

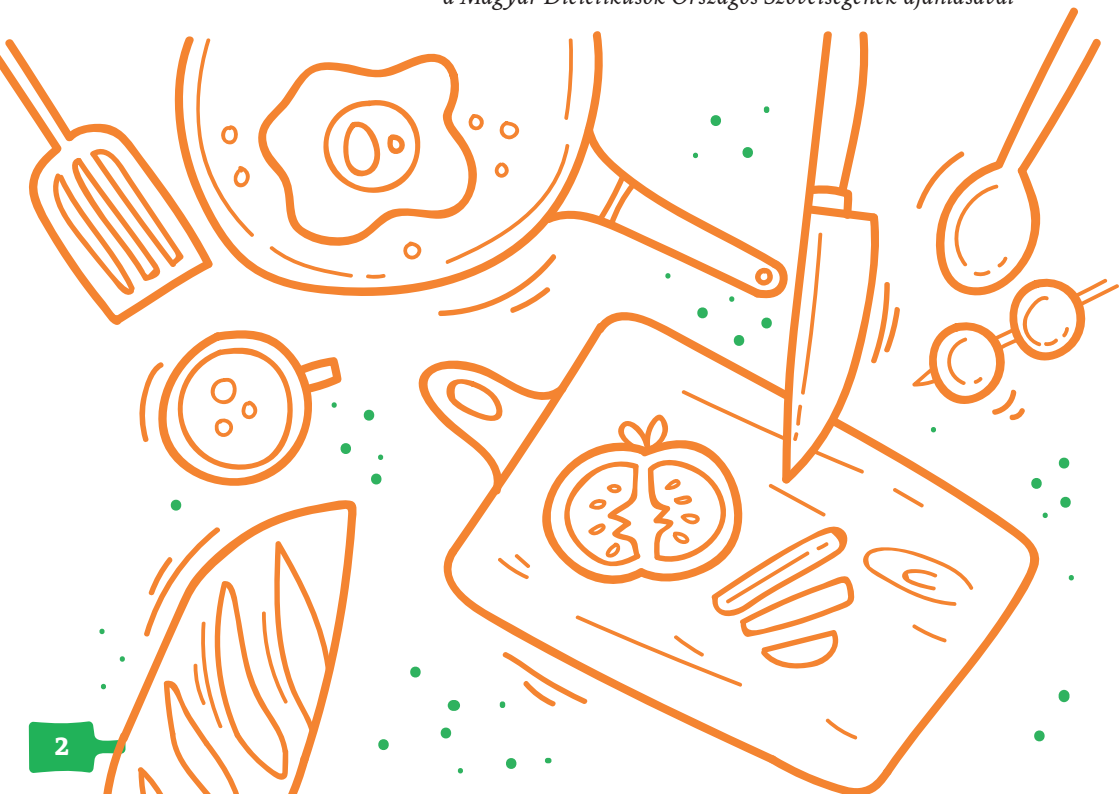
Receptek



Kedves Szülők, Nagyszülők!

A GYERE® -Gyermekek Egészsége Program ebben a kiadványban segítséget nyújt a mindennapok egészséges táplálkozásának megvalósításában. Receptötleteket adunk arra, hogyan lehet egyszerű, gyors, egészséges és nem utolsó sorban finom ételeket csempészni a gyermekek, az egész család elé. Igyekeztünk olyan recepteket bemutatni, melyeket a gyermekek is szívesen fogyasztanak, és velük változatosabbá tehetjük az étrendjüket. A program tematikáját követve a receptfüzetet is témakörökre bontottuk, így hét fejezetben ismerkedhetnek meg néhány egészséges táplálkozásba beilleszthető étellel. A hozzávalók mennyiségét négy főre adtuk meg (néhány kivétellel), az energia- és tápanyagtartalmakat pedig egy főre számítottuk ki. Az adagnagyságok egy átlagos felnőtt adagnak felelnek meg, mivel az ajánlott mennyiségek, kortól, nemtől, tápláltsági állapottól és fizikai aktivitástól függően eltérőek lehetnek. Minden receptnél feltüntettük a bennük található jelölésköteles allergéneket is. Nyugodtan kísérletezzenek a receptekkel, próbálják ki őket más alapanyagokkal is. Ne feledjük, az egészséges táplálkozás alapja mindig a változatosság és a mértékletesség. Kellemes sütést-főzést és kóstolást kívánunk!

