

Az én egészséges receptem 2021





3. **Almás-mákos-diós süti**
4. **Aszalt szilvás lepény**
5. **Banános - vörös áfonyás muffin**
6. **Citromos mandulatorta**
7. **Cukor- és gluténmentes répatorta**
8. **Csokis-meggyes muffin**
9. **Egyszerű almás**
10. **Édesburgonya lepcsánka**
11. **Mákos pogácsa**
12. **Női szeszély**
13. **Puha almás-zabpelyhes keksz
gluténmentesen**
14. **Puha sütőtökös süti**
15. **Rakott káposzta**
16. **Reform túrós kocka**
17. **Répatorta**
18. **Sajtos-medvehagymás zabtallér
túróval**
19. **Sütőtökös-túrós sütemény**
20. **Zabpehelylisztes kenyér**

Köszöntő

Tisztelt Lakosság!

Dr. Nagy Zsolt Attila vagyok, a Balmazújvárosi VESZ Városi Egészségügyi Szolgálat Nonprofit Kft. ügyvezető igazgatója.

A kiadvány, amelyet a kezében tart, a Balmazújvárosi Egészségfejlesztési Iroda „Süssünk-főzzünk” felhívására beérkezett, a lakosság által elkészített recepteket és az azokról készült fotókat tartalmazza.

Örülünk, hogy sokan segítségünkre voltak abban, hogy ez a kiadvány megszülethessen, és idejüket nem sajnálva egészséges és finom ételeket készítettek ebbe a kis könyvbe.



Több évtizede praktizáló orvosként mindig fontosnak tartottam a megelőzést, hiszen a mai betegségek túlnyomó többsége a helytelen táplálkozás, életmód okozta civilizációs betegség. Hiszem és vallom, hogy az egészség a konyhában is kezdődik, tehát az egészséges életmód egyik alappillére az egészséges táplálkozás. Gyakran nem tulajdonítunk ennek nagy jelentőséget mindaddig, amíg meg nem történik a baj és valaki krónikus beteggé nem válik.

A kiadvánnyal szeretnénk segítséget nyújtani a lakosságnak, hogy egyszerűen, akár már csak kis változtatással is egészségesebb fogásokat tudjanak varázsolni az asztalukra. Étkezzünk színesebben, változatosabban!

Ép testben, ép lélek!

Reméljük, sokan találnak kiadványunkban kedvükre való receptet, és ki is fogják próbálni azt!

Tisztelettel:

Dr. Nagy Zsolt Attila

Almás-mákos-diós süti

Gál Attila és Gál Anna



elkészítés

1. Egy nagyobb keverőtálba reszeljük az almát, hozzákeverjük a darált mákot, a durvára tört diót, az aszalványokat, a fahéjat és az édesítőszert.
2. Ezután hozzáütjük a tojásokat, majd a masszát kézzel alaposan átgyúrjuk.
3. Az átgyúrt masszát beleborítjuk egy sütőpapírral bélelt tortaformába, és előmelegített légkeveréses sütőben 180 fokon 35-40 percig sütjük.
4. Ha megsült, hagyjuk kihűlni, és szórjuk meg kevés szőlőcukorral (elhagyható).

hozzávalók

- 200 g darált mák
- 4 közepes alma hámozva, lereszelve
- 3 egész tojás
- maréknyi dió durvára törve
- 1 teáskanál őrölt fahéj
- nagy maréknyi aszalvány apróra vágva: szilva, sárgabarack, mazsola, vörös áfonya
- (tehető bele kandírozott gyümölcs is)
- édesítéshez: sütéshez is megfelelő édesítőszer vagy eritrit, stevia, vagy méz

Aszalt szilvás lepény

Erdei Lászlóné

hozzávalók

- 4 tojás
- 4 evőkanál barna cukor
- 4 evőkanál méz
- 5+2 dkg vaj
- 1 nagyobb sárgarépa
- 2 dl tejfől
- 2 mokkáskanál őrölt fahéj
- 1 mokkáskanál szódabikarbóna
- 25 dkg teljes kiőrlésű búzaliszt
- 15 dkg aszalt szilva



elkészítés

1. Egy tálban összekeverjük a lisztet a szódabikarbónával.

2. Egy másik tálban a tojások sárgáját összekeverjük a cukorral, a mézzel, a vajjal, a meghámozott és kis lyukú reszelőn lereszelt sárgarépával, a tejjel és a fahéjjal.

