

Egy napos 2100 kcal-s étrend

Étrend	Gabona	Zöldség	Tej	Hús	Egyéb
<u>Reggeli:</u> tej (2 dl) kalács (2 szelet) lekvár margarin (35%-os)	2		1		*** ***
<u>Tízórai:</u> kockasajt (1 db.) barna kenyér (1 szelet) zöld uborka narancs (1db. nagy)	1	0,5 1,5	1		
<u>Ebéd:</u> lencsefőzelék szójás sertésvagdalt szelet kenyér (1 szelet) őszibaracklé (2 dl)	1	2 1		1 0,5	*** ***
<u>Uzsonna:</u> gépsonka (1,5 szelet) kenyér (1 szelet) paradicsom (1/2 db.)	1	0,5		0,5	
<u>Vacsora:</u> túrós tészta körte (1 db. nagy)	2	1,5	1		***
<u>Összesen:</u>	7	7	3	2	

<i>Gabonafélék</i>			
kenyér	120 g	299 kcal	3 egység
kalács	80 g	228 kcal	2 egység
szárzészta	80 g	314 kcal	2 egység
Összesen:		841 kcal	7 egység
<i>Zöldség, gyümölcs</i>			
lencse	80 g	274 kcal	2 egység
zölduborka	50 g	6 kcal	0,5 egység
paradicsom	50 g	11 kcal	0,5 egység
narancs	150 g	62 kcal	1,5 egység
körte	150 g	78 kcal	1,5 egység
őszibaracklé	200 ml	110 kcal	1 egység
Összesen:		541 kcal	7 egység
<i>Tejtermékek</i>			
túró	50 g	74 kcal	1 egység
tej	200 ml	100 kcal	1 egység
kockasajt	33 g	102 kcal	1 egység
Összesen:		276 kcal	3 egység
<i>Húsok</i>			
sovány sertéshús	70 g	114 kcal	1 egység
szójagranulátum	15 g	68 kcal	0,5 egység
gépsonka	25 g	39 kcal	0,5 egység
Összesen:		221 kcal	2 egység
<i>Összesen:</i>		<i>1879 kcal</i>	
<i>+ egyéb</i>			
olaj	10 g	93 kcal	
tejföl 12 %-os	60 ml	85 kcal	
margarin 35 %-os	10 g	32 kcal	
lekvár	10 g	25 kcal	
<i>Végösszeg:</i>		<i>2114 kcal</i>	