



Egészséges táplálkozás = mediterrán étrend

Fő összetevői:

- ❖ **telítetlen zsírsavakban** gazdag hidegen sajtolt növényi olajok (olíva-, tökmag-, dió-, mák-, lenmagolaj) salátára locsolva, **olajos magvak** (dió, kesudió, mogyoró, mandula, pisztácia), **avokádó**
- ❖ **omega-3 zsírsavakat** tartalmazó **tengeri** (lazac, makréla, hering, tonhal) és **édesvízi halak** (pisztráng, busa, kecsege)
- ❖ **zöld leveles zöldségek** (spenót, sóska, saláta), **grillezett zöldségek** (padlizsán, brokkoli, paprika, cukkini), alacsony cukortartalmú **piros bogyós gyümölcsök** (málna, áfonya, szeder, eper, ribizli) – **minél színeesebbek**, annál több bennük az antioxidáns a vitaminok és ásványi anyagok mellett
- ❖ **hüvelyesek** (bab, borsó, sárgaborsó, lencse) jó fehérje-, kalcium- és káliumforrások
- ❖ **teljes kiőrlésű gabonafélékből** készült **pékárúk és tészták, zabpehely, barna köretek** (bulgur, köles, hajdina, quinoa, barna rizs, vadrizs) **magas rosttartalma** növeli a teltségérzést, lassítja a tápanyagok felszívódását, javítja a bélmozgást. Sok vizet kötnek meg, ezért mellettük figyelni kell a **folyadékfogyasztásra**
- ❖ **zsírszegény tejtermékek** (túró, joghurt, skyr, sajt pl. mozzarella) teljes értékű fehérjeforrások, kalciumban gazdagok
- ❖ **zsírszegény húsok** (pl. csirkemell, pulykamell)
- ❖ **száraz vörösbor** magas antioxidáns tartalma miatt előnyös, de csak **mértékkel!**



Ajánlások, tippek:

- ❖ Inkább grillezzünk, pároljunk, fóliában vagy agyagtálban süssünk mindent!
- ❖ Zsíros kolbász, szalámi, vörös húsok helyett válasszunk száraz sonkát, szárnyashúsokat!
- ❖ Hetente legalább 1-2 alkalommal fogyasszunk halat!
- ❖ Édességként sütemény, csoki helyett együnk aszalt gyümölcsöket!
- ❖ Teába, kávéba fehér cukor helyett tegyünk kevés mézet vagy barna cukrot!
- ❖ Cukros üdítők helyett igyunk vizet vagy cukormentes teát!
- ❖ A sófogyasztás mérséklése a vérnyomás miatt fontos.



A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) által megalkotott OKOSTÁNYÉR szerint a napi táplálék ajánlott megoszlása:

- ❖ fele zöldség és gyümölcs
- ❖ egyharmada teljes kiőrlésű szénhidrát
- ❖ a többi tej, tejtermék, hal, hús, tojás

OKOSTÁNYÉR®



Használj a lehető legkevesebb sót, cukrot és zsíradékot az ételek elkészítéséhez!



Egyél minden nap friss zöldségfélét, gyümölcsöt!



Napi ételed fele zöldség és gyümölcs legyen!

Zöldségek

Gyümölcsök

Gabonafélék

Tej és tejtermékek
Tojás/halak/húsok



Folyadékok



Igyál bőségesen ivóvizet!



Fogyassz rendszeresen teljes értékű gabonát!



Válassz változatosan a fehérjeforrások közül!

Mi legyen egy nap a tányérodon?

Figyelj az elfogyasztott ételek, italok mennyiségére és minőségére!
Válaszd elsősorban az évszaknak megfelelő, szezonális, frissen fogyasztható alapanyagokat és a kevésbé feldolgozott élelmiszereket!
Ha teheted, részesítsd előnyben a hazai, helyben termelt alapanyagokat.
Igyál elegendő folyadékot, étkezz rendszeresen, naponta 3-5 alkalommal, változatosan.
Az egészséges táplálkozás több, mint az elfogyasztott étel. A nyugodt körülmények között, élvezettel elfogyasztott étel számtalan előnnyel jár.

Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága ajánlásával.
www.okostanyer.hu