3. Ezt követően belekeverjük a szódabikarbónával vegyített lisztet, illetve a habbvert tojásfehérjéket.

4. Kivajazott, közepes nagyságú tepsibe terítjük a massa felét, megszórjuk a felapított aszalt szilvával, majd befedjük a tészta maradékával.

5. Előmelegített sütőben 180-200 fokon 35-40 perc alatt készre sütjük!

Banános - vörös áfonyás muffin

Hegedüs Bernadett



hozzávalók

- 1 nagyobb vagy 2 kisebb banán villával összetörve
- 1 bögre zabpehelyliszt
- 1 nagyobb tojás
- 70 g olvasztott vaj
- ½ bögre eritrit
- 1 db citrom leve és héja
- 2 evőkanál zabpehely
- ½ zacskó sütőpor
- 1 mokkáskanál só
- 2 evőkanál tejföl
- 1 marék aszalt vörösáfonya
- 1 teáskanál fahéj
- tetejére: cukormentes tej- és étcsokoládé (elhagyható)

elkészítés

1. Melegítsük elő a sütőt 180 fokra (alsó-felső sütés).
2. Egy nagy tálban összekeverjük a száraz hozzávalókat, úgymint: zabpehelyliszt, zabpehely, sütőpor, só, fahéj.
3. Egy másik nagy tálban pedig a nedves hozzávalókat keverjük össze: összetört banán, tojás, olvasztott vaj, eritrit, citrom leve és héja, tejföl.
4. Ezt követően a nedves hozzávalókhöz keverjük hozzá a száraz hozzávalókat, végül az egynemű masszába forgassuk bele a vörös áfonyát.
5. 180 fokos sütőben tűpróbáig süssük.

Citromos mandulatorta

Ferencziné Tóth Juliánna

elkészítés

1. A sütőt előmelegítjük 160 fokra (alsó-felső sütés).

2. A kapcsos sütőformát kibéleljük sütőpapírral alul és oldalt is.

3. A tojásfehérjékből 1 csipet sóval és pár csepp citromlével kemény habot verünk. Majd hozzáadjuk a porcukrot és további pár percig verjük, amíg fényes nem lesz.

4. Az eritritet elkeverjük az olívaolajjal, a citromlével és -héjjal, a vaníliás cukorral és a tojások sárgájával.

5. Hozzáadjuk a sütőporral, egy csipet sóval, keményítővel elkevert mandulalisztet és alaposan összedolgozzuk, amíg egyneművé nem válik.

6. A tojáshab egyharmadát egy spatula segítségével hozzákeverjük, majd a többit apránként forgatjuk hozzá a masszához.

7. A kész masszát a sütőpapírral bélelt csatos tortaformába öntjük, megszórjuk szeletelt mandulával, és kb. 65-70 perc alatt készre sütjük. Túpróbával ellenőrizzük. Ha nagyon barnul a teteje, akkor alufóliával fedjük le, majd a sütőből kivéve 10-15 percet a tortaformában hagyjuk hűlni, majd sütőrácsra hűtsük ki teljesen.



hozzávalók

(18 vagy 20 cm-es tortaformához)

