



A lehető legkevesebb
zsiradék, só, cukor

OKOSTÁNYÉR®

(mi legyen egy nap a tányérodon?)



Folyadékok

Zöldségek

friss, fagyasztott és tartósított zöldségek,
főzelékfélék főzve/sütve vagy nyersen,
hüvelyesek.

Pl. spenót, sárgarépa, brokkoli, fejes saláta,
paradicsom, paprika, uborka,
édesburgonya, sütőtök, zöldborsó, zöldbab,
cékla, retek, hagyma, karalábé, karfiol
burgonya, lencse, csicseriborsó, fejtett bab.

Gyümölcsök

friss és fagyasztott gyümölcsök, pl. alma
körte, szilva, barack, narancs, grapefruit,
banán, szőlő, kiwi, dinnye, eper, áfonya.
Befőttek: aszalt gyümölcsök, pl. mazsola,
alma chips, olajos magvak, pl. dió,
mandula.



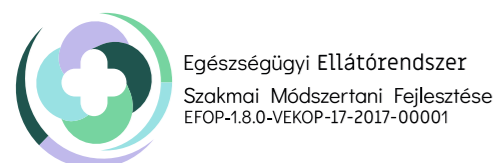
Gabonafélék

pl. kenyerek, péksütemények, gabonapelyhek
(pl. zab- és kukoricapehely), müzli-félék,
tészták, rizs, barna rizs, köles, bulgur,
kuskusz, pászka, extrudált kenyér,
puffasztott búza, tönkölybúza, kétszersült,
tortilla.

Húsok/halak/tojás/tej és tejtermékek

Húsok (pl. csirke, pulyka, sertés, borjú),
felvágottak (pl. sonka, csemege karaj, virsli),
tejtermékek (pl. körözött, joghurt, kefir,
sajtok), tej és tejes italok (pl. turmixok, kakaó),
tojásételek (pl. rántotta, főtt tojás), halak (pl.
szardínia, tonhal, lazac).

Forrás: MDOSZ
Az OKOSTÁNYÉR® ajánlást
a Magyar Dietetikusok
Országos Szövetsége készítette
a Magyar Tudományos Akadémia
Élelmiszertudományi Tudományos
Bizottsága és az Országos
Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi
Intézet ajánlásával.



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE