtir og edik

Eplaedíc	B	-2.17
Basil	B	-6.95
Steinselja	B	-15.50
Graslaukur	B	-6.51
Vín edik, balsamic	B	-1.26

### Sætur matur

Gljásykur, ís, vanilla	S	2.26
Hunang	B	-0.39
Mjólkursúkkulaði	B	-1.30
Brúnn reysykur	B	-2.08
Hvítur sykur	N	-0.06

\* Potential renal acid load (mEq/100g)

S = súrt / N = hlutlaust / B = basískt

## Komum því í framkvæmd

Balance Week er hannað sem kynning á sýru-basa mataræði. Á meðan á vikunni stendur munt þú borða blöndu af basískum mat. Á einni viku mun þetta hjálpa líkama þínum að jafna sig á of háu sýrustigi.

Hins vegar þegar, til lengri tíma litið, getur basískt mataræði ekki gefið líkama þínum öll þau næringarefni sem hann þarf á að halda.

Til langs tíma (sjá bls.11) mælum við með basísku mataræði sem einnig tekur nauðsynlega súran mat með í reikninginn.



## Dagleg áætlun - róleg byrjun

Svona mun vikan nokkurn veginn líta út þegar þú byrjar á Biotta Balance Week:

» Gómsætu uppskriftirnar okkar finnurðu á bls. 14

» Í lok vikunnar munt þú eiga smá afgang af Biotta söfunum. Nýttu þér þá yfir næstu daga með því að drekka 1-2 glös af safu á dag. Þetta mun einnig hjálpa við að tryggja að þú neytir nægilegs magns af basísk-ríkum ávöxtum og grænmeti.

» Biotta Balance Week er hægt að taka á hvaða tíma ársins, og endurtaka nokkrum sinnum á ári. Náttúran veitir okkur mikið úrval ljúffengra ávaxta og grænmetis allt árið um kring.

### Morgun

Morgunmatur samkvæmt uppskrift

Mjólk / kaffi

### Hádegi

100ml Biotta Pistilhjartarsafi fyrir máltíð

Hádegisverður samkvæmt uppskrift eða ábendingu

### Síðdegi

250ml Biotta Mangó Mix ávaxtasafa dreift yfir síðdegið eða Vita 7

### Kvöld

Kvöldmatur: 200ml Biotta Balance

Eftirréttur eða kvöldmatur: 100ml Biotta Sólberja- eða Powerberrysafi

Til að gera þér kleift að aðlaga vikuna að þínum persónulegu þörfum teljum við hér upp nokkur frávik fyrir þig:

- ▶ Ef þú vilt frekar elda í hádeginu heldur en á kvöldin, drekktu Biotta safana í hádeginu.
- ▶ Stilltu uppskriftunum að þínum persónulegu kalóríuneyslupörfum og hversu svangur þér finnst þú vera hvern dag:
  - Fyrir aðalmáltíðir, breyttu skammtinum eftir matarlyst þinni (uppskriftirnar taka fram magn fyrir meðaltalskammt).
  - Ef þú vilt fá þér snarl milli mála, prófaðu handfylli af heslihnetum (sjá uppskrift fyrir Hnetunasl á bls.24) eða borðaðu þurrkaða ávexti.
  - Ef þú vilt tvær heitar máltíðir á dag, fáður þér þá grænmetis- eða kartöflusúpu (sjá uppskrift á bls.16), borðaðu salat, eða hitaðu upp afgangana frá því daginn áður.

## Daglegt mataræði - samsetningin er lykillinn

Hvort sem hlutur matvæla er súr, hlutlaus eða basískur segir ekkert um hversu heilbrigð eða óheilbrigð heildaráhrif hennar eru. Til að halda heilbrigði og vera full af orku, þá er það afar mikilvægt að líkami þinn fái líka nægilegt prótín (hvort sem er úr dýra- eða jurtaríkinu). Mataræði meðalmanneskju (fullt af kjöti, lítið af grænmeti) framleiðir sýruafgang af ca.50-100 mEq. Markmiðið er að draga töluvert úr þessum afgangi þannig að í lok dagsins er jafnvægið kannski ekki basískt, en minna súrt. Biðminnið í

líkama okkar er gert til að takast á við minni sýru-neyslu. Skiptu út öllum súru matvælum, hvort sem er í mat eða yfir daginn, fyrir basísk matvæli (ávexti og grænmeti) og notaðu oftart kartöflur til að gefa sterkju fyrir máltíð og skerðu niður próteinneysluna (ost, kjöt, fisk, egg) í heilbriggt magn.