- 1,2 dl olívaolaj
- 130 g eritrit
- 1 citrom leve és héja
- 4 tojás
- 1-1 csipet só
- 1 evőkanál porcukor (vagy édesítőszer)
- 1 csomag vaníliás cukor
- 200 g mandulaliszt
- 20 g vaníliás pudringpor vagy bármilyen más étkezési keményítő)
- 1 teáskanál sütőpor
- 20 g szeletelt mandula

Cukor- és gluténmentes répatorta

Fodor Lajosné



elkészítés

1. A tészta hozzávalóit a felsorolás sorrendjében összekeverjük.

2. A sütőpapírral bélelt formába öntjük, és 180 fokban kb. 35 percig sütjük, tűpróbával ellenőrizzük. Teljesen kihűtjük.

3. A krém hozzávalóit összekeverjük, és a sütemény tetejét bevonjuk vele. Tetszőleges formákra szeletelve tálaljuk.

Az egész sütemény 88 g szénhidrátot tartalmaz.

hozzávalók

(25x30 cm-es formához)

- 1,75 dkg 1:4 négyszeres erősségű édesítőszer
- 4 tojás
- 1,2 dl olaj
- 4-5 sárgarépa lereszelve (kb. 35 dkg)
- 15 dkg kókuszreszelék
- 8 dkg barnarizs-liszt
- 2 teáskanál sütőpor
- 1 késhegynyi szódaikarabóna
- 2 teáskanál őrölt fahéj

Krémhez:

- 25 dkg mascarpone
- 1 evőkanál vaníliakivonat
- 5 dkg vaj
- 2,5 dkg 1:4 négyszeres erősségű édesítőszer

Csokis-meggyes muffin

Szigetvári Szilvia

hozzávalók

- 30 dkg liszt (15 dkg zabpehelyliszt, 10 dkg búzaliszt, 5 dkg almarost)
- 10 dkg darált dió
- 20 dkg barnacukor
- 20 dkg cukormentes étcsoki
- 3 dl tej (vagy bármilyen növényi tej)
- 1,2 dl olívaolaj
- 2 tojás
- 1 cs sütőpor
- 30-40 dkg magvazott meggy



elkészítés

1. A csokit 2 dl meleg tejben felolvasztjuk, hagyjuk kihűlni.
2. A tojást a cukorral habosra keverjük, majd az olajjal, tejjel tovább kavarjuk.
3. Hozzáöntjük a lehűlt csokis tejet, majd belekeverjük a lisztet, sütőport, darált diót és meggyet.
4. A tetejét megszórhatjuk mandulaszeletekkel, dióval vagy mogyoróval.
5. 170 fokon 15-20 percig sütjük légkeveréses sütőben.

Egyszerű almás

Tóth Kata



elkészítés

1. Egy tálban kikeverjük a tojást a cukorral, a vaníliás cukorral és a fahéjjal.
2. A zabpehelyliszt és búzaliszt keverékéhez hozzáadjuk a szódabikarbónát és jól elkeverjük.
3. A tojásos keverékhez apránként hozzáadagoljuk a szódabikarbónás lisztet és az olajat felváltva.
4. Ha egyneműsítettük a nedves és száraz hozzávalókat, akkor hozzákeverjük a reszelt almát.
5. A kész masszát közepes tepsibe öntjük, a tetejét megszórjuk a durvára vágott dióval.
6. 180 fokos előmelegített sütőben 35-40 perc alatt készre sütjük. Tűpróbával ellenőrizzük.

hozzávalók

- 40 dkg reszelt alma
- 30 dkg zabpehelyliszt
- 30 dkg búzaliszt
- 2 dl étolaj
- 2 teáskanál szódabikarbóna
- 4 tojás
- 1 teáskanál fahéj
- 20 dkg cukor
- 1 csomag vaníliás cukor
- tetejére: 2 marék durvára vágott dió

