

Magnéziumban gazdag étrend – hogy tested és idegrendszered egyensúlyban maradjon

(Bowen-barát táplálkozási útmutató)

A magnézium egy olyan ásványi anyag, amely kulcsszerepet játszik az idegrendszer nyugalmában, az izmok ellazulásában és a regenerációban.

A legtöbb felnőttnek napi **300–400 mg magnéziumra** van szüksége — és ezt könnyen bevihetjük a mindennapi étkezésekkel.

💡 Miért érdemes étellel bevinni?

Az ételekből származó magnézium jobban hasznosul, és nem terheli feleslegesen a szervezetet, mint a túlzott mennyiségben szedett étrend-kiegészítők.

Táblázat – Magnéziumtartalmú ételek

Élelmiszer	Mennyiség	Mg-tartalom (mg)
Tökmag (pirított)	28 g	~156–168
Mandula	28 g	~76–80
Spenót (főtt)	100 g	~79
Étcsokoládé (85%)	28 g	~65
Fekete bab (főtt)	100 g	~60
Kesudió	28 g	~74
Földimogyoró	28 g	~50
Banán	1 közepes (118 g)	~32
Avokádó	1 közepes (200 g)	~58
Joghurt, natúr	245 g (1 csésze)	~45
Lazac (főtt)	100 g	~30
Teljes kiőrlésű kenyér	1 szelet (28 g)	~23
Quinoa (főtt)	185 g (1 csésze)	~118

Magnéziumban gazdag recept-gyűjtemény

Így támogatod a tested minden nap – finoman, természetesen

Ebben a gyűjteményben találsz:

- ✓ **Gyors reggeliket** – amik már a nap elején feltöltenek magnéziummal
- ✓ **Egyszerű főételeket** – amik nem igényelnek bonyolult főzést
- ✓ **Laktató snackeket** – amik energiát adnak a délutánra
- ✓ **Könnyű vacsorákat** – amik segítenek az esti ellazulásban

A receptek úgy vannak összeállítva, hogy akár **egy hét alatt beépíthesd őket** a mindennapjaidba, és máris sokat tettél a tested egyensúlyáért.

💡 **Tipp:** Ha a következő Bowen-kezelésed előtt és után is figyelsz a magnéziumbevitelre, a tested könnyebben tudja feldolgozni és beépíteni a kezelés hatásait.

1 Reggeli

1. Krémes zabkása bogyós gyümölcsökkel

Hozzávalók (1 adag):

- 40 g teljes kiőrlésű zabpehely (~48 mg magnézium)
- 2 dl mandulatej (~42 mg)
- 1 evőkanál chia mag (~95 mg)
- 1 kis marék mandula (~76 mg)
- Maréknyi áfonya vagy málna

Elkészítés: Főzd meg a zabpelyhet a mandulatejben 5 perc alatt. A végén add hozzá a chia magot, mandulát és a bogyós gyümölcsöt.

Extra tipp: Ha este összekevered a zabpelyhet, chiát és mandulatejet és beteszed a hűtőbe (overnight oats), reggelre krémes és azonnal ehető lesz.

2. Zöld turmix reggeli

Hozzávalók (1 adag):

- 1 marék spenót (~79 mg)
- 1 banán (~32 mg)
- 2 dl kókuszvíz (~15 mg)
- 1 evőkanál tökmag (~84 mg)
- 1 teáskanál méz

Elkészítés: Mindent turmixolj össze. Frissítő, laktató, és bőven fedezi a napi magnézium-szükségleted egy részét.

2 Délelőtti nasi

1. Étcsoki és dió keverék

Hozzávalók (1 adag):

- 20 g 85%-os étcsokoládé (~46 mg magnézium)
- 25 g dió (~45 mg)

Elkészítés:

Csak törd össze a diót és keverd a csokidarabokkal.

Extra tipp: Készíts elő több adagot egy kis üvegben, így mindig kéznél van.

2. Étcsoki & banán páros

Hozzávalók (1 adag):

- 1 kocka 85%-os étcsokoládé (~20–25 mg)
- 1 kisebb banán (~32 mg)

Elkészítés:

Egyszerű, gyors energia. A banán káliumot is ad, ami támogatja a magnézium hatását.

