

ÉTELADAGOK OKOSAN

NEMCSAK A MINŐSÉG, HANEM A MENNYISÉG IS SZÁMÍT. A KIEGYENSÚLYOZOTT TÁPLÁLKOZÁSBAN NEMCSAK A NYERSANYAGOK OKOS VÁLASZTÁSA A LÉNYEG, HANEM AZOK MENNYISÉGE IS. VAN OLYAN TÁPLÁLÉK, MELYBŐL TÖBBET, ÉS VAN OLYAN, AMELYBŐL KEVESEBBET IGÉNYEL A SZERVEZETÜNK. AZ ALÁBBIAKBAN AZ EGYES ÉTKEZÉSEKRE AJÁNLOTT ADAGOK MÉRETÉT FOGLALJUK ÖSSZE.

Reggelire fogyasztott ételek adagjai

folyadék (pl. tea, tej, kakaó, tejeskávé): 1 pohárnyi (2-2,5 dl)
zsömlé/kifli 1 db, kenyér 1 közepes, ujjnyi vastag szelet (8-10 dkg)
vaj, margarin, vajkrém: 1 teáskanálnyi, úgy kenve, hogy átlátsszon a kenyér (0,5-1 dkg)
kockasajt: 1 db
sajt/felvágott: 2-3 vékony szelet (3-4 dkg)
virslis: 1db (mustár/ketchup: 1 teáskanálnyi, kb. 0,5 dkg)
májkrem: általában 1/3 - 1/2 doboz (3 dkg)
körözött/zöldfűszeres túrókrém: 2 púpozott evőkanálnyi (5 dkg)
zöldségek: paprika, paradicsom 1 közepes darab, 1/3 kígyóuborka, 3-4 tavaszi retek, 1/2 sörretek, jégcsapretek, sárgarépa 1 közepes darab, 1/2 karalábé, stb.
gabonakása/müzli 3 evőkanál (4 dkg)



Tízórai, uzsonna adagjai

tej/kakaó/joghurt/joghurtital/kefir 2 dl
krém túró 1 kis pohárnyi (5-7,5 dkg)
gyümölcssturmix 3 dl (2 dl zsírtakarékos tej, 1/2 banán, narancs, alma vagy 1/2 pohár bogyós gyümölcs, 1-2 dkg cukor)
1 közepes alma, őszibarack, narancs, 1 kis pohárnyi bogyós gyümölcs (pl. eper, ribizli, málna), 1 közepes banán vagy 1 kis tányér saláta (zöldség vagy gyümölcs)
1 adag müzli/gabonapehely



Ebédre fogyasztható ételek adagjai



leves 3 dl (levesbetét kb. 1 púpozott evőkanálnyi - kb. 1 dkg)
párolt zöldség, főzelék egy lapos tányér fele (25-30 dkg)
szárazhüvelyesekből (pl. bab, lencse) **főzelék** 2-3 merőkanálnyi (kb. 15 dkg)
burgonya/rizs/tészta (készen) 20 dkg
mártás 1 kis pohárnyi (kb. 15-20 dkg)
zöldséges egytálétel/rakott étel/töltött zöldség 25 dkg (zsírtakarékos tejfől a tetején 1-2 evőkanálnyi, kb. 3-5 dkg)
1 tenyérnyi vékony szelet hús (10 dkg), 1 közepes egész hal, 1 nagyobb halfilé (15 dkg), 1 egész kisebb csirkecomb, 2 db vagdalt pogácsa/húsgombóc/tojásropogós, húspuding 8-10 dkg, zöldséges húsragu 20 dkg (hús ebből 8 dkg)

- **Hideg vacsora** a reggeli ételleivel egyezik meg, míg a meleg vacsora az ebédvel. A főétkezés az ebéd és nem késői (18 óra körüli) vacsora is lehet.
- 1 adag **zöldség-gyümölcsnek** felel meg: 10 dkg friss, párolt vagy főtt, idényjellegű zöldség vagy gyümölcs. 1 adag tehát 1 közepes paprika, paradicsom, 1 közepes alma, őszibarack, narancs, 1 kis pohárnyi bogyógyümölcs (pl. eper, ribizli, málna) vagy 1 kis tányér saláta.



- 1 adag **gabonaféle és keményítőtartalmú zöldség**: 1 db péksütemény (pl. kifli vagy zsemle), vagy 1 közepes szelet kenyér/kalács vagy 12 evőkanál (20 dkg) főtt tészta/rizs vagy 3 evőkanál gabonapehely/müzli vagy 3 ökölnyi (25 dkg) burgonya.
- 1 adag **hús, halnak** felel meg: 1 tenyérnyi szelet (10 dkg) hús, 1 szelet (15 dkg) hal vagy 3-4 szelet (5 dkg) felvágott, 2 db vagdalt pogácsa.
- 1 adagnak felel meg 1 db **tojás**.
- 1 adag **tej-tejterméknek** felel meg: 2 dl tej vagy joghurt vagy kefir vagy 5 dkg túró vagy 3 dkg sajt.
- **Folyadék**: 1 adag, azaz 1 pohár 2–2,5 dl folyadék (víz). A gyümölcs- és zöldséglevek, cukortartalmú teák, üdítőitalok, turmixok, tejes italok (pl. kakaó, tejeskávé) csak a folyadékbevitel színesítésére, alkalmanként, kis mennyiségben javasoltak.



- **Só, zsír, cukor** minél kevesebb.