Édesburgonya lepcsánka

Kerekes Ferencné



elkészítés

1. Az édesburgonyát meghámozzuk és lereszeljük.
2. Hozzáadjuk a sót, a tojást, a vizet és annyi lisztet, amennyit felvesz.
3. A masszát kanállal szaggatjuk, és forró olajban kisütjük.
4. A kész lepcsánkákat megkenhetjük tejjel, és reszelhetünk rá sajtot is.

hozzávalók

- 1 nagyobb édesburgonya
- kevés só
- 1 tojás
- ½ dl víz
- liszt

Mákos pogácsa

Erdei Lászlóné



elkészítés

1. A lisztet összemorzsoljuk az olajjal, majd 1 egész tojást és fél dl langyos vízben feloldott élesztőt adunk hozzá.

2. Hozzáteesszük a szemes mákot és a só, és annyi tejföllel (kb. 2 dl) dagasztjuk össze, hogy az edény falától elváljon.

3. 20 perc pihentetés után olajos nyújtófával ujjnyi vastagra nyújtjuk, és pici pogácsaszaggatóval kiszaggatjuk.

hozzávalók

- 50 dkg teljes kiőrlésű liszt
- 1 dl olívaolaj
- ½ dl langyos víz
- 1 tojás
- 2,5 dkg élesztő
- 5 evőkanál szemes mák
- 2 csapott kiskanál só
- 2 dl tejföl

4. Újabb 10-15 perc pihentetés után előmelegített sütőben 220 fokon 10-15 perc alatt készre sütjük.



elkészítés

1. Egy tálban összekeverjük a lisztet és a sütőport.
2. Egy másik tálban a puha vajot robotgéppel felhabosítjuk a tojások sárgájával egyenként.
3. A tojásos keverékhez hozzáadjuk a sütőporos lisztet, és elkeverjük. Az így kapott sűrű masszát kizsírozott-kilisztezett tepsibe öntjük, majd vizes kanállal elegyengetjük.
4. 180 fokra előmelegített sütőben 15 perc alatt készre sütjük.
5. Visszavesszük a sütőt 150 fokra.
7. A forró tésztát lekenjük cukormentes baracklekvárral.
8. A tojásfehérjét az édesítőszerrel kemény

hozzávalók

- 3 tojás
- 10 dkg zabpehelyliszt
- 4 db alma
- 40 g cukor
- 1 teáskanál vaníliaaroma, vagy fél vanília kikapart magja
- 80 ml tej
- 50 g olvasztott vaj
- 1 kávéskanál fahéj (ízlés szerint)

habbá verjük, majd a baracklekvárral megkent tésztán elegyengetjük.

9. Visszatesszük a sütőbe 6-7 percre, amíg a tojás hab egy picit megpirul a tetején.

10. Kihűtve fogyasztható.

Gluténmentes puha almás-zabpelyhes keksz

Nagy Ilona



elkészítés

1. A sütőt melegítsük elő 200 fokra.
2. Egy tálban keverjük össze a zabpelyhet, a zabpehelylisztet és a sütőport.
3. Egy másik tálban keverjük el a tojást a tejjel, és csorgassuk hozzá a mézet.
4. Az almákat mossuk meg, hámozzuk meg, majd reszeljük hozzá a tojásos tejhez.
5. Folyamatos kevergetés mellett adjuk az előző keverékhez a zabpelyhes lisztet.
6. Az így kapott masszából halmozzunk diónyi adagokat egy sütőpapírral kibélt tepsibe, egymástól viszonylag távol, mert a kekszek sütés közben nőni fognak.

hozzávalók

- 20 dkg (gluténmentes) zabpehely
- 10 dkg (gluténmentes) zabpehelyliszt
- 3 alma
- 2,5 dl tej
- 1 tojás
- 1 evőkanál méz
- 1 kávéskanál sütőpor