*Összeállította: Csengeri Lilla okleveles táplálkozástudományi szakember
a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének ajánlásával*



1. ZÖLDSÉGEK-GYÜMÖLCSÖK

- Csirkés quesadilla
- Rakott padlizsán gerslivel
- Almás-fahéjas zabkása

2. GABONAFÉLÉK

- Teljes kiőrlésű sajtos fokhagymás rúd
- Tejbebulgur
- Túrós zablepény

3. FOLYADÉKOK

- Epres narancslé
- GYERE(k) puncs
- Őszibarack turmix

4. HÚSOK, HÚSKÉSZÍTMÉNYEK, HALAK

- Tonhalas-spenótos tészta
- Rántott szelet másképpen
- Házi májkrém

5. TEJ, TEJTERMÉKEK, TOJÁS

- Zabpelyhes málnás joghurt
- Hideg túrós körtelevés
- Tojáskrém

6. ÉDESSÉGEK, DESSZERTEK

- Banános-epres házi fagyí
- Almás golyó mandulával
- Müzliszelet

7. ZSÍROK, OLAJOK

- Caprese saláta
- Mogyoróvaj
- Waldorf szendvicskrém

8. SAJÁT RECEPTJEIM



1. ZÖLDSÉGEK-GYÜMÖLCSÖK

Csirkés quesadilla

HOZZÁVALÓK (4 ADAG)

- 4 db teljes kiőrlésű tortilla lap (sok helyen beszerezhető már, de akár magunk is készíthetjük)
- 20 g napraforgó-/repeolaj
- 400 g csirkemellfilé
- 1 közepes vöröshagyma
- 600 g zöldpaprika
- 400 g paradicsom
- 120 g light trappista sajt
- 1 gerezd fokhagyma
- 10 g só
- ízlés szerint bors
- ízlés szerint fűszerpaprika
- ízlés szerint római kömény
- ízlés szerint oregánó



ELKÉSZÍTÉS

Kevés olajon üvegesre pirítjuk a felaprított vöröshagymát, rátesszük a kockákra vágott paradicsomot és paprikát, pár percig hagyjuk őket puhulni, amikor elérték a lecsós állagot, hozzájuk adjuk a csíkokra vágott csirkemellet. Addig főzzük együtt a sóval, fűszerekkel és az összezúzott fokhagymával, amíg a csirkemell át nem sül teljesen. Elővesszük az egyik tortilla lapot, kevés vízzel megfröcsköljük, majd egy serpenyőben elkezdjük pirítani, megszórjuk reszelt sajttal és ráhelyezünk a zöldségszószos csirkemellből, erre megint reszelt sajtot teszünk, majd ráhelyezünk egy másik tortilla lapot. Amikor kicsit megpirult az alsó lap és elkezd olvadni a sajt, akkor óvatosan megfordítjuk, hogy a második lap is meg tudjon pirulni. Tálaláskor vágjuk négyfelé és rakjunk mellé salátakeveréket.

EGY ADAG ENERGIA- ÉS TÁPANYAGTARTALMA

energia:	498 kcal
fehérje:	43 g
szénhidrát:	47 g
zsír:	15 g
rost:	7 g
só:	4,4 g

ALLERGÉNEK

glutén
tejfehérje
laktóz

Rakott padlizsán gerslivel

HOZZÁVALÓK (4 ADAG)

- 1000 g padlizsán
- 3 gerezd fokhagyma
- őrölt bors
- bazsalikom
- oregánó
- kakukkfű
- fahéj
- szegfűszeg
- bors
- kevés só (4g)
- 10 ml napraforgó-/repceolaj
- 320 g darált sertéscomb
- 1 kis doboz paradicsompüré (70 g-os)
- 150 g gersli (árpagyöngy)
- 160 g light mozzarella
- 120 g 1,8 %-os joghurt
- 1 közepes vöröshagyma



ELKÉSZÍTÉS

A padlizsánokat kb. 1 cm-es vastagra felszeleteljük, sütőpapírral bélelt tepsibe tesszük, vékonyan megspicceljük olajjal. 180 fokra sütőbe helyezzük, és egyszer megfordítva addig sütjük őket, amíg mindkét oldaluk megpirul. A gerslit kevés olajon felhevítjük, kétszeres mennyiségű forró vízzel, kevés sóval, borssal megpároljuk. A finomra aprított vöröshagymát megpirítjuk kevés olajon, hozzáadjuk a fokhagymát, majd a darált húst fehéredésig sütjük rajta. Felöntjük a paradicsompürével. Fűszerezzük sóval, borssal, oregánóval, bazsalikkal, kakukkfűvel, fahéjjal és szegfűszeggel. Egy sütőtál/jénai aljára kirakjuk a fele padlizsánnal, ráhalmozzuk a párolt gerslit, majd a húsos ragut, és a maradék padlizsánnal befedjük, leöntjük joghurttal és mozzarella karikákat helyezünk a tetejére. Előmelegített 200 fokra sütőben sütjük, ameddig a mozzarella a tetején megpirul.

EGY ADAG ENERGIA- ÉS TÁPANYAGTARTALMA

energia:	482 kcal
fehérje:	36 g
szénhidrát:	34 g
zsír:	22 g
rost:	5 g
só:	2 g

ALLERGÉNEK:

glutén
tejfehérje
laktóz

Almás-fahéjas zabkása



HOZZÁVALÓK (4 ADAG)

- 60 g apró szemű zabpehely
- 100 ml 1,5%-os tej
- 100 ml víz
- 100 g alma
- ízlés szerint fahéj

ELKÉSZÍTÉS

A zabpehelyt a tejjel és a vízzel egy lábasban feltesszük főzni, néhány perc kell csak neki, közben néhányszor keverjük meg, le ne égjen. Ezalatt az alaposan megmosott almát nagylyukú reszelőn lereszeljük. A megfőtt zabkása tetejére halmozzuk a lereszelt almát és megszórjuk fahéjjal. A kását kínálhatjuk más gyümölcsökkel is, illetve megszórhatjuk olajos magokkal.

EGY ADAG ENERGIA- ÉS TÁPANYAGTARTALMA

energia:	312 kcal
fehérje:	13 g
szénhidrát:	51 g
zsír:	6 g
rost:	11 g
só:	0,2 g

ALLERGÉNEK

glutén
tejfehérje
laktóz

2. GABONAFÉLÉK

Teljes kiőrlésű sajtos fokhagymás rúd

HOZZÁVALÓK (10 ADAG)

A TÉSZTÁHOZ

- 400 g teljes kiőrlésű búzaliszt
- 100 g fehér búzaliszt
- 250 g margarin (70%-os)
- 1 db tojás
- 175 g 1,8 %-os joghurt
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 kávéskanál só
- ízlés szerint bors
- 1,5 tasak (48 g) expressz élesztő

TETEJÉRE

- 1db tojás
- 1 gerezd fokhagyma
- 275 g trappista sajt
- ízlés szerint köménymag



ELKÉSZÍTÉS

A liszteket összekeverjük az expressz élesztővel, hozzáadjuk a lágy margarint, a tojást, a joghurtot, belenyomjuk a fokhagymát és fűszerezük, majd összegyúrjuk a tésztát. Lisztezett felületen kinyújtjuk kb. 1 -1,5 cm vastagra. A tetejére való tojást összekeverjük a zúzott fokhagymával. Ezzel megkenjük a tésztát, majd rászórjuk a reszelt sajtot és ízlés szerint meghintjük köménymaggal. Stangli formájúvá vágjuk. Az élesztő csomagolásán leírtaknak megfelelően 15 percig pihentetjük, majd 180 fokra előmelegített sütőben, alsó-felső (esetleg legkeveréses) sütéssel 15-18 percig sütjük, ameddig kissé meg nem pirul a sajt. Zárt dobozban akár 3 napig is puha marad.

EGY ADAG ENERGIA- ÉS TÁPANYAGTARTALMA

energia:	448 kcal
fehérje:	16 g
szénhidrát:	33 g
zsír:	28 g
rost:	7 g
só:	1,5 g

ALLERGÉNEK

glutén
tojás
tejfehérje
laktóz

Tejbulgur



HOZZÁVALÓK (4 ADAG)

- 240 g bulgur
- 1000 ml 1, 5% tej
- 16 g steviás eritrit (négyeszeres erősségű cukorhelyettesítő)

ELKÉSZÍTÉS

A bulgurt hidegen a tejbe tesszük és forrástól számított 15-20 perc alatt puhára főzzük. Miután felforrt, gyakran kell kevergetni, nehogy leégjen. Steviás eritrittel ízesítjük. Tálalhatjuk például friss gyümölcssel, kakaóporral vagy fahéjjal is.

EGY ADAG ENERGIA- ÉS TÁPANYAGTARTALMA

energia:	327 kcal
fehérje:	16 g
szénhidrát	59 g
zsír:	4 g
rost:	7,2 g
só:	0,7 g

ALLERGÉN

glutén
tejfehérje
laktóz

Túrós zablepény

HOZZÁVALÓK (4 ADAG ~ 8 DB)

- 150 g apró szemű zabpehely
- 200 ml 1,5%-os tej
- 100g félzsíros tehéntúró
- 2 db tojás
- kevés só
- 10 ml napraforgó-/repceolaj



ELKÉSZÍTÉS

A zabpelyhet leöntjük a tejjel, kb. fél órát állni hagyjuk, hogy megszívja magát, aztán hozzáadjuk a túrót, a tojást és a sót, jól elvegyítjük őket és kevés olajon, kicsi lángon kisütjük. Magában is finom, de összehajtvá tölthető is, például sajttal, felvágottal, zöldségekkel.

Akár édesen is készíthető, házi lekvárral vagy gyümölcssel tálalva.

Gyors, finom és egészséges reggeliként vagy kísétkezésre is fogyaszthatjuk.

EGY ADAG ENERGIA- ÉS TÁPANYAGTARTALMA

energia:	256 kcal
fehérje:	14 g
szénhidrát:	28 g
zsír:	10 g
rost:	5 g
só:	0,2 g

ALLERGÉNEK

glutén
tejfehérje
laktóz
tojás

3. FOLYADÉKOK

Epres narancslé

HOZZÁVALÓK (1 LITER, 4 ADAG)

- 950 ml narancslé
(frissen facsart vagy 100%-os)
- 50 g eper

ELKÉSZÍTÉS

Kifacsarjuk a narancsok levét. Az epret turmixban pürésítjük és ráöntjük a narancsok levét.



EGY ADAG ENERGIA- ÉS TÁPANYAGTARTALMA

energia:	141 kcal
fehérje:	2g
szénhidrát:	29 g
zsír:	0,6 g
rost:	1,2 g
só:	0 g

ALLERGÉNEK

–

GYERE(k) puncs



HOZZÁVALÓK (1 LITER, 4 ADAG)

- 4 db gyümölcsstea filter
- 7 dl víz
- 3 dl narancslé (frissen facsart vagy 100%-os)
- fahéj
- szegfűszeg
- gyömbér

ELKÉSZÍTÉS

Felforraljuk a vizet, beletesszük a gyümölcsstea filtert, a fűszereket, és hagyjuk állni, hogy kiázzon a filter, összeérjenek az ízek, illetve visszahűljön kicsit, és ekkor adjuk hozzá a narancslevet. Télen melegen, nyáron frissítő italként hidegen is fogyasztható, tehetünk bele akár többféle gyümölcsöt is.

EGY ADAG ENERGIA- ÉS TÁPANYAGTARTALMA

energia:	38 kcal
fehérje:	0,5 g
szénhidrát:	8 g
zsír:	0,1 g
rost:	0,1 g
só:	0 g

ALLERGÉNEK

–

Őszibarack turmix

HOZZÁVALÓK (4 ADAG)

- 800 ml 1,5%-os tej
- 200 g őszibarack

ELKÉSZÍTÉS

Az őszibarackot alaposan megmossuk, fel-daraboljuk, turmixgépbe tesszük, leöntjük a hideg tejjel és összeturmixoljuk.



EGY ADAG ENERGIA- ÉS TÁPANYAGTARTALMA

energia:	121 kcal
fehérje:	7 g
szénhidrát:	15 g
zsír:	3 g
rost:	0,8 g
só:	0,3 g

ALLERGÉNEK

tejfehérje
laktóz

4. HÚSOK, HÚSKÉSZÍTMÉNYEK, HALAK

Tonhalas-spenótos tészta

HOZZÁVALÓK

- 160 g lecsepegtetett konzerv tonhal
- 250 g spenót (fagyasztott vagy friss)
- 1 kicsi vöröshagyma
- 150 g 30%-os tejszín
- 320 g teljes kiőrlésű vagy durum tészta
- 40 g napraforgó-/repceolaj
- 8 g só



ELKÉSZÍTÉS

Feltesszük a tésztát vízben főzni, kevés olajjal és sóval. A vöröshagymát kevés olajon üvegesre pirítjuk, majd rátesszük a spenótot, pár percig pároljuk őket együtt (ha fagyasztott a spenót, akkor olvasszuk fel előtte), végül a lecsepegtetett tonhalat is hozzáadjuk, felöntjük a tejszínnel, és kicsit összeforraljuk. Amikor megfőtt a tészta, leöntjük a főzővizét és összekeverjük a tonhalas spenótos szósszal, tálalhatjuk akár reszelt sajttal a tetején is, de önmagában is nagyon finom.

EGY ADAG ENERGIA- ÉS TÁPANYAGTARTALMA

energia:	617 kcal
fehérje:	22 g
szénhidrát:	61 g
zsír:	31 g
rost:	4 g
só:	2,7 g

ALLERGÉNEK

hal
tejfehérje
laktóz
glutén

ELŐFORDULHAT

szója

Rántott szelet másképpen

HOZZÁVALÓK (4 ADAG)

- 400 g sertéscomb
- 40 g teljes kiőrlésű liszt
- 80 g teljes kiőrlésű zsemlemorzsa/
panírmorzsa
- 1 db tojás
- 40 g napraforgó-/repceolaj
- 12 g só



ELKÉSZÍTÉS

A sertéscombot felszeleteljük, majd kiklopfoljuk, és kevés sóval megszórjuk. A szokásos módon panírozzuk a szeleteket, először a teljes kiőrlésű lisztbe forgatjuk, aztán következnek a tojás, végül pedig a teljes kiőrlésű panírmorzsa. Sütőpapírral bélelt tepsibe helyezük őket, majd olajsprayvel enyhén megspricceljük a tetejüket. (Ha nincs olajspray, akkor egy kenőecsettel nagyon vékonyan bekenjük őket olajjal). Előmelegített 180 fokos sütőbe helyezzük a tepsit, majd mikor a tetejük enyhén megpirult, megfordítjuk a szeleteket és enyhén megspriccelve, vagy megkenve olajjal a másik oldalukat tovább sütjük, amíg ez is meg nem pirul. Mindenképpen fogyasszunk mellé salátát vagy párolt zöldséget, és választhatunk még köretnek például burgonyát, barna rizst, kölest, bulgurt vagy hajdinát.