3. Mandulás energiagolyó

Hozzávalók (kb. 6 golyó):

- 50 g darált mandula (~136 mg)
- 2 evőkanál kakaópor (~54 mg)
- 2 evőkanál zabpehely (~24 mg)
- 1 evőkanál méz
- 1-2 evőkanál víz

Elkészítés:

Keverd össze, formázz golyókat, hűtsd be. Egész hétre elkészítheted.

3 Ebéd

1. Lazacos, quinoás saláta

Hozzávalók (2 adag):

- 150 g főtt quinoa (~118 mg)
- 150 g lazacfilé (~32 mg)
- 1 nagy marék bécispenót (79 mg/100g)
- 1 evőkanál tökmag (~84 mg)
- 1 evőkanál olívaolaj
- Citromlé, só, bors ízlés szerint

Elkészítés:

Főzd meg a quinoát, süsd vagy párold meg a lazacot, majd keverd össze a friss zöldekkel és tökmaggal. Locsold meg citromlével és olívaolajjal.

2. Fűszeres lencsefőzelék

Hozzávalók (2 adag):

- 200 g főtt lencse (~96 mg)
- 1 fej hagyma
- 1 babérlevél
- Só, bors, fűszerpaprika

Elkészítés:

A hagymát dinszteld meg, add hozzá a lencsét és a fűszereket, majd főzd krémesre.

3. Csicseriborsós-spenótos saláta

Hozzávalók (2 adag):

- 200 g főtt csicseriborsó (~100 mg)
- 1 nagy marék párolt spenót (~79 mg/100 g)
- 1 szelet teljes kiőrlésű kenyér (~23 mg)
- Olívaolaj, citromlé, só, bors

Elkészítés:

A csicseriborsót keverd a spenóttal és a fűszerekkel, mellé teljes kiőrlésű kenyeret kínálj.

4 Uzsonna

1. Avokádós pirítós

Hozzávalók (1 adag):

- 1 közepes avokádó (~58 mg)
- 1 szelet teljes kiőrlésű kenyér (~23 mg)
- Citromlé, só, bors

Elkészítés: Törd össze az avokádót, keverd citromlével és fűszerekkel, kend a pirítósra.

2. Görög joghurt magokkal

Hozzávalók (1 adag):

- 150 g görög joghurt (~19 mg)
- 1 evőkanál tökmag (~84 mg)
- 1 teáskanál méz

Elkészítés: Keverd össze a hozzávalókat, és kész is a gyors, tápláló nasi.

3. „Zöld joghurt”

Hozzávalók (1 adag):

- 150 g natúr görög joghurt (~19 mg)
- 1 evőkanál lenmag (~40 mg)
- 1 evőkanál apróra vágott mandula (~76 mg/28g)
- Kis marék áfonya vagy eper

Elkészítés: Keverd össze a joghurtot a magokkal és a gyümölccsel.

5 Vacsora

1. Fekete babos zöldséges tál

Hozzávalók (2 adag):

- 200 g főtt fekete bab (~140 mg)
- 1 piros paprika
- 1 cukkini
- 1 evőkanál olívaolaj
- 1 teáskanál fűszerpaprika
- Só, bors ízlés szerint

Elkészítés: A zöldségeket vágd fel, pirítsd meg az olajon, add hozzá a babot és a fűszereket. Pár perc alatt kész. Tálald friss korianderrel vagy petrezselyemmel.

2. Grillezett lazac zöld salátával

Hozzávalók (1 adag):

- 150 g lazacfilé (~32 mg magnézium + D-vitamin forrás)
- Salátalevelek, uborka, paprika
- Olívaolaj, citromlé

Elkészítés: A lazacot grillezd vagy süsd serpenyőben, friss salátával és öntettel tálald.

3. Spenótos-tojásos vacsora

Hozzávalók (1 adag):

- 2 tojás (~24 mg)
- 1 nagy marék friss spenót (~79 mg)
- 1 szelet teljes kiőrlésű kenyér (~23 mg)

Elkészítés: A tojást tükörtojásként vagy rántottaként készítsd el, a spenótot enyhén párold meg, és pirítóssal kínáld.

💡 Összefoglaló tippek

- **Váltogasd a magnéziumban gazdag ételeket** (tökmag, mandula, spenót, quinoa, fekete bab, éticsoki), így biztosan nem unod meg.
- **Igyál elegendő vizet** – a magnézium hasznosulásához a hidratáltság is fontos.
- **Kombináld a növényi és állati forrásokat**, mert így változatos tápanyagprofilt kapsz.