

## A MINDENNAPOS SEGÍTSÉG

Zsírcsere – soktól a túl kevésig gyakorlati példákkal

Fehérje – hol van belőle sok

Mozgás – rántott szelet és társai a mozgás által ledolgozhatóak

Zsír-, cukor- és kalória kvíz – miben mennyi?

Kalóriatáblázatok – gyakorlati kalóriák kanalanként, darabonként...stb.

## ZSÍRCSERE

Fogyásnál a napi energia bevittelt korlátozni kell. De az is fontos, hogy mikor eszünk, mit eszünk és mennyit eszünk! Azaz: Csak akkor fogyhatunk, ha az energiamérlegünk negatív lesz! Vagy kevesebb energiát visz be, vagy többet fogyaszt el, vagy kombinálja a kettőt!

PÁRIZSIS ZSEMLE	TONHALAS WRAP
450 kcal	185 kcal
15 g fehérje	8 g fehérje
27 g zsír	4 g zsír
30 g szénhidrát	30 g szénhidrát

Különbség: 265 kcal és 23 g zsír

2 ZSEMLE VAJJAL ÉS LEKVÁRRAL, KÁVÉ CUKORRAL ÉS TEJJEL	2 SZELET TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR SOVÁNY TÚRÓVAL ÉS LEKVÁRRAL, KÁVÉ SOVÁNY TEJJEL, CUKOR NÉLKÜL
628 kcal	259 kcal
10 g fehérje	11 g fehérje
20 g zsír	1 g zsír
99 g szénhidrát	50 g szénhidrát

Különbség: 369 kcal és 19 g zsír

## 1) GYAKORLATI PÉLDÁK:

- 1 szelet barna kenyér, 4 szelet párizsi = 10 g zsír  
Jobb: 2 szelet teljes kiőrlésű kenyér, 4 szelet sonka, 1 zöldpaprika = 4 g zsír
- 1 pizza (420 g ) = 58 g zsír  
Jobb: 1/2 pizza, 1 adag fejes saláta = 29 g zsír
- 1 adag sült hal és burgonyasaláta = 35 g zsír  
Jobb: 1 db natúr hal, 1 merőkanál brokkoli, 1/2 merőkanál kapormártás, 2 merőkanál sós burgonya, 1 adag zöldsaláta = 17 g zsír

## 2) GYAKORLATI PÉLDÁK:

- Kenyér pástétommal = 260 kcal  
1 ½ kenyér pulykapárizsival + 1 paradicsom + 1 savanyú uborka = 260 kcal
- 1 párizsis zsemle = 450 kcal  
2 magos zsemle pulykasonka + 2 paradicsom + 2 savanyú uborka = 450 kcal
- 1 tábla csokoládé = 550 kcal  
1 kocka csokoládé + 1 banán + 1 nagy alma + 1 körte + 216 g eper = 550 kcal
- 1/4 sült csirke = 667 kcal, 43 g zsír  
1/4 grill csirke = 273 kcal, 17 g zsír  
150 g natúr pulykaszelet = 256 kcal, 9 g zsír
- 10 dkg szalámi = 480 kcal, 44 g zsír  
10 dkg gépsonka = 125 kcal, 4 g zsír

## EGY ZSÍRCSERE-LÁNC SOKTÓL A KEVÉSIG

- Cserélje ki:  
Vaj 741 kalória, 83,2 g zsír helyett,  
félzsíros vaj 364 kalória 39 g zsír!
- Cserélje ki:  
Félzsíros vaj 364 kalória, 39 g zsír helyett,  
krémsajt (dupla krémes sajt) 290 kalória, 28 g zsír!
- Cserélje ki:  
Krémsajt (dupla krémes sajt) 290 kalória, 28 g zsír helyett,  
szemcsés sajt 0,8% zsírtartalmú 65 kalória, 0,8 g zsír!

## FEHÉRJÉBEN GAZDAG TERMÉKEK

A fehérjehiány miatt eltűnnek az izmok, jó jó effektus lép fel

ÉLELMISZER/100 G	FEHÉRJETARTALOM G-BAN
Ementáli sajt	30 g
Szójabab	28 g
Csirkemell	24 g
Pulykamell	24 g
Lencse	23 g
Marhasteak	22 g
Pisztráng	21 g
Földimogyoró	20 g
Zsírszegény borjúhús	20 g
Sertéshús	20 g
Tyúktojás	13 g
Tej	3 g

Jó kombinációk: Gabona és tej, illetve tejtermékek, burgonya és tojás, burgonya és tej illetve tejtermékek, hüvelyesek és gabonafélék, bab és kukorica, kukorica és tojás, tofu és tojás... Egy csomag soványtúró ásványvízzel elkeverve nagyon jó fehérjeforrás (32 g) és pikánsan fűszerezve nagyon jól passzol főtt burgonyához vagy gyümölcsökhöz, mint desszert.