EGY ADAG ENERGIA- ÉS TÁPANYAGTARTALMA

energia:	366 kcal
fehérje:	26 g
szénhidrát:	21 g
zsír:	20 g
rost:	2,6 g
só:	3,6 g

ALLERGÉNEK

glutén
tojás

Házi májkrém

HOZZÁVALÓK (4 ADAG)

- 200 g csirkemáj
- 1 kisebb vöröshagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 10 g napraforgó-/repceolaj
- 40 g margarin
- fél evőkanál mustár
- 2 g só
- ízlés szerint bors
- ízlés szerint majoranna



ELKÉSZÍTÉS

A megtisztított máját szeletekre vágjuk, és az olajon megpirítjuk. Hozzáadjuk a felszeletelt csirkemájat, sózzuk, borsozzuk, reszelt fokhagymával és majorannával ízesítjük, majd készre sütjük. Ha a máj már jól átsült, akkor hagyjuk kicsit hűlni, és tegyük késes betétű robotgéphez. A májhoz adjuk a margarint és a mustárt, majd összepépesítjük. A kész májpástétomot kis tálkába töltjük, és hűtőben tároljuk.

Fogyasszuk teljes kiőrlésű kenyérral és sok zöldséggel.

EGY ADAG ENERGIA- ÉS TÁPANYAGTARTALMA

energia:	155 kcal
fehérje:	10 g
szénhidrát:	2,5 g
zsír:	11 g
rost:	0,2 g
só:	0,7 g

ALLERGÉNEK

mustár

ELŐFORDULHAT

tejféherje

laktóz

kéndioxid

szulfid

5. TEJ, TEJTERMÉKEK, TOJÁS

Zabpelyhes málnás joghurt

HOZZÁVALÓK (4 ADAG)

- 200 g zabpehely
- 400 g málna
- 600 g 1,8 % joghurt

ELKÉSZÍTÉS

A joghurtba belekeverjük a zabpelyhet, hagyjuk állni 5-10 percig, hogy megszívja magát, majd hozzákeverjük a villával áttört málnát. Néhány szemet hagyunk a tetején egyben is.



EGY ADAG ENERGIA- ÉS TÁPANYAGTARTALMA

energia:	350 kcal
fehérje:	16 g
szénhidrát:	54 g
zsír:	7 g
rost:	10 g
só:	0,3 g

ALLERGÉNEK

glutén
tejfehérje
laktóz

Hideg túrós körteleves

HOZZÁVALÓK (4 ADAG)

- 400 g körte
- 120 g félzsíros túró
- 400 ml 1,5 % tej
- 400 ml víz
- ízlés szerint citromlé
- ízlés szerint fahéj
- 20 g steviás eritrit (négyeszeres erősségű cukorhelyettesítő)



ELKÉSZÍTÉS

A megtisztított, magházától megfosztott körtét összeturmixoljuk a vízzel felhígított tejjel, túróval, majd ízesítjük citromlével, fahéjjal, cukorhelyettesítővel és hűtve tálaljuk.

EGY ADAG ENERGIA- ÉS TÁPANYAGTARTALMA

energia:	146 kcal
fehérje:	9 g
szénhidrát:	19 g
zsír:	4 g
rost:	3 g
só:	0,2 g

ALLERGÉNEK

tejfehérje
laktóz

Tojáskrém

HOZZÁVALÓK (4 ADAG)

- 4 db tojás
- 60 g 3,5%-os joghurt
- 20 g mustár
- 2 g só
- ízlés szerint snidling
- ízlés szerint fehér bors



ELKÉSZÍTÉS

A tojásokat megfőzzük, apró lyukú reszelőn lereszeljük, hozzáadjuk a joghurtot, a mustárt, ízesítjük a snidlinggel, fehér borssal és kevés sóval, majd jól elkeverjük. Tálaljuk teljes kiőrlésű kenyérrrel és sok zöldséggel.

EGY ADAG ENERGIA- ÉS TÁPANYAGTARTALMA

energia:	86 kcal
fehérje:	6 g
szénhidrát:	2 g
zsír:	6 g
rost:	0,2 g
só:	0,8 g

ALLERGÉNEK

mustár
tojás
tejfehérje
laktóz

ELŐFORDULHAT

kéndioxid
szulfít

6. ÉDESSÉGEK, DESSZERTEK

Banános-epres házi fagyti

HOZZÁVALÓK (12 ADAG)

- 700 g fagyasztott eper
- 350 g fagyasztott banán
- 150 g natúr görög joghurt
- felszeletelt friss eper

ELKÉSZÍTÉS

Az epret, a banánt és a joghurtot keverjük simára aprítógépben vagy turmixban, majd öntsük egy nagyobb tálba, szórjunk bele néhány friss eper darabkát, és tegyük a fagyasztóba 2 órára. Félidőnél egyszer keverjük át.



