

# Basica®

Bázikus ásványianyagok és nyomelemek tárháza

**AZ IMMUNRENDSZER NORMÁL MŰKÖDÉSÉHEZ:** szelénnel és cinkkel.

**A fáradtság és kifáradás csökkentésére, valamint a normál csontozat és izomműködés fenntartására:** magnéziumot és kalciumot tartalmaz.

**A normál sav-bázis egyensúly fenntartásáért:** cinket tartalmazó étrend-kiegészítő.

Tartson Basica® kúrát!

A Basica® készítményeket fogyaszthatja az étkezéstől függetlenül vagy azzal együtt, az ételbe-italba keverve. Táplálkozási szakértők 2-3 hónapos kúrát javasolnak a szervezetünket terhelő savak semlegesítésére és kiválasztására.

**A kúra három építőköve:**

- helyes táplálkozás
- Basica® rendszeres szedése
- mozgás és relaxáció



# Basica®

1 g = 1000 mg 1 mg = 1000 µg	BASICA VITAL	BASICA VITAL PUR	BASICA INSTANT	BASICA COMPACT	BASICA DIREKT	BASICA SPORT
<b>Napi adagja</b>	2 adag (32 g) összetétele	2 tasak	2 mérőkanál (15 g) összetétele	6 tableta	2 tasak	1 liter (60 g)
<b>kalcium</b>	kalcium-citrát 550 mg	kalcium-laktát 550 mg	kalcium-karbonát 350 mg	kalcium-citrát 350 mg	kalcium-citrát 240 mg	kalcium-karbonát 200 mg
<b>nátrium</b>	nátrium-citrát 375 mg	nátrium-citrát 375 mg	nátrium-citrát, nátrium-hidrogén karbonát 125 mg			nátrium-citrát 750 mg
<b>kálium</b>	kálium-citrát 350 mg	kálium-citrát 350 mg				kálium-citrát 400 mg
<b>magnézium</b>	magnézium-citrát 150 mg	magnézium-citrát 150 mg	mg-citrát, mg-karbonát 120 mg	mg-citrát, mg-oxid 120 mg	magnézium-oxid 400 mg	magnézium-citrát 120 mg
<b>vas</b>	vas-citrát 5 mg			vas-citrát 5 mg		vas-citrát 5 mg
<b>cink</b>	cink-citrát 5 mg	cink-citrát 5 mg	cink-citrát 5 mg	cink-citrát 5 mg	cink-citrát 5 mg	cink-citrát 5 mg
<b>réz</b>	réz-citrát 1000 µg		réz-citrát 1000 µg	réz-citrát 1000 µg		réz-citrát 1000 µg
<b>molibdén</b>	nátrium-molibdát 50 µg	nátrium-molibdát 50 µg	nátrium-molibdát 50 µg	nátrium-molibdát 50 µg	nátrium-molibdát 50 µg	nátrium-molibdát 50 µg
<b>króm</b>	króm-klorid 40 µg	króm-klorid 40 µg	króm-klorid 40 µg	króm-klorid 40 µg	króm-klorid 40 µg	króm-klorid 40 µg
<b>szelén</b>	nátrium-szelenit 30 µg	nátrium-szelenát 30 µg	szelénés-élesztő 30 µg	nátrium-szelenit 30 µg	nátrium-szelenit 30 µg	szelénés-élesztő 30 µg
<b>további összetevők</b>	laktóz, maltodextrin		aszorbinsav 80 mg, riboflavin 1,4 mg, szaharóz, maltodextrin, narancs-aroma	maltodextrin	sorbit, természetes aroma	aszorbinsav 333 mg, riboflavin 4 mg, maltodextrin 31 g, szaharóz 18 g
<b>ajánlott napi adag</b>	2 x 16 g	2 x 1 tasak	1 x 15 g	3 x 2 tableta	2 x 1 tasak	1 liter
<b>energiaérték</b>	120 kcal / 509 kJ	16 kcal / 70 kJ	49 kcal / 208 kJ	5,4 kcal / 23 kJ		218 kcal / 926 kJ
<b>glutén érzékenység esetén ajánlott</b>	igen	igen	igen	igen	igen	igen
<b>laktóz érzékenység esetén ajánlott</b>	nem	igen	igen	igen	igen	igen
<b>jódszegény táplálkozásnál alkalmas</b>	igen	igen	igen	igen	igen	igen
<b>kiszerezés</b>	200 g és 800 g	20 tasak és 50 tasak	300 g	120 db / 360 db	30 tasak	240 g / 660 g
<b>felhasználás</b>	bázikus granulátum, meleg vagy hideg ételekbe és italokba keverve	praktikus bázikus granulátum, meleg vagy hideg ételekbe és italokba keverve	gyorsan oldódó bázikus italpor friss gyümölcsös ízzel	praktikus bázikus tabletták otthonra és útközbenre	bázikus mikrogöngyök, melyeket víz nélkül, direkt bevehetünk	bázikus hipotóniás italpor gyors kiegyenlítésre sportolásnál
<b>ajánlott</b>	reumások, idősek, várandós kismamák (szoptatás ideje alatt is), diétázás támogatása	aktívan dolgozók, fiatalok és idősek, vegánok számára, speciális étrendet követőknek, mivel nem tartalmaz adalékanyagokat, aroma és édesítőszereket	fiatalok, aktív felnőttek, tejcukor érzékenység esetén	aktívan dolgozók, utazás, nyaralás során	cukorbeteg, aktívan dolgozók, útközben, dietetikus étrend-kiegészítő speciális táplálkozásra diabetes mellitusban	hosszan tartó sport, maraton futás, kerékpározás, túrázás stb.

