



# **OKOSTÁNYÉR® Junior** **élelmiszer adagolási útmutató**

**1600-1700 kcal energiatartalmú étrendhez**





# Zöldségfélék

**Naponta min. 4 adag zöldség és gyümölcs elfogyasztása javasolt,  
a burgonya nem számítható bele a napi 4 adagba**

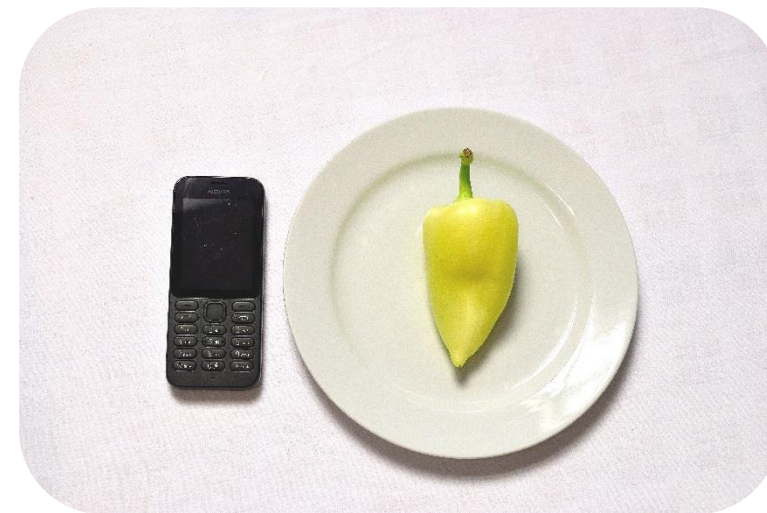
**\* köretként, főzelékként 2 adag elfogyasztása javasolt**



paradicsom; 1 adag=70 g



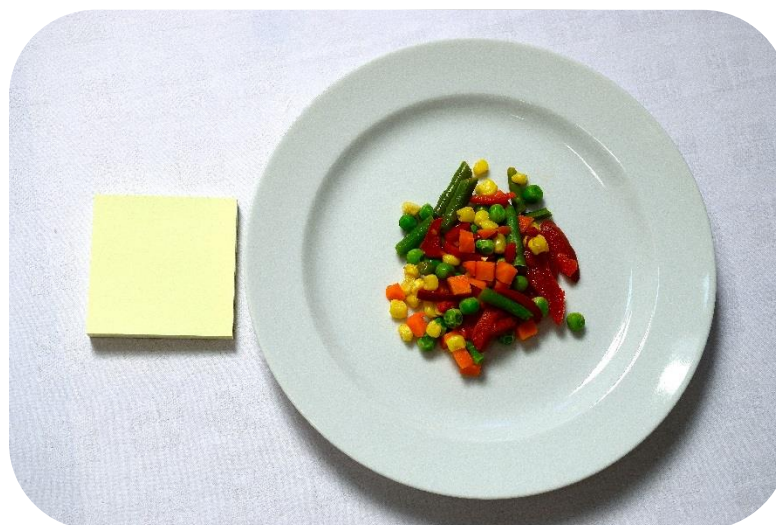
uborka; 1 adag=70 g



paprika; 1 adag=70 g



főtt burgonya; 1 adag=180 g



vegyes zöldség; 1 adag=70 g\*

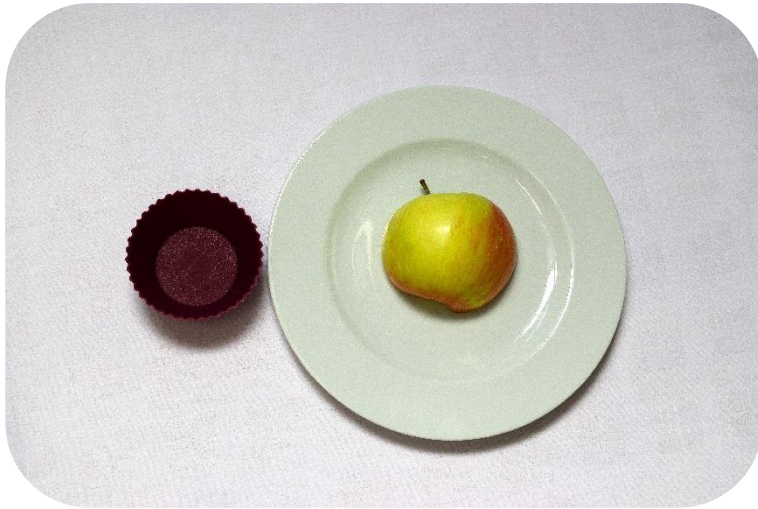


párolt zöldborsó; 1 adag=70 g\*



# Gyümölcsök

Naponta min. 4 adag zöldség és gyümölcs elfogyasztása javasolt,  
az olajos magvak, gyümölcslevek ebbe nem számíthatók bele



alma; 1 adag=70 g



eper; 1 adag=70 g



dió; 1 adag=20 g



# Gabonafélék

Naponta 3 adag gabonaféle elfogyasztása javasolt, ebből legalább 1 teljes értékű gabona legyen



