

**Egy napos 1700 kcal-s étrend**

<b>Étrend</b>	<b>Gabona</b>	<b>Zöldség</b>	<b>Tej</b>	<b>Hús</b>	<b>Egyéb</b>
<b><u>Reggeli:</u></b> kakaó (2 dl) gépsonka (1,5 szelet) sajt (1 vékony szelet) margarin (35 %-os) barna kenyér (2 vékony szelet) paradicsom (1/2 db.)	<b>1,9</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b> <b>0,5</b>	<b>0,5</b>	***
<b><u>Tízórai:</u></b> kifli (1 db.) banán (1 db.)	<b>1</b>	<b>1</b>			
<b><u>Ebéd:</u></b> zöldségleves daragaluskával grill csirkecomb burgonyapüré céklasaláta	<b>0,2</b>	<b>0,5</b> <b>1,5</b> <b>1</b>	<b>0,3</b>	<b>1</b>	*** **
<b><u>Üzsonna:</u></b> zabpehely tejjel mézzel	<b>1</b>		<b>0,7</b>		***
<b><u>Vacsora:</u></b> tojás (1 db.) óvári sajt (1 vékony szelet) barna kenyér (2 vékony szelet) zöldpaprika (1/2 db.) alma (1 db.)	<b>1,9</b>	<b>0,5</b> <b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	***
<b><u>Összesen:</u></b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	

<b><i>Gabonafélék</i></b>			
kenyér	120 g	299 kcal	3,8 egység
kifli	44 g	133 kcal	1 egység
búzadara	10 g	35 kcal	0,2 egység
zabpehely	40 g	154 kcal	1 egység
<b>Összesen:</b>		<b>621 kcal</b>	<b>6 egység</b>
<b><i>Zöldség, gyümölcs</i></b>			
paradicsom	50 g	12 kcal	0,5 egység
banán	100 g	105 kcal	1 egység
burgonya	150 g	141 kcal	1,5 egység
zöldpaprika	50 g	10 kcal	0,5 egység
alma	100 g	31 kcal	1 egység
sárgarépa	30 g	12 kcal	0,25 egység
cékla	100 g	31 kcal	1 egység
petrezselyemgyökér	30 g	9 kcal	0,25 egység
<b>Összesen:</b>		<b>351 kcal</b>	<b>6 egység</b>
<b><i>Tejtermékek</i></b>			
tej	400 ml	200 kcal	2 egység
Óvári sajt	40 g	120 kcal	1 egység
<b>Összesen:</b>		<b>320 kcal</b>	<b>3 egység</b>
<b><i>Húsok</i></b>			
csirkecomb	70 g	95 kcal	1 egység
tojás	1 db.	68 kcal	0,5 egység
gépsonka	25 g	39 kcal	0,5 egység
<b>Összesen:</b>		<b>202 kcal</b>	<b>2 egység</b>
<b>Összesen:</b>		<b><u>1494 kcal</u></b>	
<b><i>+ egyéb</i></b>			
olaj	10 g	93 kcal	
méz	10 g	41 kcal	
margarin 35 %-os	20 g	65 kcal	
cukor	10 g	41 kcal	
<b><i>Végösszeg:</i></b>		<b><u>1734 kcal</u></b>	