EGY ADAG (2 GOMBÓC) ENERGIA- ÉS TÁP- ANYAGTARTALMA

energia:	66 kcal
fehérje:	1,4 g
szénhidrát:	12 g
zsír:	0,8 g
rost:	2 g
só:	0,1 g

ALLERGÉNEK

tejfehérje
laktóz

Almás golyó mandulával

HOZZÁVALÓK (4 ADAG)

- 200 g alma
- 200 g sárgarépa
- 80 g darált mandula
- ízlés szerint fahéj
- 20 g kókuszreszelék vagy darált dió vagy darált mandula a golyók beleforgatásához

ELKÉSZÍTÉS

Alaposan megmossuk az almát, a sárgarépát meghámozzuk, lereszeljük őket. Hozzáadjuk a mandulát és fahéjjal ízesítjük. Jól összegyúrjuk, majd legalább 15 percre állni hagyjuk. Golyókat formálunk belőle, és kókuszreszelékbe forgatjuk.



EGY ADAG ENERGIA- ÉS TÁPANYAGTARTALMA

energia:	190 kcal
fehérje:	6,6 g
szénhidrát:	9 g
zsír:	14 g
rost:	6 g
só:	0,2 g

ALLERGÉNEK

mandula
dió

Müzliszelet

HOZZÁVALÓK

- 250 g apróbb szemű zabpehely
- 150 g banánpüré
- 1 tk só
- 1 tk fahéj
- 125 ml víz
- 125 g kókuszreszelék
- 15 g őrölt lenmag
- 150 g darált dió
- 150 g feldarabolt aszalt sárgabarack



ELKÉSZÍTÉS

A hozzávalókat egy tálban összekeverjük (az olajos magokat és aszalt gyümölcsöt nyugodtan cseréljük más fajtára, akár többfélét is tehetünk bele egyszerre). Sütőpapírral bélelt tepsibe öntjük és egyenletesen elsimítgatjuk. 175 fokon körülbelül 30-35 perc alatt megsül, miután kihűlt szeleteljük.

EGY ADAG ENERGIA- ÉS TÁPANYAGTARTALMA

energia:	139 kcal
fehérje:	4 g
szénhidrát:	14 g
zsír:	8 g
rost:	4,6 g
só:	0,1 g

ALLERGÉNEK

glutén
dió

ELŐFORDULHAT

kéndioxid
szulfid

7. ZSÍROK, OLAJOK

Caprese saláta

HOZZÁVALÓK (4 ADAG)

- 600 g paradicsom
- 400 g mozzarella sajt
- 20 g extra szűz olívaolaj
- ízlés szerint bors
- ízlés szerint bazsalikom (friss vagy szárított)

ELKÉSZÍTÉS

A megmosott paradicsomot és a mozzarellát kb. 3 mm vastag szeletekre vágjuk. A szeleteket váltakozva, kör alakban egy tányérra rakjuk, majd kevés borssal ízesítjük, meglocsoljuk az olívaolajjal és tépkedett bazsalikomlevéllel (ha nincs friss, akkor szárítottal) szórjuk meg.



EGY ADAG ENERGIA- ÉS TÁPANYAGTARTALMA

energia:	360 kcal
fehérje:	21 g
szénhidrát:	8 g
zsír:	27 g
rost:	3 g
só:	1 g

ALLERGÉNEK

tejfehérje
laktóz

ELŐFORDULHAT

glutén

Mogyoróvaj

HOZZÁVALÓK (4 ADAG)

- 55 g hántolt, sótlan földimogyoró
- 5 g lenmagolaj

ELKÉSZÍTÉS

A hántolt sótlan földimogyoróhoz hozzáadjuk a lenmagolajat és botmixerrel vagy aprítógéppel addig daráljuk, amíg a krémes állagot el nem érjük. Lehet kicsit darabosra hagyni, illetve lehet teljesen sima, ízlés szerint. Hagyományos amerikai étel, fogyaszthatjuk magában, teljes kiőrlésű kenyéren, vagy házi cukor nélkül készített gyümölcslekvárral.



EGY ADAG (15 G) ENERGIA- ÉS TÁPANYAG-TARTALMA

energia:	93 kcal
fehérje:	4 g
szénhidrát:	1 g
zsír:	8 g
rost:	1 g
só:	0 g

ALLERGÉNEK

földimogyoró

Waldorf szendvicskrém

HOZZÁVALÓK (4 ADAG)

- 60 g félszíros túró
- 20 ml 12%-os tejföl
- 50 g alma
- 50 g zellerszár
- 20 g darált dió

ELKÉSZÍTÉS

Az almát és a zellerszárat alapos megmosás után apró darabokra aprítjuk. A túróat villával összetörjük, belekeverjük a tejfölt és a darált diót, végül pedig összekeverjük az almával és zellerrel. Tálaljuk teljes kiőrlésű kenyérrel.