7. Lapogassuk el őket, toljuk be a sütőbe annyi időre, hogy a külsejük ropogósra piruljon.

Puha sütőtökös süti

Ferenczi Tünde



elkészítés

1. A száraz hozzávalókat egy tálba tesszük, összevegyítjük.
2. Egy másik tálba a tojásokat felütjük, hozzáadjuk az eritritet, a sütőtökpürét, a vaníliát és az olvasztott vaját, és simára keverjük, majd hozzáadjuk a száraz mixet, és homogén tésztává dolgozzuk.
3. Kikent, kilisztezett - vagy sütőpapírral bélelt - közepes tepsibe öntjük, elsimítjuk, és 180 fokos sütőben 35-40 perc alatt megsütjük, tűpróbával ellenőrizzük.

hozzávalók

Száraz hozzávalók:

- 2 bögre zabpehelyliszt
- 1 csomag sütőpor
- 1 teáskanál őrölt gyömbér
- 2 kávéskanál őrölt fahéj
- 1 kávéskanál őrölt szerecsendió
- 1 csipet só

Nedves hozzávalók:

- 2 bögre sütőtökpüré
- 2 tojás
- 1 bögre eritrit
- 50 g olvasztott vaj
- 1 teáskanál vanília-kivonat

Rakott káposzta

Gál Miklósné



elkészítés

1. A basmati rizst egy evőkanál olajon fehéredésig pirítjuk, sózzuk, majd 1,5-szeres mennyiségű vízzel felöntve fedő alatt, alacsony lángon megpároljuk.
2. A savanyú káposztát víz alatt átöblítjük, majd lecsöpögtetjük.
3. A vöröshagymát felaprítjuk, a fokhagymával együtt és felforrósított olajon megdinszteljük.
4. A tűzről lehúzva rászórjuk a pirospaprikát, majd hozzáadjuk a darált húst. Sóval, borssal ízesítjük, majd közepes lángon, folyamatos kevergetés mellett megpirítjuk.
5. Ha megfőtt a rizs, a darált hússal és a savanyúkáposztával felváltva, egy hóálló edénybe rétegezzük.

hozzávalók

- 500 g savanyú káposzta
 - 500 g darált pulykahús
 - 1 fej vöröshagyma
 - 2 gerezd fokhagyma
 - 1 bögre basmati rizs
 - 2 evőkanál fűszerpaprika
 - 450 g zsírszegény tejföl
 - himalája só
 - bors
 - olívaolaj/ kókuszolaj a sütéshez
6. A tetejére kenjük a sóval és a borssal elkevert tejfölt, majd 175 fokra előmelegített sütőben 25 perc alatt összesütjük.

Reform túrós kocka

Loós-Venter Krisztina



elkészítés

1. A tészta alapanyagait összegyűrjük, és két részre osztjuk.
2. Először a tészta egyik felét a tepsi méretére nyújtjuk, és belefektetjük a kizsírított tepsibe.
3. A tésztára helyezük a túrós töltelékét.
4. Majd a tészta másik felét is tepsi méretre nyújtjuk, és ráfektetjük a túrós töltelékre.
5. 180 fokon kb. 1 órát sütjük, amíg a teteje meg nem barnul.

hozzávalók

Tészta hozzávalói:

- 20 dkg zabpehelyliszt
- 20 dkg 50%-os szénhidrát-csökkentett liszt
- 15 dkg margarin vagy vaj
- 12 g sütőpor
- 1 tojás
- 2 evőkanál tejföl
- 2 evőkanál 1:4 négyszeres erősségű édesítőszer

Töltelék hozzávalói:

- 750 g túró
- 2 tojás
- ízlés szerint édesítőszer

Répatorta

Vargáné Bálint Róza



elkészítés

1. A répát lereszeljük - a textúra miatt használjuk a finom és a durvább reszelőt fele-fele arányban.

2. A lereszelt répát egy nagy tálban keverjük össze a leszitált zabpehelyliszttel, a két tojással, sütőporral, édesítőszerrel, fahéjjal és az olívaolajjal. Sűrűn folyós masszát kell, hogy kapjunk.

3. A répás keveréket egy kivajazott sütőformába öntjük, és 180 fokon tűpróbáig sütjük. Ekkor a teteje már megszilárdult, sötétbarna, mivel a sok répa karamellizálódik. A belseje pedig finom szaftos, de már nem ragad. Rácsra tesszük kihűlni.

4. A mascarpone-t kikeverjük a folyékony édesítőszerrel, hogy teljesen krémszerű, könnyen kenhető legyen.

hozzávalók

- 40 dkg sárgarépa
- 20 dkg zabpehelyliszt
- 2 db tojás
- 1 csomag sütőpor
- 100 g édesítőszer (vagy ízlés szerint)
- 1 evőkanál fahéj
- 1 evőkanál olívaolaj
- 12 dkg mascarpone
- 10 ml folyékony édesítőszer

5. A kihűlt tortát félbevágjuk, az alsó felét megkenjük a krém felével. A maradék krémmel bevonjuk a tortánk tetejét.

Sajtos-medvehagymás zabtallér túróval

Hegedüs Bernadett



hozzávalók

- 25 dkg túró
- 15 dkg reszelt edami sajt
- 6 evőkanál zabpehelyliszt
- 2 tojás
- bors
- 1 kávéskanál só
- 2 teáskanál szárított medvehagyma

elkészítés

1. Egy tálban villával összetörjük a túrót, hozzáreszeljük a sajtot, hozzáadjuk a zabpehelylisztet, a fűszereket (só, bors, medvehagyma) és a felvert tojásokat.
2. Kézzel jól összedolgozzuk a tésztát, ha nagyon ragad, akkor lehet még hozzátenni zabpehelylisztet.
3. Folpackkal lefedve legalább egy fél órát pihentetjük a hűtőben.
4. Ezt követően kivesszük a hűtőből a tésztát, nedves kézzel gombócokat formázunk, majd sütőpapírral bélelt tepsire tesszük, korong alakúra lapítjuk őket.
5. 180 fokra előmelegített sütőben (alsó-felső sütés) 15-20 perc alatt készre sütjük.

Sütőtökös-túrós sütemény

Répánszky István



elkészítés

1. A sütőtököt feldaraboljuk, előmelegített sütőben, 180 fokon megsütjük kb. 50 perc alatt. Akkor jó, ha a teteje kicsit fekete lesz.

2. Ha puha, kivesszük a sütőből, és megpucoljuk.

3. Pürésítjük botmixerrel, hozzáadjuk a cukrot, a fahéjat, a vaníliát és a tojásokat.

4. A töltelékhez a túrót villával összenyomkodjuk, lazítjuk kicsit tejföllel/joghurttal, majd hozzákeverjük a tojásokat. Mehet hozzá a kétféle cukor és a kukoricakeményítő is.

5. Gépi habverővel krémesebbre dolgozhatjuk a masszát.

6. A túrós részt vajjal kikent, liszttel megszórt piteformába vagy tepsibe

hozzávalók

Túrós réteghez:

- 50 dkg túró
- 2 tojás
- 6 dkg cukor
- 2 evőkanál joghurt/tejföl
- 1 csomag vaníliás cukor
- 2 evőkanál kukoricakeményítő

Sütőtökös réteghez:

- 50 dkg sütőtök
- 3 dkg cukor
- 2 db tojás
- 1 teáskanál fahéj

egyengetjük és ráöntjük a sütőtökös keveréket.

7. Villával keverjük össze a kétféle réteget, majd tegyük forró sütőbe, és 170 fokon süssük meg 35 perc alatt.

Zabpehelylisztes kenyér

KOVÁCS BERNADETT

elkészítés

A recept kenyérsütőben is elkészíthető, ebben az esetben dagasztás és kelesztés programot használjunk. A hozzávalókat az alábbi sorrendben tesszük a kenyérsütő gép üstjébe: víz, kacsaszír, zabpehelyliszt, búzasikér, só, élesztő.

