

Legalább 4 adag naponta! De hogyan?



Ezt a látszólag nagy mennyiséget könnyen elérhetitek, ha

REGGELINÉL

- a szendvicsekhez mindig esztek néhány szelet paprikát, paradicsomot, retket, uborkát, hagymát, salátát, télen pedig reszelt répát, céklát, feketeretket, savanyú káposztát...

TE MELYIKET VÁLASZTOD?

- ha müzlit reggeliztek, mindig kerüljön bele friss vagy aszalt gyümölcs

MI VAN A KEDVENC MÜZLIDBEN?

- itálnak frissítő hatású lehet naponta 1-2 dl (kis pohár) frissen facsart vagy 100%-os zöldség-, illetve gyümölcslé

TÍZÓRAIRA, UZSONNÁRA

- nem kell energiadús ételekkel terhelni a szervezetünket, elég lehet egy-egy marék gyümölcs vagy egy tálka saláta is

MI LESZ A MAI UZSONNÁD?

Bátran hagyatkozz a kreativitásodra!

EBÉDNÉL, MELEG VACSORÁNÁL

is számtalan módja van a zöldségek étrendbe illesztésének:

- zöldséglevesek, párolt zöldség- vagy főzelékköreték, rakott vagy töltött zöldségek, zöldséges raguk formájában fogyaszthatod őket
- keverhetsz a hagyományos rizsköretbe zöldborsót, sárgarépat, spenótot, brokkolit...
- a húsos, tésztás fogások mellé kiegészítésül válassz savanyúságot, salátát
- a gyümölcsöket nemcsak leveseknek vagy mártásnak elkészítve fogyaszthatod, hanem hússal is társíthatod
- ha nem kívánod a savanyúságot, a sülték mellé alkalmanként fogyaszthatsz befőttet is
- desszerteknek válassz gyümölcsöt, gyümölcssalátát, gyümölcsös édességeket



TIPP:

Próbáld ki pl. az almás vagy körtés csirkemellet, ananászos pulykát!

MA MILYEN ZÖLDSÉG ÉS GYÜMÖLCS LESZ AZ EBÉDED RÉSZE?

További információk:

<https://www.facebook.com/teritekenazegeszseg> • <http://mdosz.hu/gyere-online-program/>

A GYERE® Online program együttműködő partnere az Auchan Alapítvány.

© Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, 2022 • Minden jog fenntartva!

Miért együnk



zöldséget- gyümölcsöt?

**AZ ELSŐ ÉS LEGFONTOSABB
SZEMPONT, AZÉRT MERT**

A zöldségek és gyümölcsök „jóízű
védelmezők”: betegségek előzhe-
tők meg és a gyógyulás segíthető
elő rendszeres fogyasztásukkal.



TUDOD-E?

Jellegzetes íz-anyagaik nemcsak
finomak, hanem különlegesen
gazdagok egészséget védő ösz-
szetevőkben: antioxidánsok, gyökfogók,
baktérium- és vírusölő hatásúak is vannak
köztük.

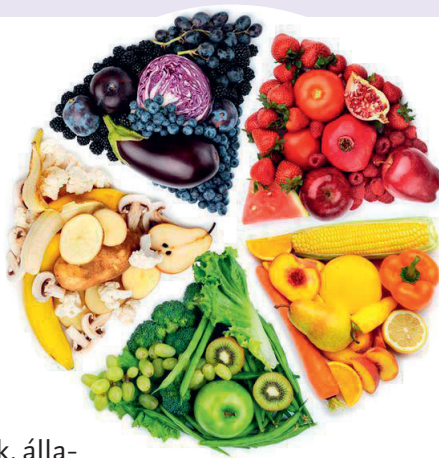
A „természet nagyszerű ajándékai” értékes tápanyagok forrásai



TUDOD-E?