EGY ADAG ENERGIA- ÉS TÁPANYAGTARTALMA:

energia:	95,6 kcal
fehérje:	6 g
szénhidrát:	4 g
zsír:	6 g
rost:	1 g
só:	0,1 g

ALLERGÉNEK

tejfehérje
laktóz
zeller
dió

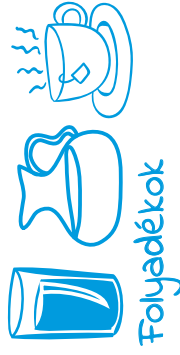
8. SAJÁT RECEPTJEIM

OKOSTÁNYÉR®

6-17 ÉVESEKNEK



A lehető legkevesebb
zsíradék, só, cukor



Folyadékok

zöldségek



Gabonafélék

Húsok / halak /
tojás / tej
és tejtermékek

Gyümölcsök



Összefoglalta a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Elemiszer-tudományi Tudományos Bizottsága és az Országos Gyógyászati és Élelmiszer-egészségügyi Intézet ajánlásával.

www.mdosz.hu

Mi legyen **1 NAP** a tányérodon?

+ Mozogj minél többet!



Gyümölcsök és zöldségek

A gyümölcsök és zöldségek számos létfontosságú tápanyag nélkülözhetetlen forrása. Különösen értékesek a vitamin-, ásványanyag- és rosttartalomuk. Mindezen tápanyagok hozzájárulnak ahhoz, hogy egészségesekek és energikusak legyünk, valamint segítenek egészségesebb testmunkánk megőrzésében.

- ▶ Egyél minden főétkezéshez piros, narancs és sötétzöld színű zöldségeket, például paradicsomot, sárgarépát, brokkolit.
- ▶ Fogyassz szaraz hüvelyeseket (pl. babot, lencsét, csicsoriborsót, szójaból levesek, főzelékek, saládkák, krémek részeként).
- ▶ A friss, gyorsfagyasztott és artósított zöldségfélék, savanyúságok (pl. savanyú túró, uborka) mind számítanak.
- ▶ Burgonya legfeljebb minden második nap kerüljön a tányérodra. Egyél gyümölcsöt tízóraira, uzsonnára, salátáknál vagy desszertként.
- ▶ A reggeli gabonafélék (pl. gabonapehely) tetejére, de akár a palacsintába is, az évszaktól függően, tethetsz gyümölcsöt.
- ▶ Elsősorban friss gyümölcsöt fogyassz, de ezek mellett ehetsz szárított, gyorsfagyasztott vagy esetleg konzerv gyümölcsöket is.
- ▶ Amikor gyümölcsöcsévet választasz, dönts a 100% gyümölcs tartalmú mellett.
- ▶ Hente legalább 2 alkalommal fogyassz kis maréknyi olajos magyat, pl. diót, mandulát, mogyorót, tökmagot, napraforgómagot. A sótlán fajtát válaszd!
- ▶ **Egyél meg legalább 4 adag zöldséget vagy gyümölcsöt naponta! Ebből legalább 1 adag friss vagy nyers legyen. A burgonya nem számítatható be a napi 4 adagba.**

Gyümölcsök, friss és fagyasztott gyümölcsök, pl. alma, körte, szilva, borsó, narancs, grapefruit, banán, szőlő, kivi, dinnye, eper, áfonya.
Befőztek: aszalt gyümölcsök, pl. mazsola, alma chips; 100%-os gyümölcslevek; olajos magvak, pl. dió, mandula.

Zöldségek, friss, fagyasztott és tartósított zöldségek, főttételek, főtt csicserizsa vagy nyers, hüvelyesek.
pl. spenót, sárgarépa, brokkoli, fejes saláta, paradicsom, paprika, uborka, édes burgonya, sütőtök, zöldborsó, zöldbab, cékla, retek, hagyma, karalábé, karfiol, burgonya, lenese, csicsoriborsó, fejtrébab.



Őszeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága és az Országos Gyógyászati és Élelmiszegetésügyi Intézet ajánlásával.

www.mdosz.hu

Gabonafélék

A gabonafélék, illetve a belőlük készült élelmiszerek fontos részeit képezik az egészséges táplálkozásnak. Nagybán hozzájárulnak testi energiá-ellátásához, emellett értékes vitaminokat és rostokat is tartalmaznak.