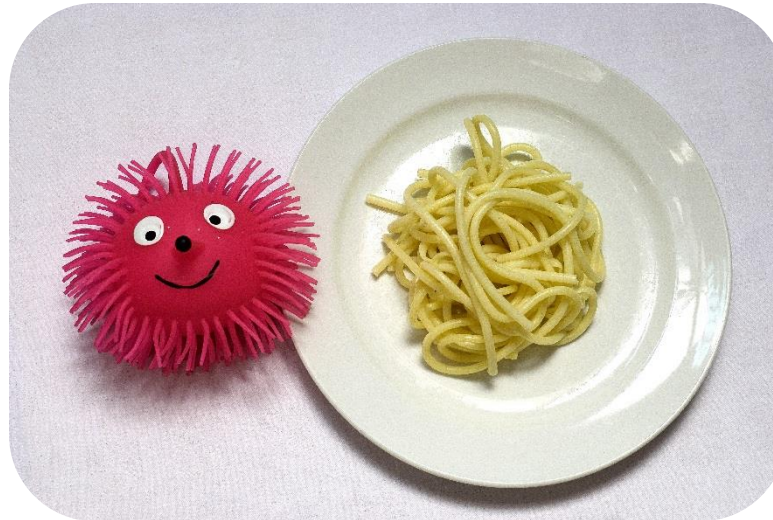
kenyér; 1 adag=50 g



főtt rizs; 1 adag=100 g (50 g nyers)



főtt penne; 1 adag=100 g (50 g nyers)



főtt makaróni; 1 adag=100 g (50 g nyers)

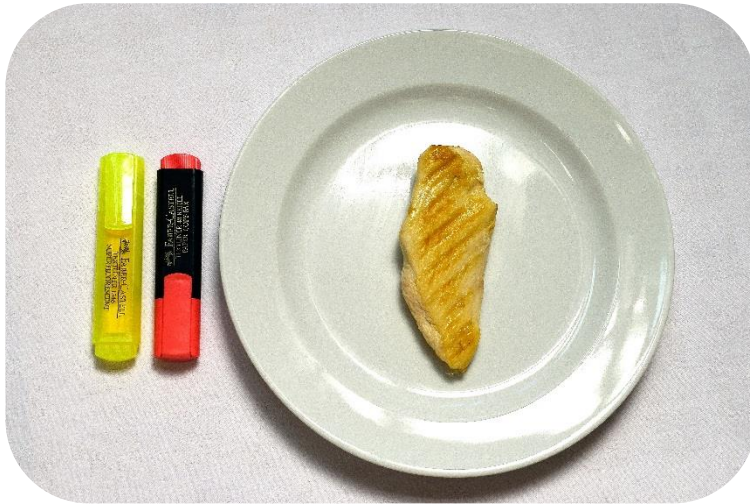


zabpehely; 1 adag=30 g

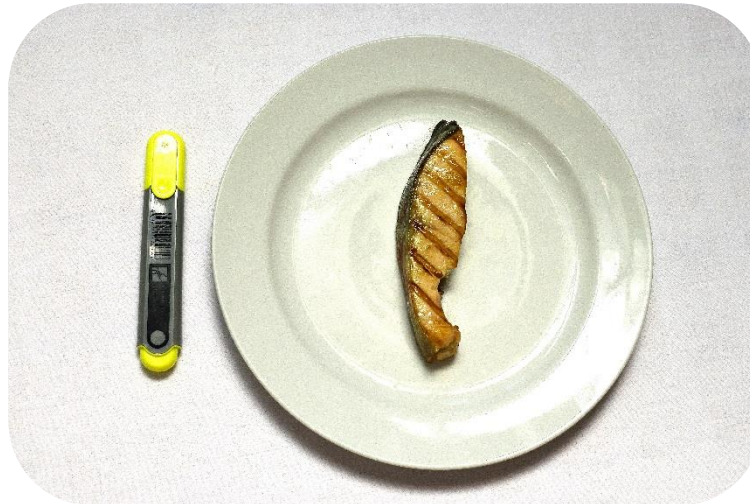


# Húsok, halak, tojás, tej-és tejtermékek

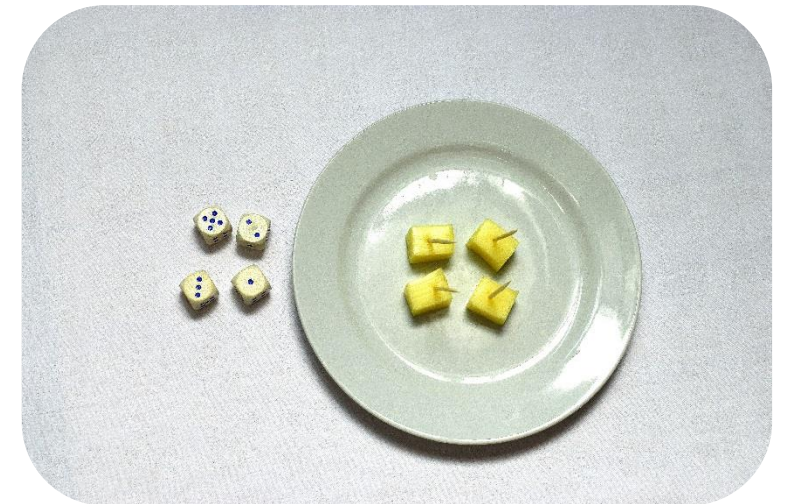
Mindhárom főétkezés tartalmazzon teljes értékű fehérjét!



csirkemell; 1 adag=80 g



lazac; 1 adag=80 g



sajt; 1 adag=30 g