- Energiatartalmuk többnyire alacsony, a bennük található cukor és keményítő könnyen hasznosítható.
- Rosttartalmuk alapvetően szükséges az emésztőrendszer egészséges működéséhez.
- Jelentős mennyiségű vizet képesek megkötni, ezáltal megduzzadnak, teltségérzetet biztosítanak és csökkentik az éhségérzetet.
- Elősegítik a bélmozgásokat, jótékonyan hatnak a székletürítésre, valamint kedvezően szabályozzák a szénhidrát- és zsíryanycserét.
- Olyan vitaminokat is tartalmaznak, amelyeket csak a zöldségekkel és a gyümölcsökkel vehetünk természetes formában magunkhoz.
- Ásványi anyagaik nélkülözhetetlenek az emberi test felépítéséhez és működéséhez, szabályozzák a szervezet sav-bázis egyensúlyát.
- Magas víztartalmuk miatt kiváló szomjoltóak is.

**A ZÖLDSÉG ÉS GYÜMÖLCS-
FOGYASZTÁS A KIEGYENSÚLYO-
ZOTT ÉTREND ALAPVETŐEN FON-
TOS RÉSE. FOGYASSZ NAPONTA
LEGALÁBB 4X, TÖBBFÉLÉT
BELŐLÜK. NAPONTA LEGALÁBB
1X EGYÉL BELŐLÜK FRISS VAGY
NYERS FORMÁBAN IS. A BURGO-
NYA NEM SZÁMÍTHATÓ BELE AZ
AJÁNLOTT NAPI 4 ADAGBA.**



Sokfélék, színük, ízük, illatuk, formájuk, állaguk változatos, és számtalan módon felhasználhatóak, közülük mindenki meg tudja találni azt, amit szeret.



TIPP:

Minden étkezés tartalmazzon valamilyen formában zöldséget-gyümölcsöt:
nyersen, levesben, főzeléknek elkészítve, köret mellé savanyúságnak, salátaként, turmixitalokba...

A zöldségek és gyümölcsök tudják igazán változatosá tenni az étkezésedet

Mindig „kéznél vannak”, könnyen, gyorsan fogyaszthatóak. Az évnek minden szakában a zöldségek és gyümölcsök valamilyen formában elérhetőek számmunkra.

TUDOD-E?



A zöldségeket-gyümölcsöket színük alapján is csoportosíthatjuk. A különféle bioaktív vegyületek jelentős része egyben színyanyag is.



TIPP:

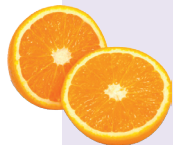
Válassz mindennap minél több színcsoportból!



lila (antocianidinek): kék áfonya, szeder, szilva, bodza, füge, kék szőlő (pl. othelló), lila káposzta, padlizsán, mazsola



vörös (likopin): paradicsom, piros alma, vérnarancs, cseresznye, meggy, vörös áfonya, rozé szőlő, pink grapefruit, gránátalma, eper, málna, görögdinnye, cékla, kápia paprika, pritamin paprika, hónapos retek, radicchio saláta, rebarbara, piros ribizli



narancs (karotinoidek): mandarin, sárgabarack, sárgadinnye, mangó, nektarin, narancs, papaya, sütőtök, sárgarépa, édesburgonya, narancs-sárga kaliforniai paprika



sárga (flavonoidok, zeaxantin): alma (pl. húsvéti rozmaring), citrom, körte, ananász, sárga burgonya, sárga paradicsom, sárga kaliforniai paprika



zöld (klorofill, glukoizinolátok): avokádó, zöld alma, zöld szőlő, kivi, lime, articsóka, spenót, sóska, zöld spárga, rukkola, zellerszár, uborka, kelkáposzta, kelbimbó, fejes káposzta, kínai kel, brokkoli, zöldhüvelyű (francia) zöldbab, fejes saláta, zöldborsó



zöldes-fehér (antoxantinok): vöröshagyma, mogyoróhagyma, újhagyma, paszternák, fehérrépa, karalábé, póréhagyma, burgonya, gyömbér, fokhagyma, karfiol, banán, fehérhúsú nektarin, édeskömény, torma