- ▶ Fogyassz naponta legalább egyszer teljes értékű gabonából készült kenyeret, péksüteményt, köretet.
- ▶ A finomított gabonaféléket helyettesítsd teljes értékűekkel, pl. teljes kiőrlésű, barna lisztből készült kenyérrel, kiflivel, zsemelével, tészával, keksszel, gabonapehellyel, barna rizsszel.
- ▶ Részletesítő előnyben a durum vagy barna lisztből készült tészát!
- ▶ Figyél a gabonapehelyek, müzlik cukortartalmarát! Válaszd a cukormentes vagy minél kevesebb cukort tartalmazó fajtákat!
- ▶ **Egyél meg 3 adag gabonaféléket naponta, ebből legalább 1 adag teljes értékűt legyen!**

Gabonafélék: pl. kenyerek, péksütemények, gabonapehelyek (pl. zab- és kukoricapehely), müzlikfélék, tészák, rizs, barna rizs, köles, bulgur, kuszkusz, pászka, extrudált kenyér, puffasztott búza, nőtöklyáza, kétszrűsült, tortilla.



Folyadékok

Szomjoltásra legalcalmasabb az ivóvíz (csapvíz, ásványvíz). Gyümölcs- és zöldségleveket, cukortartalmú teákat, üdítőitalokat, turmixokat, tejes italokat (pl. kakaó, tejeskávét) csak a folyadékbevitel szűnítésére, alkalmanként, kis mennyiségben igyál. Az energiatartalmú italok fogyasztása, többek között magas koffein- és cukortartalmuk miatt, nem ajánlott. Az a alkoholtartalmú italok fogyasztása gyermekkorban tilos.

Egyél meg naponta legalább 8 pohár (8 x 1,5-3 dl) folyadékot, melynek döntő többsége (min. 5 pohár) ivóvíz legyen!



Hozd meg minél többet!

Válassz olyan mozgásformát, amit szeretsz és csinálj egy- húzamban legalább 10 percig! Fokozatosan növelj az időtartamot, ez további egészségügyi előnyökkel jár!

Gyermekek és serdülők számára naponta legalább 60 perc mozgás javasolt.

Húsok / halak / tojás / tej és tejtermékek

A húsok, a halak, a tojás, a tej és a tejtermékek teljes értékű fehérjéket tartalmaznak, ezen felül számos vitamint és ásványi anyag forrásaként említhetjük őket, pl. a tej és tejtermékek kalcium-, a húsok és halak különösen értékesek. A tengeri halak (pl. makréluszerű, lazac) és egyes hazai fajták (pl. busa) emellett egészségesünket védő hatást is biztosítanak (ezek az ún. omega-3 zsírok) is tartalmaznak.

- ▶ Fogyassz minden nap tejet és tejterméket.
- ▶ Gyakrabban válaszd a zsírszegény sajtókat.
- ▶ Minden héten kerüljenek a menüidbe változatosan teljes értékű fehérjékben gazdag élelmiszerek, például sovány húsok vagy tojás.
- ▶ Egyél hente legalább egyszer tengeri halat vagy busát, kecsagét, piszangot.
- ▶ Bőségeit (pl. máját) hetente legfeljebb egyszer fogyassz!

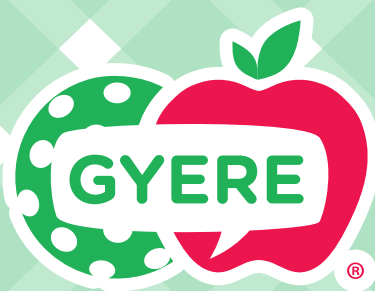
Minden főétkezés tartalmazzon teljes értékű fehérjét! Naponta 3 adag tej vagy ennek megfelelő tejtermék elfogyasztása javasolt.

Húsok (pl. csirke, pulyka, sertés, borjú), feldagítottak (pl. sonka, csémege, karaj, vrsli), tejtermékek (pl. körözött, joghurt, kefir, sajtók), tej és tejes italok (pl. turmixok, kakaó, tojásfélék (pl. rántotta, főtt tojás), halak (pl. szardínia, tonhal, lazac).

Só, cukor és zsíradék

A túl sok só, zsír és cukor rossz hatással van az egészségünkre: túlsúlyhoz és szívbetegségekhez, fogsúvadászhoz vezethet. Eppen ezért fontos figyelni arra, hogy az étellekkel, italokkal minél kevessebbet fogyassz el ezekből.

- ▶ Ha vásárolsz, nézd meg a címkét, hasonlítsd össze a termékek só-, zsír- és cukortartalmát, válaszd az alacsonyabbat!
- ▶ Az étel, italok zsestésére minél kevesebb cukrot, só-t használj.
- ▶ Csak alkalmanként, hetente legfeljebb két-háromszor fogyassz édességeket, desszerteket.
- ▶ A nagy zsírtartalmú élelmiszerekből, mint például a torták, kek-szgy, tejszínes jégkrémek, zsíros sajtók, kolbászkok, majonéz, ne minden nap, csak ritkán fogyassz.
- ▶ Csak a kálmanként (hetente legfeljebb egyszer) egyél bő zsíradék-ban szitt ételeket (pl. rántott húst, stült krumpit, lángos).



GYERMEKEK EGÉSZSÉGE
PROGRAM



További információk:

www.mdosz.hu

© Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, 2017 • Minden jog fenntartva!