A feltüntetett mennyiségek az első oszlopra vonatkoznak, az egyes termékek oszlopaiban viszont az adott vegyület formákat tüntettük fel. Pl.: a Vital napi adagja (32g) 150mg magnéziumot tartalmaz, magnézium-citrát vegyület formában.

A táblázatok tájékoztató jellegűek! Az adatok lezárva: 2018. február 1. A változtatás jogát fenntartjuk!



**Hozza magát egyensúlyba!**

**Néhány fontosabb élelmiszerünk sav-bázis táblázata**

# Basica®

bázikus ásványi anyagok és nyomelemek tárháza mindenkinek – többféle képpen

Basica termékek kaphatók gyógyszertárakban és gyógynövényboltokban.

**Forgalmazó:**

Dr. Kocsis & Hoffmann Pharma Kft.  
1024 Budapest, Retek u. 32.  
Tel.: +36-1-438-0257  
E-mail: drkh@drkh.hu

**Gyártó:**

Protina Pharm. GmbH. D-85737 Ismaning, Németország

[www.basica.hu](http://www.basica.hu)



# NÉHÁNY FONTOSABB ÉLELMISZERÜNK SAV-BÁZIS ÉRTÉKE

(milliekvivalens/100g)

A TÁBLÁZAT SEGÍTSÉGÉVEL A GYAKRAN FOGYASZTOTT ÉLELMISZEREK SAV-BÁZIS HÁZTARTÁSRA GYAKOROLT HATÁSÁT TUDJA MEGÍTÉLNI.

Természetesen a táblázat nem úgy értelmezendő, hogy nem ehetünk, vagy nem ihatunk olyat, ami savasít, hanem csak arra hívja fel a figyelmet, hogy igyekezzünk egyensúlyban táplálkozni, és törekedjünk inkább a lúgosító élelmiszerek fogyasztására.

A **NEGATÍV ÉRTÉKŰEK** BÁZIKUS, AZAZ **LÚGOSÍTÓ** HATÁSÚAK, A **POZITÍV ÉRTÉKŰEK** PEDIG **SAVASÍTÓ** HATÁSÚAK.

Forrás: remer & manz (1995)



Italok	mEq
Almalé, édesítetlen	-2,03
Barnasör	-0,23
Cékla	-3,90
Citromlé	-2,20
Cola	1,75
Espresso, török kávé	-2,30
Fehérbor, száraz	-1,73
Grapefruitlé, édesítetlen	-2,60
Gyógynövény tea	-0,24
Gyümölcs tea	-0,24
Indiai tea	-0,30
Ivóvíz	-0,72
Kakaó főlőzött tejből (3,5 %-os)	-0,40
Kávé, 5 perces főzet	-1,40
Narancslé, édesítetlen	-2,77
Paradicsomlé	-2,80
Pilzeni típusú sör	-0,04
Sárgarépalé	-4,80
Szénsavas ásványvíz	-0,76
Szőlőlé	-2,80
Világos sör	0,20
Vörösbor	-1,82
Zöld tea	-0,45
Zöldséglevék (paradicsom, cékla, sárgarépa)	-3,60

Kenyér	mEq
Búzakenyér (teljes kiőrlésű)	5,25
Extrudált rozskenyér	3,30
Fehér kenyér	3,75
Fekete kenyér	3,48
Graham-kenyér	7,20
Kétszersült	4,69
Rozskenyér (teljes kiőrlésű)	3,48
Rozskenyér, vegyes	2,49
Teljes kiőrlésű kenyér	5,30
Vegyes búzakenyér	3,75

Gabonafélék és liszt	mEq
Amarant (mag)	7,50
Árpa (egész szemek)	5,58
Búzaliszt	4,98
Hajdina (egész szemek)	2,42
Köles (egész szemek)	2,46
Kukorica (egész szemek)	3,24
Kukoricapehely	2,63
Rizs, hántolatlan	12,50
Rizs, hántolt	3,82
Rizs, hántolt, főzött	3,07
Rozsli	3,52
Teljes kiőrlésű búzaliszt	8,20
Teljes kiőrlésű rozsli	5,90
Tönköly (zöld szemek, teljes kiőrlésű)	7,50
Zabpehely (teljes kiőrlésű)	8,98

Tésztafélék	mEq
Makaróni	6,89
Metélttészta	6,35
Nudli	6,89
Spagetti teljes kiőrlésű lisztből	8,50

Tej, tejtermékek és tojás	mEq
Camembert	12,28
Cheddar csökkentett zsírtartalommal	26,40
Edami	18,51
Ementáli (45 % zsírtartalom)	21,54
Gouda	18,75
Gyümölcsjoghurt teljes tejből	1,20
Író	-0,01
Kefír	0,34
Kemény sajtok	19,20
Krémsajt	0,90
Lágy sajt, magas zsírtartalmú	4,30
Natúrjoghurt teljes tejből	0,05
Ömlesztett sajt, natúr	23,48
Parmezán	24,73
Savó	-1,88
Sűrített tej	0,05
Tehéntej 1,5 %	0,39
Tejföl	0,17
Teljes tej, pasztörizált, sterilizált	0,04
Tojásfehérje	2,38
Tojássárgája	23,48
Túró, zsíros	8,43
Túró (aludttej)	8,86
Tyúktojás	9,96
Vajas sajt (50 % zsírtartalom)	13,09

Diófélék	mEq
Diók	6,17
Földimogyoró, kezeletlen	6,68
Mandula	0,76
Mogyorófélék	-1,96
Pisztácia	0,26

Édességek	mEq
Keserű csokoládé	-11,45
Barna nyerscukor	-2,08
Fagylalt, gyümölcsfagylalt vegyesen	-0,67
Fagylalt, tejfagylalt, vanília	2,26
Fehér cukor	-0,06
Lekvár	-0,93
Méz	-0,39
Nugátkrém	-1,94
Piskóta	3,43
Tejcsokoládé	-1,30

Gyümölcsök	mEq
Alma	-2,36
Ananász	-3,45
Banán	-7,46
Citrom	-3,05
Cseresznye	-3,71
Eper	-2,54
Fekete ribizli	-6,14
Görögdiñnye	-2,84
Grapefruit	-3,07
Kiwi	-5,51
Körte	-2,21
Mangó	-3,40
Mazsola	-11,94
Narancs	-3,17
Őszibarack	-2,77
Sárgabarack	-5,15
Száritott füge	-20,18
Szőlő	-3,38

Hüvelyesek	mEq
Lencse, zöld és barna, száraz	4,81
Zöldbab	-3,87
Zöldborsó	1,69

Fűszernövények és ecetek	mEq
Almaecet	-2,17
Bazsalikom	-6,95
Borecet, bazsalikomacet	-1,26
Metéltőhagyma	-6,51
Petrezselyem	-15,50

Zsírok és olajok	mEq
Margarin	-0,15
Napraforgóolaj	-0,02
Olívaolaj	0,02
Vaj	0,49

Halak és tenger gyümölcsei	mEq
Fiatal hering	8,00
Fogas	7,33
Füstölt angolna	10,35
Garnéla rák	18,20
Hering	9,18
Kagyló	15,30
Koktélrák	7,60
Lazac	10,01
Nyelvhal	8,47
Óriás lepényhal	9,44
Pisztráng, párolt	9,51
Ponty	8,72
Rák	8,88
Sügér	9,08
Szardínia olajban	13,50
Tőkehal	7,94
Tőkehalfilé	7,60

Zöldségek	mEq
Brokkoli	-4,64
Burgonya	-6,14
Cikória	-3,15
Cukkini	-3,88
Ecetes uborka	-1,45
Édeskömény	-9,77
Fejes saláta	-3,78
Fiatal sárgarépa	-5,17
Fokhagyma	-3,36
Gomba (rókagomba)	-7,44
Jégsaláta	-2,56
Karalábé	-6,79
Karfiol	-4,35
Kelbimbó	-4,59
Kelkáposzta	-7,87
Mezei saláta	-6,62
Paprika (piros)	-7,76
Paradicsom	-4,17
Póréhagyma	-3,85
Retek	-4,50
Rukkola	-7,50
Savanyú káposzta	-4,71
Spárga	-2,35
Spenót	-12,08
Szójabab	-9,07
Szójatej	-0,63
Tofu	-0,33
Uborka	-2,30
Vöröshagyma	-1,74
Zeller	-5,99

Húsok és felvágottak	mEq
Báránhús (sovány)	10,50
Bécsi virsli	6,03
Borjúhús	9,00
Borjújú	14,99
Corned beef dobozban	11,21
Csirkehús	8,70
Frankfurti	6,70
Kacsa	10,54
Kenőmáj	9,09
Kolbász	7,00
Liba (színhús)	5,89
Löncshús dobozban	10,20
Marhahús (sovány)	10,44
Marhamáj	16,61
Pulykahús	11,13
Rumpsteak, sovány és zsíros	8,80
Sertéshús (sovány)	8,69
Sertésmáj	15,70
Sörsonka	7,48
Szalámi	8,77
Vadhús	7,20
Vadnyúl	10,15

## BÁZIKUS RECEPTEK

### LENCSEKRÉM GOMBÁVAL

Hozzávalók:

1 vöröshagyma, 1 sárgarépa, 1 kis darab gyömbér (kb. 1 cm), 1/2 piros paprika, 200 ml víz, 3 evőkanál olívaolaj, 100 g vörös lencse, 7 db fehér gomba, egy fél citrom leve, egy csipet kömény, 2 evőkanál apróra vágott kapor (friss vagy mélyhűtött), só, bors

Hámozzuk meg és vágjuk apró kockára a hagymát és a gyömbért (kb. 1 cm). Reszeljük durvára a sárgarépát. Vágjuk vékony csíkokra a paprikát. Forrósítsunk fel két evőkanál olajat egy edényben, pároljuk meg benne a zöldségeket és a gyömbért. Öntsük fel 200 ml vízzel. Mossuk meg a lencsét egy szűrőben, hagyjuk lecsepegni és adjuk a zöldségekhez. Fedjük le az edényt és folyamatos kevergetés mellett közepes hőfokon főzzük kb. 15 percig. Vágjuk kis darabokra a megtisztított gombát. Forrósítsunk fel egy evőkanál olajat egy serpenyőben, és lefedve pároljuk benne a gombát kb. 5 percig. Pürésítsük a lencsemasszát és ízesítsük citromlével, köménnyel, kaporral, sóval és borssal. Végül keverjük hozzá a gombát.