Eftirfarandi dæmi sýna hvernig sýruinntöku er hægt að minnka í samræmi við þessar aðgerðir

### Matseðill

#### Hráefni

200 g hrísgrjón  
50 g salat  
200 g lendar  
(rump steak)

#### Valkostur 1

200 g hrísgrjón  
50 g salat  
100 g lendar (rump steak)  
150 g gulrætur

– kjötskammtur minnkaður  
+ grænmetisskammti bætt við

#### Valkostur 2

200 g kartöflur  
50 g salat  
200 g lendar (rump steak)  
1 kíví

= kjötskammtur sá sami  
≈ kartöflur í stað hrísgrjóna  
+ ávöxtur sem eftirrétt eða sem snarl

☹ PRAL gildi: 19.8

☺ PRAL gildi: 3.7

☺ PRAL gildi: 4.3

### Diska líkanið

Ef þú notar diska líkanið sem sjónræna aðstoð, getur þú skipulagt máltíð með matvæla-hópana í réttum hlutföllum.

#### Stór skammtur af grænmeti:

Hrátt grænmeti, soðið, sem grænmetissalat, í heitu formi (t.d. grænmetisbökur), sem grænmetissúpa eða í formi grænmetissafa.

#### Lítill hluti prótíns

mjólk, jógúrt, quark/skyr, mjúkur ostur, rjómaostur, tófú og mest 1x á dag: kjöt, kjötvörur, fiskur, egg, harðir ostar

#### Sterkjuskammtur

kartöflur, hrísgrjón, polenta, pasta, brauð, hirsí, korn, kornvörur, sætabrauð o.fl.



Það skiptir ekki máli hvort þú ert að skipuleggja hefðbundinn 3-hluta matseðil (t.d. fisk, soðnar kartöflur, spínat), "máltíð á ferðinni" (t.d. grænmetissúpu með brauði og jógúrt í eftirrétt) eða máltíð fyrir grænmetisætu (t.d. blaðlauks- og kartöfluböku með eggja- og ostabrauði). Aðalmálið er að tryggja að þú hafir nóg af grænmeti með.

### „Njóttu máltíðarinnar“ með fleiri góðum ábendingum

- ▶ Þrátt fyrir súr áhrif belgjurttanna, ættir þú ekki að skera þær alveg út. Belgjurtir eru mjög hollar. Fyrir utan trefjarnar, innihalda þær einnig vítamín og basískt steinefni.
- ▶ Þegar þú borðar brauð, fáðu þér heilkorna, sem er ríkt af trefjum - það gæti verið örflítið súrari, en það er stuðningur við meltinguna þína.
- ▶ Drekkstu þig í form með amk 1-2 lítra á dag. Vatn og jurtate eru tilvalin í þeim tilgangi. Nýrun eru betur í stakk búin til að skilja að sýrur ef þú drekkur nóg.
- ▶ Drekkstu grænmetis- og ávaxtasafa á milli mála - þetta eru hagkvæmasta leiðin til að veita líkama þínum meiri basa.
- ▶ Frosið grænmeti og ávextir eru gott val utan árstíðartímabils.
- ▶ Kryddaðu máltíðirnar með ferskum jurtum á meðan á matreiðslu stendur (steinselja, graslaukur, rósmarín o.s.frv.)
- ▶ Sælgæti, kökur og þess háttar er einnig hægt að skipta út með þurrkuðum ávöxtum eða ávaxta eftirrétti.
- ▶ Mundu að njóta matarins á meðvitaðan hátt: taktu þinn tíma yfir máltíðarnar! Njóttu matarins í skemmtilegu andrúmslofti!