## MOZGÁS

### Rántott szelet és társai a mozgás által ledolgozhatóak

1 bécsi szelet 450 kcal 80 kg-os testsúlynál:

- gyaloglás: 145 perc
- futás: 50 perc
- kerékpározás: (16 km/h) 79 perc

1 tábla csoki 540 kalória, 80 kg-os testsúlynál:

- gyaloglás: 174 perc
- futás: 61 perc
- kerékpározás: 95 perc

1/4 liter limonádé 100 kalória, 80 kg-os testsúlynál:

- gyaloglás: 32 perc
- futás: 11 perc
- kerékpározás: 18 perc



**A Prémium-tanácsadó azt mondta a férjemnek,  
meg kell dupláznia a napi aktivitását.  
Most mindkét kezével a tévén szörföl.**



premium  
Diet



**Isten hozta a Premium Mozgás Programban!  
Egy kilogramm eltávolításához kérem, kattintson duplán  
az egérrel hatmilliószor.**

## ZSÍR

A túl sok zsír ezt jelenti:

- hosszú ideig a gyomorban tartózkodás
- kellemetlen jóllakottság érzés
- emésztésre-pálinka!
- alacsony teljesítmény
- túl sok energia
- nem kívánt zsírt kísérő anyagok (koleszterin, purin)

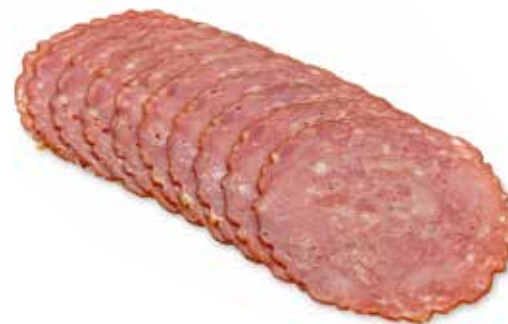
Mennyi zsír van egy párizsis zsemlében?

Válasz: 27 g zsír



Mennyi zsír van 100 g szalámiban?

Válasz: 44 g zsír



Mennyi zsír van egy Döner Kebabban?

Válasz: 37 g zsír



Mennyi zsír van egy adag hasábburgonyában (120 g)?

Válasz: 25 g zsír



Mennyi zsír van egy adag földimogyoróban (100 g)?

Válasz: 50 g zsír



Mennyi zsír van 1 tábla csokoládében?

Válasz: 32 g zsír



Mennyi zsír van 1 croissantban?

Válasz: 20 g zsír



Mennyi zsír van 10 szem fekete olívbogyóban?

Válasz: 14 g zsír



## KALÓRIA-KVÍZ

Mennyi kalória van 1 tábla csokoládében?

Válasz: 540 kcal



Mennyi kalória van 1 db banánban?

Válasz: 100 kcal



Mennyi kalória van 1 db fánkban?

Válasz: 240 kcal



Mennyi kalória van 1 Döner Kebabban?

Válasz: 640 kcal





Mennyi kalória van 1 nagy almában?

Válasz: 100 kcal



Mennyi kalória van 1 szalámis pizzában?

Válasz: 740 kcal



Mennyi kalória van egy adag bécsi szeletben?

Válasz: 450 kcal



Mennyi kalória van 1/8 liter borban?

Válasz: 100 kcal



Mennyi kalória van 1/2 l sörben?

Válasz: 200 kcal



Mennyi kalória van egy zacskó chipsben (175 g)?

Válasz: 970 kcal



## CUKOR-KVÍZ

Tudta Ön,

hogy 1 üveg Cola (250 ml) 9 kockacukrot tartalmaz?

Egy literes Colában akár 36 kocka is lehet?

Van étvágya egyszerre 9 kockacukrot megenni?



Mennyi cukrot tartalmaz  
1 pohár narancsos limonádé (200 ml)?  
Válasz: 6 db



Mennyi kockacukrot tartalmaz 5 db négercsók?  
Válasz: 28 db



Hány darab kockacukrot tartalmaz 2 teáskanál lekvár?

