

Húsek, halak, tojás, fűszerek

A húsek, húskészítmények, halak, tej és tejtermékek illetve a tojás teljes értékű fehérjeforrások. Minden nap fogyasszunk belőlük, de változtatva a csoportból és mértékkel! A főétkezéseknél a tányéron megközelítőleg $\frac{1}{4}$ részt foglaljanak el!

Heti 2-6 darab tojás fogyasztását nem érdemes túllépni. Figyeljünk rá, hogy ebbe az ételekben, süteményekben lévő tojás is beleszámít!



Fogyassz hetente legalább egyszer tengeri halat vagy busát, kecsegét, pisztrángot! A karácsonyi időszakban is érdemes ezekből a halakból is választani.

**Mézeskalács
fűszerkeverék**
1 ek kardamom
1 db csillagánizs
1,5 ek fahéj (őrölt)
1 ek szegfűbors
1 ek szegfűszeg
1 ek gyömbér
1 kk szerecsendió

Az ételekhez adott só mennyiségét csökkenteni lehet a különböző zöld és szárított fűszerekkel. Magunk is készíthetünk otthon izgalmas fűszerkeverékeket.