

Gyere és látogass meg
a **Facebookon** is!

Keress az **INBÉ** oldalt, ahol
hasznos tanácsokat találsz
minden napra!

Tetszik? 



INBÉ jelölés

IRÁNYADÓ NAPI BEVITELI ÉRTÉK

WWW.INBE.HU



Egy adag hasznos információ
1 adag élelmiszerről

Mintaétlap egészséges gyermekeknek (1800 kcal)



	1 nap	2 nap	3 nap
Reggeli	Almalé (1,5 dl) Joghurtos tonhalkrém Bakonyi barna kenyér (80 g) Reszelt sárgarépa (100 g)	Tej (2,8% zsírtartalmú, 2 dl) Céklás margarinkrém (30 g céklából) Graham-kenyér (80 g) Paprika (100 g)	Citromos tea (2 dl) Gyümölcsös tejbedara (1 adag)
Tízórai	Őszibarackturmix (200 g) Extrudált kenyér (4 db)	Házi málnás joghurt (250 g)	Brokkolikrém (100 g brokkoliból) Pírítós (40 g) Kaliforniai paprika (100 g)
Ebéd	Zellerleves (1 adag) Lecsós csirkemell (80 g csirkecomból) Párolt rizs (50 g) Fejessaláta (100 g)	Gombaleves (1 adag) Fokhagymával tűzdelt pulyka (70 g pulykahúsból) Fűszeres párolt zöldségek (borsó, sárgarépa, kukorica, paprika)	Paradicsomleves (1 adag) Gombás marhaszelet sárgarépás galuskával (1 adag)
Uzsonna	Kétszersült (20 g) Őszi vitaminaláta	Mandarin (200 g) Korpás keksz (3 db)	Gyümölcssaláta (100 g alma, 100 g körte, 50 g banán)
Vacsora	Citromos tea Túróval töltött zsemle (1 db) Narancs (150 g)	Spenót (1 adag) Főtt tojás (1 db) Korpás kifli (1 db) Szőlőlé (2 dl)	Fűszeres grillezett halszelet (100 g tonhal) Csőbensült padlizsán (1 adag)

Mintaétlap egészséges felnőtt nőnek (2000 kcal)



	1 nap	2 nap	3 nap
Reggeli	Barackos gyümölcsstea (2 dl) Baromfipárizsi (40 g) Margarin (20 g) Félbarna kenyér (80 g) Retek (100 g)	Almalé, 100%-os (2 dl) Tojáskrém (1 tojásból) Korpás kifli (2 db) Uborka (150 g)	Erdeigyümölcs-tea (2 dl) Tavaszi felvágott (40 g) Margarin (20 g) Rozskenyér (80 g) Paprika (100 g)
Tízórai	Puffasztott rizslapocska (3 db) Petrezselymes vajkrém (15 g) Kaliforniai paprika (100 g)	Gyümölcssaláta (100 g mandarin, 50 g kivi, 50 g ananász)	Szőlő (150 g) Extrudált kenyér (20 g)
Ebéd	Ribizlikrém-leves (1 adag) Rakott karfiol hántolt árpával (1 adag 50 g közepes zsírtartalmú sertéshússal)	Zöldséges burgonyaleves (1 adag) Sült máj (60 g sertésmájból) Zöldbabfőzelék (1 adag) Félbarna kenyér (50 g)	Csirkeraguleves (1 adag) Káposztás tészta (1 adag)
Uzsonna	Búzacsírás sült alma vegyes lekvárral (200 g alma, 20 g lekvár, 1 evőkanál búzacsírával)	Sült tök (200 g) Pászka (1 db)	Kefir (150 g) Korpás keksz (2 db)
Vacsora	Sült virsli (60 g) Sárgarépa-főzelék (1 adag) Bakonyi barna kenyér (70 g) Ásványvíz (2 dl)	Csipkebogyótea (2 dl) Diós sajtkrém (10 g dióból és 40 g trappista sajtból) Magvas barna kenyér (100 g) Fejes saláta (30 g)	Sonkás spárga (1 adag) Paradicsomsaláta (150 g paradicsom) Korpás kenyér (60 g) Ásványvíz (2 dl)

Mintaétlap egészséges felnőtt férfinak (2500 kcal)



	1 nap	2 nap	3 nap
Reggeli	Tejeskávé (2 dl 2,8%-os zsírtartalmú tejből) Köményes sajt (50 g) Margarin (15 g, 70%-os zsírtartalmú) Magos barna kenyér (100 g) Retek (100 g)	Gyógytea (2 dl) Tojáskrém (1,5 tojásból) Zsemle (2 db) Paradicsom (100 g)	Narancslé (2 dl) Tonhalkrém (100 g tonhalból) Korpás zsemle (2 db) Kígyóuborka (100 g)
Tízórai	Kivi (150 g) Korpás keksz (20 g)	Banánturmix (200 g banánból) Puffasztott búzaszelet (2 szelet)	Mandarin (200 g) Kölesgolyó (40 g)
Ebéd	Sertésbecsinált-leves (1 adag) Diós palacsinta (4 db)	Csontleves (1 adag) Natúr pulykamell (80 g pulykamellből) Csőbensült brokkoli (1 adag) Zabkorpás pogácsa (2 db)	Zöldborsóleves (1 adag) Egybensült vagdalt (1 adag) Petrezselymes burgonya (1 adag) Káposztasaláta (1 adag)
Uzsonna	Búzacsírás kukoricás fejessaláta (1 adag) Extrudált kenyér (2 db)	Gesztenyekrém (1 adag)	Kefir (1,75 dl) Pírtott rozskenyér (40 g) Fűszeres vajkrém (15 g)
Vacsora	Tejes zabkása mazsolával, mandulával (2 dl 2,8%-os tejből)	Csirkemell saláta (60 g csirkemellből, 40 g paprikából, 40 g paradicsomból, 40 g retekéből, 40 g uborkából és 60 g sárgarépából) Bakonyi barna kenyér (50 g)	Gépsonka (50 g) Margarin (10 g) Barna kenyér (80 g) Zöldpaprika (100 g) Gyümölcsstea (2 dl)