



OKOSTÁNYÉR® Junior élelmiszer adagolási útmutató

2000 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**



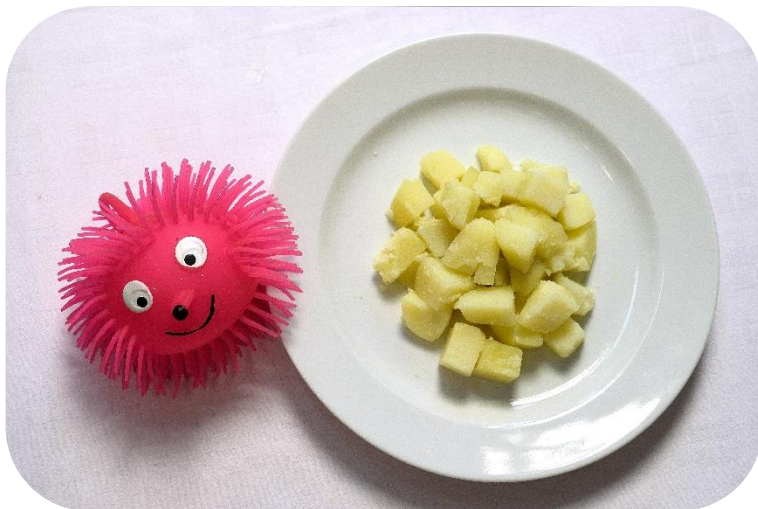
paradicsom; 1 adag=100 g



uborka; 1 adag=100 g



paprika; 1 adag=100 g



főtt burgonya; 1 adag=200 g



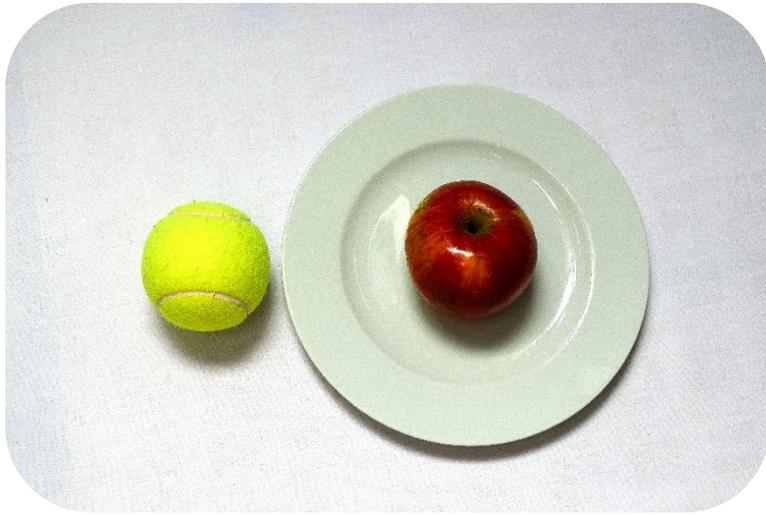
vegyes zöldség; 1 adag=100 g*



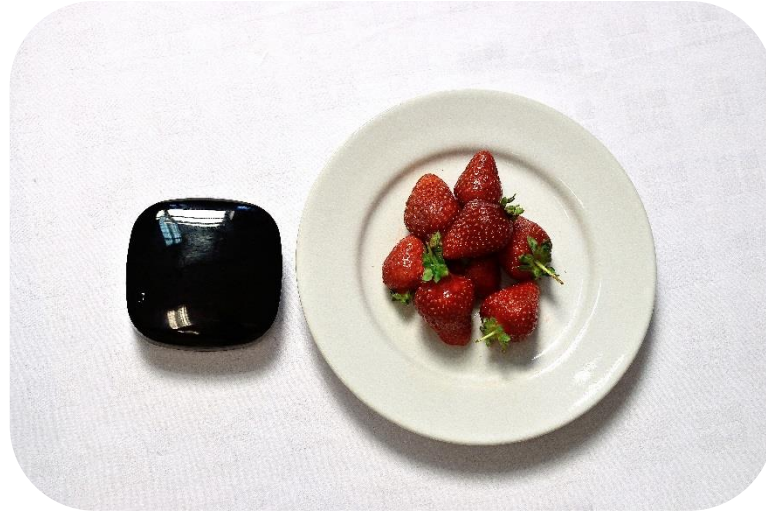
párolt zöldborsó; 1 adag=100 g*

Gyümölcsök

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



alma; 1 adag=100 g



eper; 1 adag=100 g



dió; 1 adag=25 g

Gabonafélék

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



kenyér; 1 adag=70 g



főtt rizs; 1 adag=160 g (80 g nyers)



főtt penne; 1 adag=160 g (80 g nyers)



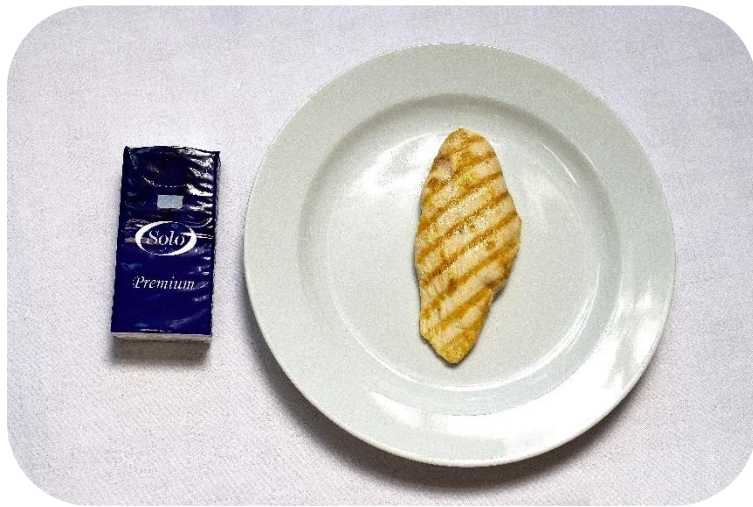
főtt makaróni; 1 adag=160 g (80 g nyers)



zabpehely; 1 adag=50 g

Húsok, halak, tojás, tej-és tejtermékek

Mindhárom főétkezés tartalmazzon teljes értékű fehérjét!



csirkemell; 1 adag=100 g



lazac; 1 adag=100 g



sajt; 1 adag=40 g