A recept 4 személyre szól.

Kalóriaérték adagonként: 180 kcal/753 kJ

### BROKKOLI-QUICHE (PITE)

Hozzávalók a tésztához:

250 g liszt, 1 csipet só, 100 g vaj, 1 tojás, olaj

Hozzávalók a feltéhez:

3 hagyma, 500 g brokkoli, 400 g sárgarépa, 2 evőkanál semleges olaj (pl. repceolaj), 3 evőkanál liszt, egy csokor petrezselyem, 300 g zsírszegény joghurt (1,8 % zsírtartalom), 200 g tejföl, frissen reszelt szerecsendió, só, bors, 6 evőkanál víz

Tésztát gyúrunk a liszttel, a sóval, a vajjal és a tojással. Meghámozzuk és apróra vágjuk a hagymát és a sárgarépát. A brokkolit rózsáira szedjük. A hagymát üvegesre pároljuk, hozzáadjuk a brokkolit, lefedjük és közepes hőfokon kb. 15 percig pároljuk. Eközben a sütőt előmelegítjük 200 °C-ra és kizsírjuk a sütőformát (ø 26 cm). Keverjük össze a lisztet 6 evőkanál hideg vízzel és hagyjuk megdagadni. Egyengessük el a tésztát a sütőformában, hagyjunk körben peremet. Keverjük össze a joghurtot, a tejfölt és a megdagadt lisztet. Fűszerezzük szerecsendióval, sóval és borssal és keverjük össze apróra vágott petrezselyemmel. Tegyük a zöldséget a sütőformába és öntsük le a joghurt-tejföl keverékkel. Süssük kb. 40 percig a sütőben.

A recept 12 adagra szól (26 cm átmérőjű sütőformára)

Kalóriaérték adagonként: 235 kcal/983 kJ

### TÖKLEVES TEJFÖLLEL

Hozzávalók:

1 vöröshagyma, 1 hokkaido-tök (kb. 750 g), 1 evőkanál vaj, 1 gerezd fokhagyma, 1/2 l tyúkhúsleves alaplé, 1 teáskanál currypor, cukor, őrölt szerecsendió, 1 babérlevél, 1/2 csokor snidling, 1/4 l tej, 4 evőkanál tejföl, só, bors

Vágjuk apróra a hagymát, kockára a tököt. Olvasszuk meg a vajat egy edényben, pároljuk benne üvegesre a hagymát és adjuk hozzá a megtisztított préselt fokhagymát. Pároljuk ezzel a tököt kb. 5 percig, majd öntsük fel a húslevesvel, és főzzük fedővel közepes hőmérsékleten kb. 15 percig, amíg a tök megpuhul. Pépesítsük a levest és fűszerezük curry-vel, kevés cukorral, egy csipet szerecsendióval és babérrel. Végül lefedve főzzük kb. 30 percig alacsony hőmérsékleten, majd vegyük le a tűzhelyről, szedjük ki a babérlevelet és keverjük bele tejet. Fűszerezzük sóval és borssal, tálaljuk tejfőllel és snidlinggel.

Recept 4 személyre

Kalóriaérték adagonként: 140 kcal/586 kJ

### WALDORF SALÁTA

Hozzávalók:

100 g zeller, 100 g alma, 100 g ananász, 20 g fejes saláta, 6 dió, 2 evőkanál joghurt, 1 evőkanál majonéz, só, bors, citromlé

Hámozzuk meg és reszeljük csíkokra a zellert, csöpögtessünk rá kevés citromlevet. Magozzuk ki és hámozzuk meg az almát, reszeljük le és locsoljuk citromlével. Keverjük össze a joghurtot és a majonézt, ízesítsük sóval és borssal és tálaljuk az alma-zeller keverék alá. Daraboljuk apróra a diót, vágjuk kockára az ananászt és keverjük a saláta alá. Rendezzük el a salátát 2 nagy salátalevelel.

Kalóriaérték: 471 kcal/1971 kJ