Válasz: 4 db



Mennyi kockacukrot tartalmaz 1 tábla Milka csokoládé?

Válasz: 22,5 db



Mennyi kockacukrot tartalmaz 1 csomag vajás keksz?

Válasz: 60 db



Hány darab cukrot tartalmaz egy üveg Nutella (400 g)?

Válasz: 72 db



És mennyi cukrot tartalmaz 2 evőkanál ketchup?  
Válasz: 1 evőkanál





## KALÓRIATÁBLÁZAT

A következő táblázatokban megadott ételek kalóriaértékei (kerekített átlag- és becsült értékek) láthatók.

A lista gyakran fogyasztott ételeket tartalmaz, amiknek a kalóriatartalmát kilokalóriában (kcal) 100 grammhoz viszonyítva, és néhány élelmiszernél általában a fogyasztási mennyiséget (db, teáskanál, szelet) mutatja.

Rövidítések:

tk= teáskanál; ek= evőkanál; db = darab; g = gramm; mg=milligramm; l=liter; ml= milliliter;  
kcal= kilokalória; ZsSzT= zsír száraztömegben

## GABONA, LISZT, KENYÉR

ÉLELMISZER	KCAL/100 G	ADAG	MENNYISÉG	KCAL
Nyers rizs	350	1 adag (3 csapott ek.)	45 g	158
Főtt rizs	105	1 adag (6 csapott ek.)	150 g	158
Nyers tészta	360	1 adag (3 púpozott ek.)	45 g	162
Főtt tészta	108	1 adag (10 púpozott ek.)	150 g	162
Rozsliszt	320	1 púpozott ek.	15 g	48
Búzaliszt	340	1 púpozott ek.	15 g	51
Zabpehely	330	1 púpozott ek.	15 g	50
Rozskenyér	210	1 szelet	30 g	63
Fehér kenyér	240	1 szelet	20 g	48
Búzakenyér	225	1 szelet	30 g	68
Pirítós	260	1 szelet	20 g	52
Extrudált kenyér	320	1 szelet	8 g	26
Teljes kiőrlésű kenyér	230	1 szelet	30 g	69
Zsemle	275	1 db	50 g	138
Kukoricapehely	355	1 adag (10 púpozott ek.)	50 g	178
Müzli tej nélkül	390	1 adag (5 púpozott ek.)	50 g	195



## TEJ ÉS TEJTERMÉKEK

ÉLELMISZER	KCAL/100 G	ADAG	MENNYISÉG	KCAL
Fogyasztásra alkalmas tej 3,6% zsír	64	1 pohár	250 g	160
Fogyasztásra alkalmas tej 0,5% zsír	34	1 pohár	250 g	85
Író	35	1 pohár	250 g	88
Joghurt 3,6% zsír	61	1 bögre	250 g	153
Joghurt 1% zsír	44	1 bögre	250 g	110
Tejföl 40% zsír	378	1 ek.	15 g	57
Tejszínhab 36% zsír	309	1 adag	25 g	77
Tejföl 10% zsír	117	1 ek.	15 g	18
Túró 40% zsír szárított tömegben	160	1 bögre	250 g	400
Sovány túró	72	1 bögre	250 g	180



## SAJTOK

ÉLELMISZER	KCAL/100 G	ADAG	MENNYISÉG	KCAL
Szemcsés sajt	81	1 adag	100 g	81
Mozzarella	255	1 adag	50 g	128
Camembert 45% ; ZsSzT	285	1 adag	30 g	86
Vajsajt 60%; ZsSzT	380	1 szelet	30 g	114
Vajsajt 30% ; ZsSzT	244	1 szelet	30 g	73
Emmentáli 45% ; ZsSzT	398	1 szelet	30 g	119
Gouda 40% ; ZsSzT	300	1 szelet	30 g	90
Parmezán 37% ; ZsSzT	375	1 csapott ek.	20 g	75
Ömlesztett sajt 45% ; ZsSzT	270	1 adag	30 g	81
Fetasajt 40%; ZsSzT	216	1 adag	30 g	65



## OLAJOK, ZSÍROK

ÉLELMISZER	KCAL/100 G	ADAG	MENNYISÉG	KCAL
Olívaolaj	897	1 ek.	15 g	135
Napraforgóolaj	898	1 ek.	15 g	135
Repceolaj	900	1 ek.	15 g	135
Búzacsíra olaj	900	1 ek.	15 g	135
Tökmagolaj	900	1 ek.	15 g	135
Margarin (növényi)	722	1 adag (1ek.)	20 g	144
Félzsíros margarin	368	1 adag (1ek.)	20 g	74
Vaj	754	1 adag (1ek.)	20 g	151
Ömlesztett sajt 45% ; ZsSzT	270	1 adag	30 g	81
Fetasajt 40%; ZsSzT	216	1 adag	30 g	65



## GYÜMÖLCSÖK ÉS GYÜMÖLCSTERMÉKEK

ÉLELMISZER	KCAL/100 G	ADAG	MENNYISÉG	KCAL
Alma héjjal	54	1 közepes nagyságú db	120 g	65
Almalé	57	1 pohár	250 ml	143
Körte héjjal	55	1 közepes nagyságú db	120 g	66
Kiwi	50	1 db	80 g	40
Narancs héj nélkül	42	1 db	130 g	55
Zöld olívbogyó	133	1 db	2 g	2,7
Fekete olívbogyó	351	1 db	2 g	7
Szőlő	68	1 adag	125 g	85
Mazsola	292	1 ek.	20 g	58
Szőlőlé	68	1 pohár	250 ml	170



## ZÖLDSÉGEK ÉS GOMBÁK

ÉLELMISZER	KCAL/100 G	ADAG	MENNYISÉG	KCAL
Zöldbab	32	1 adag	200 g	64
Brokkoli	26	1 adag	200 g	52
Uborka	12	1 adag	200 g	24
Burgonya	70	1 közepes nagyságú db	70 g	49
Fokhagyma	139	1 gerezd	2 g	3
Fejes saláta	12	1 adag	70 g	8
Sárgarépa	25	1 adag	200 g	50
Karfiol	22	1 adag	200 g	44
Káposzta	24	1 adag	150 g	36
Paprika	20	1 db	70 g	14
Retek	14	1 csomó	80 g	11
Rukkola	24	1 adag	100 g	24
Spenót	15	1 adag	150 g	23
Paradicsom	17	1 közepes nagyságú db	50 g	9
Ketchup	104	1 ek.	15 g	16
Cukkini	19	1 adag	200 g	38
1 doboz csemegekukorica	110	1 púpozott ek.	17 g	19
Hagyma	28	1 közepes nagyságú db	50 g	14
Gomba	22	1 adag	200 g	44
Rókagomba	15	1 adag	200 g	30
Vargánya	27	1 adag	200 g	54
Szárított vargánya	163	1 adag	25 g	41



## HÜVELYESEK

ÉLELMISZER	KCAL/100 G	ADAG	MENNYISÉG	KCAL
Mélyhűtött borsó	86	1 adag	60 g	52
Bab	238	1 adag	60 g	143
Lencse	270	1 adag	60 g	162
Szójabab	339	1 adag	60 g	203
Tofu	85	1 adag	100 g	85





## HÚS, KOLBÁSZ

ÉLELMISZER	KCAL/100 G	ADAG	MENNYISÉG	KCAL
Csirke	160	1 adag	125 g	200
Pulyka	110	1 adag	125 g	138
Borjú	110	1 adag	125 g	138
Marha	140	1 adag	125 g	175
Sovány sertéshús	105	1 adag	125 g	131
Szalonna	616	1 szelet	30 g	185
Sült kolbász	300	1 kolbász	80 g	240
Frankfurti virsli	272	1 pár	100 g	272
Párizsi	297	1 adag	125 g	371
Szafaládé	300	1 kolbász	50 g	150
Kolbász (virsliszerű)	290	1 kolbász	75 g	218
Szalámi	370	1 adag	30 g	111



## HAL

ÉLELMISZER	KCAL/100 G	ADAG	MENNYISÉG	KCAL
Tőkehal filé	160	1 filé	125 g	200
Lepényhal filé	110	1 filé	125 g	138
Friss tonhal	110	1 adag	125 g	138
1 doboz tonhal olajban	140	1 adag	125 g	175
Pisztráng	105	1 adag	125 g	131
Ponty	616	1 adag	30 g	185
Lazac	300	1 adag	80 g	240
Igazi kaviár	272	1 tk.	100 g	272
Kaviár helyettesítő	297	1 tk.	125 g	371
Kibontott garnélarák	300	1 adag	50 g	150

## TOJÁS

ÉLELMISZER	KCAL/100 G	ADAG	MENNYISÉG	KCAL
Tyúktojás egész	156	1 közepes nagyságú	52 g	81
Tojássárgája	353	1 sárgája	19 g	67
Tojásfehérje	46	1 fehérje	33 g	15



## DIÓ, MOGYORÓ

ÉLELMISZER	KCAL/100 G	ADAG	MENNYISÉG	KCAL
Mogyoró	647	1 ek.	15 g	97
Szelíd gesztenye	196	1 db	15 g	97
Tökmag	560	1 ek.	15 g	84
Mandula	557	1 ek.	15 g	87
Dió	666	1 db	4 g	27

## RÁGCSÁLNIVALÓK

ÉLELMISZER	KCAL/100 G	ADAG	MENNYISÉG	KCAL
Perec, sós stangli	333	1 db	1,5 g	5
Földimogyoró	600	1 tk.	5 g	30
Burgonyachips	667	1 db	1,5 g	10



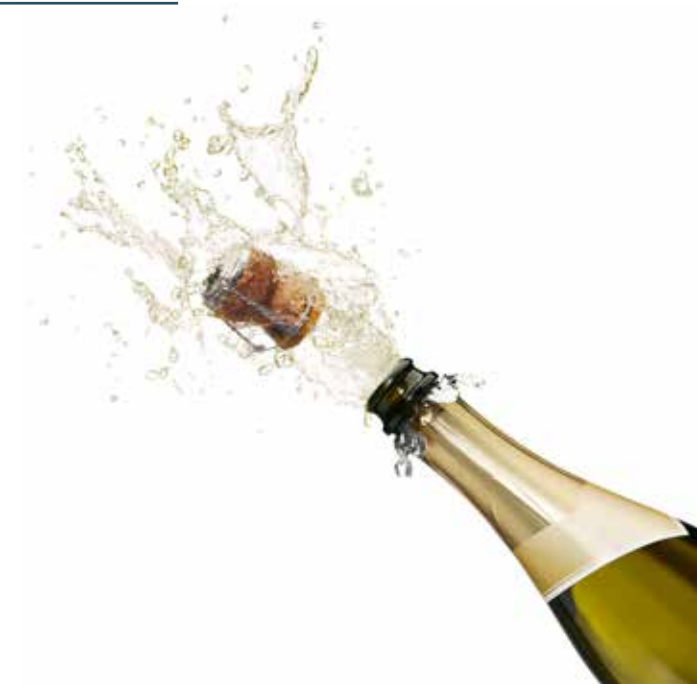
## ÉDESSÉGEK ÉS SÜTÉSHEZ VALÓ ÖSSZETEVŐK

ÉLELMISZER	KCAL/100 G	ADAG	MENNYISÉG	KCAL
Cukor	400	1 púp.tk.	8 g	32
Méz	327	1 ek.	15 g	49
Lekvár	266	1 ek.	20 g	53
Tejcsokoládé	531	1 db	6 g	32
Gumimacik	328	1 db	1,6 g	5
Fagyi	200	1 nagy gombóc	50 g	100
Vajas keksz	420	1 db	10 g	42
Diótorta	436	1 db	100 g	436
Almásrétes	157	1 db	150 g	235
Sacher torta	345	1 db	100 g	345
Élesztő	83	1 kocka	42 g	35
Zsemlemorzsa	300	1 ek.	10 g	30



## ITALOK, SZESZES ITALOK

ÉLELMISZER	KCAL/100 G	ADAG	MENNYISÉG	KCAL
Sör	50	1 pohár	300 ml	150
Fehérbor	70	1 akó	125 ml	88
Vörösbor	70	1 akó	125 ml	88
Pezsgő	80	1 pohár	100 ml	80
Likőr	170	1 stampedli	20 ml	34
Whiskey	250	1 stampedli	20 ml	50
Pálinka	250	1 stampedli	20 ml	50



## ALKOHOLMENTES ITALOK

ÉLELMISZER	KCAL/100 G	ADAG	MENNYISÉG	KCAL
Víz	0	-	-	-
Cola	43	1 pohár	250 ml	108
Gyümölcslé	50	1 pohár	250 ml	125
Limonádé	50	1 pohár	250 ml	125
Kávés tej és cukor nélkül	0	-	-	-
Kávés keves tejjel	7	1 csésze	150 ml	10
Kávés keves tejjel és cukorral	30	1 csésze	150 ml	45
Kakaó soványtejből	52	1 csésze	200 ml	104
Tea cukor nélkül	0	-	-	-
Kockacukor	400	1 kis db	3 g	12
Cukor	400	1 púp. tk.	8 g	32

