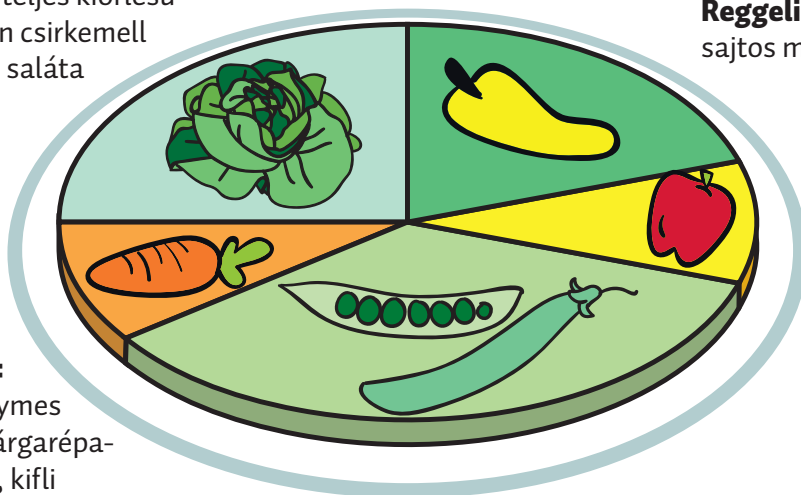


A zöldségek és gyümölcsök

Vacsora: teljes kiőrlésű
tortillában csirkemell
és vegyes saláta

Reggeli: gyümölcs tea, bazsalikomos
sajtos melegszendvics paprika



Uzsonna:
petrezselymes
joghurt sárgarépa-
csíkokkal, kifli

Tízórai: 3 db zabkeksz
+1 db alma

Naponta legalább 4 adag zöldséget és gyümölcsöt javasolt fogyasztani, ami körülbelül 400g, de természetesen a mennyiség életkoronként eltérhet. Kicsit soknak tűnik? A napi ötszöri étkezésre elosztva már nem is olyan nehéz megvalósítani.

Ebéd: Árpagyöngy leves, zöldborsó főzelék vagdalttal

<http://www.okostanyer.hu/energiaigeny-kalkulator-es-elelmiszer-adagolasi-utmutato/>

A változatos zöldség és gyümölcs-fogyasztás nemcsak a szemet gyönyörködteti, hanem finomabbá teszi étkezésünket és egészségünk megőrzését is segíti.

- Alacsony az energiatartalmuk – kivétel az olajos magvak, a száraz hüvelyesek
- Cukrot csak természetes formában tartalmaznak
- Magas a rosttartalmuk
- Bőséges forrásai a vitaminoknak
pl. béta-karotin: hozzájárul a szem egészségéhez, a bőr épségéhez.
Forrásai: sárgarépa, sütőtök, kajszibarack, kelkáposzta, sárgadinnye, paradicsom,
- Bőséges forrásai ásványi anyagoknak
biológiailag aktív színanyagoknak, amelyek védik a sejteinket a különböző károsító hatásoktól

Minél színesebb zöldségeket, gyümölcsöket eszünk,

annál egészségesebbek leszünk!

