

10 TIPP AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁSHOZ

1. Együnk változatosan!
2. Naponta ötször étkezzünk, mindig ügyeljünk a mennyiségre!
3. Ételeinket kevés sóval készítsük!
Só helyett használjunk friss vagy szárított fűszereket!
4. Szomjunkat vízzel, ásványvízzel oltuk!
5. Asztalunkra rendszeresen kerüljön teljes kiőrlésű gabonaféle!
6. Naponta ötször együnk nyers gyümölcsöt, vagy zöldséget!
7. Válasszunk alacsony zsírtartalmú ételeket és zsírszegény konyhatechnológiai eljárásokat (pl. grillezés, párolás)!
8. Naponta fogyasszunk fél liter tejet vagy ennek megfelelő mennyiségű sovány tejterméket!
9. Hetente kétszer együnk halat!
10. A helyes táplálkozást egészítse ki a rendszeres, napi legalább 30 perces testmozgás!

MENNYISÉGEK A VALÓSÁGBAN

Nassolnivalók

Mogyorókrém, 1 TK	105 kcal	12 perc séta*
Chíps, 50 g	270 kcal	37 perc gimnasztika*
Tejcsokoládé, 1 tábla	530 kcal	50 perc futás*

Tejtermékek, sajtok

Tej, 3,5%, 1 pohár (2 dl)	130 kcal	13 perc úszás*
Gyümölcsjoghurt, 150 g	210 kcal	24 perc séta*
Camembert sajt, 30 g	85 kcal	8 perc futás*

Öntetek, szószok

Majonéz, 1 EK	112 kcal	11 perc futás*
Joghurtos salátaöntet, 60 g	71 kcal	7 perc úszás*

Pékárúk, sütemények

Croissant, 70 g	356 kcal	34 perc úszás*
Feketeerdő torta, 140g	350 kcal	44 perc kerékpár*

Gyorsételek

Kebab pitában	635 kcal	60 perc futás*
Sült krumpli ketchuppal, 150 g	159 kcal	20 perc kerékpár*
Sajtburger	302 kcal	35 perc séta*
Bolognai spagetti, 250 g	337 kcal	46 perc gimnasztika*
Sültkolbász zsemelével és mustárral, 180 g	475 kcal	45 perc futás*

*80 kg-os felnőtt esetében (kisebbségi testsúly esetén több, nagyobb testsúly esetén kevesebb idő szükséges). EK = evőkanál; TK = teáskanál.



MIT MIVEL LEHET HELYETTESÍTENI?



chipszet



almacipsszel



cukorkát / csokoládét



gyümölcssalátával



szénsavas, cukros üdítőt



100%-os gyümölcslével



energia- és zsírdús salátát



zsírsegregény salátával



A projektet az Európai Unió Élethosszig Tartó Tanulás Programja támogatja. A kiadvány a szerzők nézeteit tükrözi, és az Európai Bizottság nem tehető felelőssé az abban foglaltak bármilyen felhasználásért.