



AZ ÉLELMISZEREK ENERGIATARTALMA ÉS AZ EZZEL EGYENÉRTÉKŰ FIZIKAI AKTIVITÁS IDŐTARTAMA

	energiatartalom		gyaloglás	biciklizés	úszás	futás	fekvés
	kj	kcal					
 1 NAGY ALMA	422	(101)	19	12	9	5	78
 1 POHÁR SÖR	477	(114)	22	14	10	6	88
 VAJAS KENYÉR	326	78	15	10	7	4	60
 1 POHÁR SZÉNSAVAS ÜDÍTŐ	444	(106)	20	13	9	5	82
 NYERS SÁRGARÉPA	176	(42)	8	5	4	2	32
 SAJT, 1 EVŐKANÁL TÚRÓ	113	(27)	5	3	2	1	21
 1/2 SÜLT CSIRKEMELL	971	(232)	45	28	21	12	178
 KENZS, NÁPOLYI	213	(51)	10	6	5	3	39
 TÜKRÖTJÓJS	460	(110)	21	13	10	6	85
 2 SZELET SONKA	699	(167)	32	20	15	9	128
 3 GOMBÓC FAGYLALT	808	(193)	37	24	17	10	148
 1 EVŐKANÁL MAJONÉZ	385	(92)	18	11	8	5	71
 1 POHÁR SOVÁNY TEJ	339	(81)	16	10	7	4	62
 TEJES TURMIX	1762	(421)	81	51	38	22	324
 KÖZEPES NARANCS	285	(68)	13	8	6	4	52
 PALACSINTA	519	(124)	24	15	11	6	95
 60 g ZÖLDBORSÓ	234	(56)	11	7	5	3	43
 1/4 SAJTOS PIZZA	753	(180)	35	22	16	9	138
 1 ADAG BURGONYA CHIPS	462	(108)	21	13	10	6	83
 HAMBURGER	1456	(350)	67	43	31	18	269
 SZALÁMIS SZENDVICS	1163	(278)	53	34	25	14	214

Táplálkozási ajánlások

- ♥ Nincsenek tiltott táplálékok, csak kerülendő mennyiségek.
- ♥ A változatosság gyönyörködtet: étrendjét többféle ételmyszerből, különböző módon elkészített ételekből állítsa össze.
- ♥ Kerülje a zsíros ételeket, a főzéshez-sütéshez használjon inkább olajat, sütéshez margarint.
- ♥ Ételeit készítse kevés sóval és utólag se sózzon. Az ízek kiemelése érdekében használjon többféle friss zöld, vagy szárított fűszert.
- ♥ Édességet, süteményt csak a főttekezést befejező fogásként fogyassza, akkor is csak kis mennyiségben. Ételeit ne, vagy alig cukrozza.
- ♥ Naponta igyon legalább fél liter tejet, vagy egyen tejterméket: sajtót, túrót, kefirt, joghurtot. A tejtermékek közül a kisebb zsírtartalmúakat válassza.
- ♥ Rendszeresen, naponta többször is egyen gyümölcsöt, zöldségfélét, nyersen vagy párolva.
- ♥ Hetente legalább ötször egyen teljes kiörlésű lisztből készült barna kenyeret, péksüteményt.
- ♥ Naponta négyszer, ötször étkezzon! A napi táplálékmenntiséget ossza el minél egyenletesebben! Kerülje a kiadós esti étkezést!
- ♥ Szomját ivóvízzel oltsa. Mérsékelje a koffein-, az alkoholtartalmú és cukrozott italok fogyasztását.
- ♥ A rendszeres mozgás fokozza az egészséges táplálkozás kedvező hatását.
- ♥ Rendszeres mozgással és kiegyensúlyozott táplálkozással törekedjen a kívánatos testtömeg/testsúly/ elérésére és megtartására.

70 KG SÚLYÚ EGYÉNÉNÉL

GYALOGLÁS ENERGIASZÜKSÉGLETE = 22 KJ (5,2 KCAL)/PERC

BICIKLIZÉS ENERGIASZÜKSÉGLETE = 34 KJ (8,2 KCAL)/PERC

ÚSZÁS ENERGIASZÜKSÉGLETE = 47 KJ (11,2 KCAL)/PERC

FUTÁS ENERGIASZÜKSÉGLETE = 81 KJ (19,4 KCAL)/PERC

FEKVÉS ENERGIASZÜKSÉGLETE = 5 KJ (1,3 KCAL)/PERC

Kiadja: Budapest Főváros XVII. ker. Önkormányzat

Egészségügyi Szolgálat Egészségnevelés

zöld szám: 06-80-204-076 e-mail: egeszseg@axelero.hu

A Fővárosi Önkormányzat Egészségfejlesztési Alapjának támogatásával

Felelős kiadó: Dr. Benedek Katalin intézményvezető