## Bragðgóðar basískar uppskriftir

Hér er að finna úrval af bragðgóðum, basískum uppskriftum sem þú getur notað til langs tíma til að tryggja að mataræðið sé fjölbreytilegt. Ef, á einhverju stigi þessarrar viku, þér finnst þú ekki hafa tíma til að elda eina af þessum uppskriftum, þá getur þú notað eftirfarandi ábendingar:

- ▶ Borðaðu grænmetisfæði - þ.e. án kjöts eða fisks.
- ▶ Notaðu ítalska sósu sem dressingu á salatið þitt.
- ▶ Borðaðu stóran skammt af grænmeti (hrátt, soðið eða sem salat), og bættu við:
  - Helst kartöflum eða polenta, hrísgrjónun, pasta, heilkorna brauði
  - Quark, jógúrti, rjómaosti, tófú eða litlum skammti af osti eða eggi
- ▶ Taktu út allt sælgæti.



## Stökkt músli með ávöxtum

### Morgunmatur fyrir 1

#### Hráefni

1 msk hafröflögur

½ msk sólblómafræ

10 heslihnetur

1 banani

½ msk sítrónusafi

125g venjulegt jógúrt

bláber til að sæta

½ tsk hafraklíð

½ tsk hörfræ

1 kíví

1. Purrsteikið flögurnar og fræin á pönnu í sitthvoru lagi. Látið kólna. Saxið heslihneturnar í grófa bita.
2. Sneiðið bananann. Stráið sítrónusafanum yfir. Sætið jógúrtið með bláberjum og smakkið ykkur áfram. Bætið við banana-sneiðum. Stráið nú hafröflögum, sólblómafræum, heslihnetum, hafraklíði og hörfræjum ofan á. Afhýðið og skerið niður kíví og bætið því ofan í skálina. Berið fram strax.

#### Ráð og tillögur

- ▶ Kíví inniheldur ensími actinidine. Ef þú blandar þeim saman við mjólkurvörur, mun actinidine kljúfa mjólkurprótínið, sem gerir það biturt á bragðið. Af þessari ástæðu er ekki mælt með að blanda kíví með mjólkurvörum fyrr en rétt áður en maturinn er borinn á borðið.
- ▶ Berið fram músli með ávöxtum þess árstíðar, t.d. epli og berjum.
- ▶ Til að flýta fyrir gætir þú bætt við flögum í músli án þess að purrsteikja þær fyrst.

Undirbúningstími: ca.15 mín.

Meðal PRAL-gildi á skammt (basískur afgangur): -6



## Stökk músli blanda

### Morgunverður fyrir 1

#### Hráefni

- 1 epli
- 180g venjulegt jógúrt
- 2 msk kornflögur
- 1 msk hafröflögur
- 1 þurrkuð daðla
- 1 þurrkuð fikja
- 2 msk sítrónusafi
- 1 blóðappelsína eða  
appelsína/sítrusá-  
vöxtur sem skraut,  
t.d. kíví, pera.

1. Skerðu eplið í tvennt og fjarlægðu kjarnann. Skerðu annan helminginn í sneiðar og stráðu yfir smá sítrónusafa. Taktu nú fyrri helminginn og notaðu rifjárn til að fínskera hann ofan í jógúrtið og blandaðu saman. Skerðu nú döðlurnr í átta parta, fíkjurnar í helminga og blandaðu því saman við kornflakes, hafröflögur og restina af sítrónusafanum.
2. Afhýddu appelsínuna og fjarlægðu kjarnann. Settu hana í báta og bættu út í músliið. Settu þetta svo allt ofan í skál. Skreytið með restinni af kornflakes, eplasneiðum og ávöxtum.

#### Ráð og tillögur

- ▶ Notaðu ávexti árstímans.
- ▶ Einungis bæta kíví við músli sem skraut ofan á. Ekki blanda því saman við jógúrt eða aðrar mjólkurafurðir, þá gæti það bragðast biturt.

Undirbúningstími: ca.15 mín.

Meðal PRAL-gildi á skammt (basískur afgangur): -7.8



## Uppskriftir

### Hrein grænmetissúpa

#### Uppskrift fyrir ca. 1 lítra

1. Afhýðið og skerið smátt hvít-laukinn, laukinn og kartöflurnar. Skolið og undirbúið grænmetið og skerið í litla teninga.
2. Hitið ólífuo líuna á pönnu. Hitið laukinn, hvítlaukinn og grænmetið á vægum hita. Hellið ofan í grænmetiskraftinum og látið malla, með lokinu á, í ca. 20 mín.
3. Maukið nú súpuna með handþeytara. Þynnið eftir þörfum eða þar til súpan hefur fengið rétta áferð. Kryddið með salt og pipar.

#### Ráð og tillögur

- ▶ Fyrir gulrótar- og graskerssúpu: bætið við smá engifer og karrý. Eða skiptið út hluta af kraftinum með 100ml af appelsínusafa.
- ▶ Berið fram með 1 msk rjóma eða sýrðum rjóma.
- ▶ Skreytið spergilkálssúpu, blómkálssúpu eða sellerísúpu með niðurskorinni steinselju og graslauk.

Meðal PRAL-gildi á skammt  
(basískur afgangur): -6.5

### Kartöflusúpa

#### Uppskrift fyrir ca. 1 lítra

1. Afhýðið og saxið smátt hvít-laukinn og laukinn. Skolið og skrælið kartöflurnar og skerið í litla teninga.
2. Hitið ólífuo líuna á pönnu. Hitið laukinn, hvítlaukinn og grænmetið á vægum hita. Bætið ofan í hvítvíninu og grænmetiskraftinum og látið malla, með lokinu á, í ca.20 mín.
3. Maukið nú súpuna með handþeytara. Þynnið eftir þörfum eða þar til súpan hefur fengið rétta áferð. Kryddið með salt, pipar og múskat.

#### Ráð og tillögur

- ▶ Rósmarín, kryddmæra, graslaukur eða kúmen gefa súpunni extra twist.
- ▶ Skiptu út hvítvíninu með grænmetiskrafti.
- ▶ Berið fram með 1 msk rjóma eða sýrðum rjóma.

Meðaltal PRAL virði hluta  
(basískur afgangur) : -5

#### Hráefni

1 hvítlauksrif  
1 lítill laukur  
500g grænmeti, t.d.  
spergilkál, blómkál,  
gulrætur, grasker  
eða sellerí  
1 msk ólífuolía  
500ml grænmetiskraftur  
salt  
pipar

#### Hráefni

1 hvítlauksrif  
1 lítill laukur  
300g kartöflur  
1 msk ólífuolía  
100ml hvítvín  
600ml grænmetiskraftur  
salt  
pipar  
múskat



## Kartöflusalat með fetaosti

### Kvöldmatur fyrir 1

#### Hráefni

300g vaxkenndar/  
ljósbrúnar kartöflur  
100g Pok choi kál  
½ laukur  
3 msk repju olía  
2 msk edik, t.d. eplaedik  
½ msk sinnep, t.d.  
grófkornað sinnep  
50ml grænmetiskraftur  
salt  
pipar  
50g fetaostur  
¼ búnt af graslauk

Sjóðið kartöflurnar í ca. 2 mín í saltvatni þar til þær eru eldaðar. Skerið Pok choi kál í teninga. Skerið laukinn í teninga. Steikið Pok choi kálið og laukinn í smá olíu. Bætið því næst við ediki, sinnepi og restinni af olíunni og kraftinum. Skerðu heitar kartöflurnar í fernt og hrærið saman við sósuna. Leyfið því að malla í ca. 5 mín. Kryddið með salti og pipar. Myljið ostinn. Fínsaxið graslaukinn. Raðaðu salatinu á disk og stráðu yfir osti og graslauk.

#### Ráð og tillögur

- ▶ Ef það er ekki rétti árstíminn fyrir Pok choi kál (apríl til október), notið þá gulrætur eða blaðlauk.

Undirbúningstími: ca.30 mín

Average PRAL value per portion  
(alkaline surplus): - 17.7





## Uppskriftir

# Steiktar kartöflur með grænmeti og skyri með jurtum(Quark)

## Kvöldmatur fyrir 1

1. Fínsaxið jurtirnar blandið saman við skyrið.

Kryddið með salti og pipar.