Kenyérsütő nélkül:

1. A száraz alapanyagokat egy tálba tesszük, és fakanállal összekeverjük.

2. A száraz alapanyagok középebe gödröt készítünk, beletesszük az olvasztott zsírt és fél dl vizet.

3. A folyadékokat összekeverjük a liszttel, majd fél decinként összekeverjük a többi vízzel, míg végül egynemű, kissé ragacos tésztát kapunk.

4. Az elkészült tésztát egy tiszta konyharuhával letakarjuk, és meleg helyen 1 órán át kelesztjük.

5. Miután megkelt a kenyértészta, búzasikérral meghintett szilikonlapon kicsit átgyúrjuk és henger alakot formázunk belőle.

6. Egy püspökkenyér formát kibélelünk sütőpapírral, és beletesszük a kenyeret.

7. A tetejét megszórjuk aprószemű zabpehellyel, és 160 fokra előmelegített sütőben



hozzávalók

- 4 dl langyos víz
- 1 evőkanál olvasztott kacsaszír
- 30 dkg zabpehelyliszt
- 10 dkg búzasikér
- 2 teáskanál himalája só
- 1 csomag instant élesztő

45 perc alatt készre sütjük. Túpróbával ellenőrizzük.

8. Rácson hagyjuk kihűlni, és csak ezt követően szeleteljük.

Mi az EFI

Az Egészségfejlesztési Iroda (EFI) egy új szolgáltatási forma az egészségfejlesztés területén. A szolgáltatások igénybevételéhez nem szükséges sem beutaló, sem TAJ-kártya.

Az EFI célja?

Az Egészségfejlesztési Iroda célja, hogy egy olyan egészségfejlesztési és egészségmegőrzési „központ” jöjjön létre, mely helyszíne lesz az országos, valamint a helyi népegészségügyi és az egészséges életmódra nevelő programok megvalósításának, prevenciót segítő akciók lebonyolításának. Kapcsolatot teremthet, valamint színteret biztosíthat a területen működő egészségügyi és szociális szolgáltatók és civil szervezetek kezdeményezéseinek, együttműködésének.

A kezdeményezés alapvető célja a szív-érrendszeri és daganatos megbetegedések prevenciójának támogatása, a korai és elkerülhető halálozás csökkentése, az egészséget biztosító életmód, valamint az egészségmagatartást befolyásoló szokások, attitűdök javítása, és a lakosság egészség tudatosságának növelése. Bővíteni kívánja a helyi lakosság egészséggel kapcsolatos ismereteit, továbbá szűrési lehetőségeket és az egészséges életmód megteremtéséhez alternatívát ajánlani.

Mikor érdemes felkeresni az EFI-t?

Ha Ön vagy családtagja:

- **krízishelyzetben van,**
- **szűrési programon szeretne részt venni,**
- **egyéni tanácsadást kér,**
- **információkat szeretne helyi egészségprogramokról,**
- **segítséget szeretne kérni testmozgással és étkezéssel kapcsolatosan,**
- **segítségre van szüksége alkoholprobléma kezeléséhez, vagy dohányzásról való leszokáshoz**
- **tagja szeretne lenni klubjainknak.**

A balmazújvárosi EFI ellátási területéhez 5 település tartozik: Balmazújváros, Tiszacsege, Újszentmargita, Hortobágy, Egyek.





Balmazújvárosi VESZ Városi Egészségügyi Szolgálat
Egészségfejlesztési Iroda



4060 Balmazújváros, Dózsa György u. 5-7.
Szakrendelő épülete 2. emelet



Telefon: 52/580-168



E-mail: efi.balmazujvaros@gmail.com

Honlap: <http://balmazefi.hu/>



Facebook: Balmazújvárosi Egészségfejlesztési Iroda
Balmazújvárosi EFI