

AJÁNLOTT & NEM AJÁNLOTT TÁPLÁLÉKOK

TÁBLÁZATA



AJÁNLOTT GABONAFÉLÉK ÉS PÉKÁRUK	NEM AJÁNLOTT GABONAFÉLÉK ÉS PÉKÁRUK
- teljeskiőrlésű búzaliszt, tönkölybúza liszt, zabliszt, rozsliszt, hajdinaliszt stb. - Teljes kiőrlésű, rostban gazdag termékek - Minél kevesebb hozzáadott cukrot tartalmazó pékáruk - Tönkölybúza kenyér, Bakonyi barna kenyér, Graham kenyér - Rozs cipó (minimum 40%-os rozs tartalom), Korpás zsemle, kifli stb. - Teljeskiőrlésű lisztből készült „barna” tészták, tönkölybúza tészta, durum tészta - Búzakorpa, zabkorpa - Natúr hozzáadott cukrot nem tartalmazó müzli keverék - natúr pelyhek: tönkölybúza pelyh, rozspelyh, zabpelyh, hajdinapelyh - Barna rizs, barna basmati rizs, hajdina, köles	Nem ajánlott: - Egyéb dúsított áruk: sajtos, baconos, kolbászos, pizzás péksütemények, croissant-ok stb. - Édes, cukros péksütemények, látvány pékségben készült gyors pékáruk: csokis croassaint, túrós táskák, kakaós csiga stb. „fehér termékek”: fehér liszt, kenyér, tészta, rizs stb. - cukrozott gabonapelyhek, müzlik

AJÁNLOTT TEJTERMÉKEK	NEM AJÁNLOTT TEJTERMÉKEK
- Csökkentett zsírtartalmú tejtermékek 1,5%-os tej, félzsíros vagy zsírszegény túró, 0%-os joghurt, kefir stb. - Zsírszegény sajt: Óvári, Köményes, Tenkes, Light Mozzarella, Light Trappista - Házi gyümölcsjoghurt (natúr joghurtba friss vagy fagyasztott gyümölcsök), túrókrém	- Zsíros tejtermékek, sajtok: 2,8%-os tej, házi tej, 20 %-os tejföl, 25 g/100 g zsírtartalom feletti sajtok - Édes tejtermékek, túrókészítmények, túrókrémek, cukrozott gyümölcs joghurtok, tejdesszertek, pudingok, pl. Túrós Rudi, tejszelet, puding, stb.. - Tejszín

AJÁNLOTT HÚSKÉSZÍTMÉNYEK	NEM AJÁNLOTT HÚSKÉSZÍTMÉNYEK
- Sovány húskészítmények: szárnyasok: csirke, pulyka (mell), zsírszegényebb húsrészek pl. sertéscomb. A látható zsíradékot távolítsuk el pl. a szárnyasok bőrét! - Sovány jó minőségű felvágottak, sonkák - Tengeri halak	- Zsíros húskészítmények (karaj, tarja) - szalonna félék, kolbászok, disznósajt, - szalámi félék, májkrémek, párizsik (nemcsak a zsírtartalom, hanem a hozzáadott egyéb mesterséges adalékanyagok miatt sem)

AJÁNLOTT ZÖLDSÉGEK ÉS GYÜM.	NEM AJÁNLOTT ZÖLDSÉGEK ÉS GYÜM.
- A zöldségek, gyümölcsök az energiaszegény étrend fő összetevői - Nyersen salátának, gyümölcssalátának, párolva köretként, rakott ételekbe, angolos, lengyeles főzelékek ajánlottak	- Hozzáadott cukrot tartalmazó készítmények, lekvár, dzsem, szörp - Kisebb mennyiségben ajánlott: Magas szénhidráttartalmú gyümölcsök pl. banán, szőlő, aszalt gyümölcsök

AJÁNLOTT ZSÍROK-OLAJOK	NEM AJÁNLOTT ZSÍROK OLAJOK
- Adagonként 2-5g zsiradék (kávé kanálnyi) - Növényi zsiradékok: olíva- repce-napraforgóolaj, tökmagolaj, lenmagolaj stb. (főként salátákhoz hevítés nélkül felhasználva) - Kókusz zsír (ételkészítéshez)	- Állati eredetű zsiradékok, disznózsír, szalonna - Tejszínes ételek - zsíros ételek, chipsek (margarinok)

AJÁNLOTT FOLYADÉKOK	NEM AJÁNLOTT FOLYADÉKOK
Energiát nem tartalmazó italok: - víz, ásványvíz - cukormentes italok - gyümölcstea tea (koffeinmentes) - Hozzáadott cukrot nem tartalmazó gyümölcslevek max. 2 dl/ nap	Nem ajánlott - Cukros üdítőitalok, light üdítők, Cola - Szörpök - Alkoholos italok - Koffeines italok, energia italok

AJÁNLOTT FÚSZEREK	NEM AJÁNLOTT FÚSZEREK
- Tengeri só, Himalája só - Só-mentes natúr zöldségkeverékek pl. Vegamix, Natúr zöldségpor - Friss vagy szárított fűszernövények - Fűszerkeverékek egyéb adalékanyag hozzáadása nélkül	- Konyhasó - Vegeta - Na-glutamátot tartalmazó pác sók, fűszerkeverékek - csípős fűszerek