2. Sneiðið gulræturnar og blaðlaukinn. Saxið steinseljuna.

Skerið kartöflurnar í ca. 1cm teninga. Hitið olúna í non-stick

pönnu. Bættu kartöflunum í og steiktu í 25-30 mínútur eða

þar til þær verða gullinbrúnar á lit. Bættu nú grænmetinu

í og steiktu í 4 mín. í viðbót. Kryddið með chili, papriku og

salti. Setjið steinseljuna í. Berðu á borð með jurta skyr blöndunni

## Ráð og tillögur

► Berið fram með salati hvers árstíma með ítalskri sósu.

► Ef þú hefur ekki mikinn tíma, notaðu þá 350g frosnar kartöfluskífur og steikið þær þar til þú sérð þær litast.

► Repjuolíu er hægt að hafa á mjög háum hita og fæst hún í verslunum.

Undirbúningstími: ca.20 mín + ca.35 mín að eldast

Meðal PRAL-gildi á skammt (basískur afgangur): -17.6

### Hráefni

100g gulrætur

100g blaðlaukur

¼ búnt af steinselju

350g kartöflur

2 msk repju olía

¼ tsk mulin, þurrkaður chili

paprikuduft

salt

### Jurta skyr

½ búnt af blönduðum

jurtum, t.d. steinselju,

graslauk, oregano.

50g Hreint skyr

salt, pipar



## Grænmetisbaka

Kvöldmatur fyrir 2; hringlaga bökunarfát 24cm eða  
rétthyrndum bökunardisk 38 x 10cm

### Hráefni

150g gulrætur

150g sellerí

1 lítill laukur

1 msk ólífuoía

salt, pipar

160g Pastry/smjördeig

hveiti til að fletja út

75g blaðlaukur

120-150ml rjómi

30g rifinn ostur

1. Hitið ofninn í 180C. Taktu helming gulrótanna og skerðu þær langsúm í 5mm sneiðar. Saxið selleríð í svipaða stærð. Skerðu laukinn til helminga og sneiddu. Látið grænmetið malla í ca. 10mín á miðlungshita eða þar til það verður mjúkt. Kryddið með salti og pipar og látið kólna.
2. Fletjið út deigið á bökunarpappír þar til það er ca. 2mm á þykkt og getur fyllt upp í 24cm Ø bökunarfát. Settu deigið á bökunarpappírinn og ofan í fatið og stingdu í það með gaffli. Dreifðu grænmetinu yfir deigið. Skerðu blaðlaukinn í 5mm sneiðar og leggðu hann yfir hitt grænmetið. Blandið saman rjómanum og ostinum. Kryddaðu sósuna með salti og pipar og dreifðu því yfir grænmetið. Bakið í miðjum ofni í 40-50 mínútur. Þegar eftir eru 5 mínútur af tímanum bakið þá með botnhita.

### Ráð og tillögur

- ▶ Þessa uppskrift er hægt að elda með dagsfyrirvara. Grænmetisbökuna er hægt að bera fram heita eða kalda daginn eftir.
- ▶ Blandið saman við við rjómann og ostinn ½ búnti af söx-uðum jurtum eins og steinselju, graslauk eða timjan.

Tíminn sem þarf : ca. 30 mín + 40-50 mín að eldast

Meðaltal PRAL virði hluta (basískur afgangur) : -3.1





## Grænmetis wok með hrísgrjónum og tófú

### Kvöldmatur fyrir 1

#### Hráefni

60g hýðishrísgrjón (löng)

