

ISMERKEDJ MEG

AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁSSAL!

Mit együnk?

A szervezetünk számára szükséges energiát a fehérjék, zsírok és szénhidrátok biztosítják.

10

gramm

fehérjében



176 kJ (41 Kcal)

szénhidrátban



176 kJ (41 Kcal)

zsírban



390 kJ (93 Kcal)

van

Fehérjéket elsősorban a húsokban, tejben, tejtermékekben és olajos magvakban találunk.



tejben



húsban



tojásban



sajtban



halban

Szénhidrátok vannak a gabonafélékben, rizsben, krumpliban, cukorban, édességekben.

Szénhidrátok közül elsősorban a gabonaféléket, rizst, burgonyát fogyasztunk és minél kevesebb cukorkákat, csokoládét.



burgonyában



kenyérben



gabonafélékben



édességben



tésztában



állati zsiradékok



tejszínben



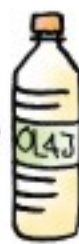
szalonnában



növényi olajok



margarinban, olajban



Zsírokat a sertészsírban, libazsírban, vajban, tejszínben, margarinban, olajfélékben, valamint az olajos magvakban találhatunk.

Készítsünk vegyes salátákat zöldségekből, sajtból, fűszerek és növényi olajok felhasználásával. Nagyon finom és nem hizlal!



Vitaminok a gyümölcsökben, zöldségekben, húsfélékben, gabonákban találhatóak meg. Ahhoz hogy egészségesek lehessünk, mindenféle élelmiszerből kell fogyasztanunk rendszeresen.



csirkében



zöldségekben



gyümölcsökben



főzelékekben



tejben



gabonafélékben

Ásványi anyagok

Szemmel alig látható elemei táplálkozásunknak, melyek ugyanakkor elengedhetetlenek ahhoz, hogy jól működhessen szervezetünk. Zöldségekben, gyümölcsökben tejtermékekben és gabonafélékben találhatjuk meg a legtöbbet közülük

Víz



ásványvíz

Az élet forrása, mely nélkülözhetetlen táplálkozásunkban. Naponta 2,5 liter folyadékra van szükségünk, melyből kb. 1,5-2 litert víz formájában fogyasztunk el.

A cukros üdítőitalok azonban nem oltják a szomjúságérzetet és extra kalóriákat tartalmaznak. Ezekről is hizhatunk!



Mennyit együnk?

A táplálkozási ajánlásoknak megfelelően:

Zöldségekből, gyümölcsökből naponta
3-5 alkalommal



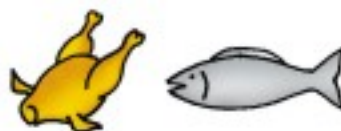
Gabonafélékből, burgonyából
naponta 3-4 adagot



Tej-, tejtermékekből naponta
3 adagot



Húsból, halból, szárzhüvelyesekből naponta
1 adagot



Tojásból hetente
2 alkalommal



Zsírok, zsíros ételek naponta
maximum 7 dkg



Édességek, fagyaltok ritkán, csak mértékkel



Mozgás

Az egészséges életmód elengedhetetlen része a rendszeres mozgás!
Sportolj együtt barátaiddal, családdal, töltsétek egészségesen
szabadidőtöket!



www.diet.hu



www.szivbarat.hu