salt

100g tofu

2 msk sojasósa

100g Pok choi kál

100g gulrætur

½ tsk sesamfræ

1 egg

1msk repjuolíu

1. Sjóðið hrísgrjónin í ca. 15 mín í saltvatni þar til þau eru tilbúin. Látið renna vel af.
2. Skerið tófú í 5mm þykkar ræmur. Stráið yfir helmingnum af sojasósunni og látið marinerast í 5 mín. Skerið Pok choi kálið í þykkar ræmur. Skerið nú gulræturnar í mjóar ræmur.
3. Hitið wokpönnuna. Purrsteikið sesamfræin lauslega án þess að bæta olúnni við. Fjarlægjið og setjið til hliðar. Peytið eggjið og kryddið eftir smekk. Hitið olúna. Bætið tófú sneiðunum einni í einu í þeytta eggjið og steikið á báðum hliðum þar til það er orðið gullinbrúnt. Fjarlægjið og haldið á því hita. Steikið Pok choi kálið og gulræturnar í sömu pönnunni yfir miðlungshita. Bætið nú við hrísgrjónum og steikið í nokkrar mínútur. Kryddið eftir smekk með restinni af sojasósunni. Berið á borð með tófú sneiðunum. Stráið sesamfræunum yfir.

#### Ráð og tillögur

- ▶ Bætið við smá söxuðu engiferi og sítrónugrasi á diskinn ásamt pok choi kálinu.
- ▶ Repju olíu er hægt að hafa á mjög háum hita.

Undirbúningstími: ca.30 mín.

Meðal PRAL-gildi á skammt (basískur afgangur): -2.3



## Grænmetisborgari á sveppasósu með salati

### Kvöldmatur fyrir 1

#### Hráefni

80g gulrætur

80g sellerí

½ laukur

80g blaðlaukur

25g brauðmyslu

1 egg

20g parmesan

salt, pipar

½ tsk Ghee er smjör sem

er búið að fleyta ofan af.

1 egg

100g blandaðir sveppir,

notið það úrval sem er til.

½ tpsb ólífuolía

100ml rjómi

1. Rífið gulrætur og sellerí niður í skál. Skerið laukinn í tenninga. Skerið blaðlaukinn í fernt og gerið 3mm þykkar ræmur. Bætið blaðlauk, brauðmyslum, eggjum og parmesan ofan í rifna grænmetið. Kryddið með salti og pipar. Mótið blönduna í þrjú hamburgaraform. Steikið á non-stick pönnu í ghee eða glæru smjöri yfir miðlungshita í ca. 3 mín hverja hlið. Haltu grænmetisborgurinum heitum.

2. Hver sem fjölbreytileikinn í sveppunum er helmingið eða sneiðið þá, Steikið á non-stick pönnu í olíu í ca. 5 mín hvora hlið. Kryddið með salti og pipar. Hellið rjómanum yfir og látið malla þar til það er orðið þykkt. Raðið grænmetisborgurinum ofan á sveppasósuna.

#### Ráð og tillögur

- ▶ Berið fram með salati árstíðarinnar eða með ítalskri sósu.
- ▶ Bætið við ½ búnti af saxaðri steinselju í hamburgarablönduna

Undirbúningstími: ca.40 mín.

Meðal PRAL-gildi á skammt (basískur afgangur): -2.2



## Uppskriftir

### Pasta með snjóbaunum og spínati

#### Kvöldmatur fyrir 1

1. Skerið snjóbaunir í tvennt (fer eftir stærð). Skerið vorlaukinn í tvennt langsum og gerið 1cm þykkar ræmur. Sjóðið pasta al dente í miklu saltvatni og látið renna vel af því.
2. Hitið olíuna í breiðum potti eða wokpönnu. Látið snjóbaunir og vorlaukinn malla í 2-3 mín. Bætið við kraftinum og látið suðuna koma upp. Bættu nú spínatinu og pastanu á pönnuna. Blandið vel saman. Kryddið með salti og pipar.

#### Hráefni

100g snjóbaunir

1 vorlaukur

125g pasta

1 tpsb Repjuolía

25g grænmetiskraftur

1 egg

100g spínat

salt, pipar

#### Ráð og tillögur

- ▶ Ef það er ekki rétti árstíminn fyrir ferskar snjóbaunir (júní til ágúst), notið þá frosnar snjóbaunir. Afbýðið fyrir notkun.
- ▶ Notið sumarspínat eða vetrarspínat eftir því hvaða tími árs það er.
- ▶ Bætið við ½ búnti af saxaðri steinselju í spínatið með pastanu.

Undirbúningstími: ca.20 mín.

Meðal PRAL-gildi á skammt (basískur afgangur): -7.8





## Linsubauna- og grænmetis-pottréttur með döðlum

### Kvöldmatur fyrir 1

#### Hráefni

100g Pok choi kál  
eða spinat  
250g blandað grænmeti  
t.d. gulrætur, sellerí,  
hvítkál  
½ laukur  
½ hvítlauksrif  
klípa af garam masala  
1 msk ólífuolía  
60g grænar linsubaunir  
200ml grænmetiskraftur  
1 sneið lífræn sítróna  
2 döðlur  
½ búnt steinselja  
salt  
cayenne pipar  
3 ólífur  
50g venjulegt jógúrt

1. Skerið pok choi -laufin í ræmur og leggið til hliðar. Fínsaxið pok choi stilkana og blandaða grænmetið.
2. Fínsaxið laukinn og hvítlaukinn. Steikið á non-stick pönnu með garam masala kryddi í olíu í ca. 3 mín. Bætið við linsubaununum og blandaða grænmetinu. Látið malla í nokkrar mínútur. Bætið við kraftinum og látið malla, með lokinu á í ca. 20 mín. Leggið sítrónusneiðina ofan á. Leyfið linsubaunaréttinum að krauma í ca. 15 mín. Bætið við krafti ef þörf krefur.
3. Skerið döðlurnar í fernt. Saxið steinseljuna. Bætið svo steinseljunni saman við pok choi lauf-ræmurnar. Kryddið með salti og cayenne pipar. Berið fram með ólífum, döðlum og jógúrti.

#### Ráð og tillögur

- ▶ Bætið við ½ búnti af söxuðum kóriander í steinseljuna.
- ▶ Notaðu þurrkaðar fíkjur í staðinn fyrir döðlur.

Undirbúningstími: ca.20 mín + ca.35 mín að eldast

Meðal PRAL-gildi á skammt (basískur afgangur): -28.3



## Uppskriftir

### Hráefni

150g heslihnetur

1 msk sykur

1 tsk sterk paprika

½ klípa sjávarsalt

grófur pipar

## Hnetunasl

Purrsteikið heslihneturnar í non-stick pönnu þar til þær verða ljósbrúnar á lit. Fjarlægjið og leggið á viskastykki. Nuddið vel saman, þar til skinnið fer af. Settu hneturnar aftur á pönnuna. Bætið við sykri og karmaliserið yfir miðlungshita og hrærið stöðugt. Kryddið með papriku, salti og pipar. Leggið beint á bökunarpappír og látið kólna.

### Ráð og tillögur

- ▶ Gerið mikið magn af hnetunasli.

Undirbúningstími: ca. 10 mín.

Meðal PRAL-gildi á skammt (basískur afgangur): -2.1



## Fleiri Biotta safar



Hvort sem það er einn af þínum fimm-á-dag, hluti af eins-dags safakúr, eða bara einfaldlega fyrir holla og skemmtilega stund – valið er þitt. Til að skoða meira úrval af Biotta söfunum, þá vinsamlegast kíkið á [www.biotta.ch](http://www.biotta.ch)

Þessir náttúrulega hreinu ávaxta- og grænmetissafar koma allir frá 100% lífrænni ræktun og innihalda engin aukefni. Þeir eru allir gerðir úr hreinum safi, engin þykki, þ.e.a.s., við notum aldrei þykki eingöngu ferska ávexti og grænmeti.



# Biotta®

Lífræni frumkvöðullinn frá Sviss

Skrifstofur og framleiðsla  
Tagerwilen TG, Sviss

Innflutt af  
**Heilsa ehf**  
Bæjarflöt 1-3  
112 Reykjavík  
[www.heilsa.is](http://www.heilsa.is)



Í yfir 50 ár hefur Biotta verið að breyta lífrænt ræktuðum ávöxtum og grænmeti í dýrindis safa, náttúrulega hreina og algjörlega holla.

Hver flaska af Biotta safa inniheldur það besta sem maður og náttúra geta gefið hvort öðru. Allt það náttúrulega góða í einni flösku.

[www.biotta.ch](http://www.biotta.ch)

