

A szív konyhájának receptkönyve



Országos
Egészségfejlesztési
Intézet



Név:

Vércsoport, Rh-faktor:

Cím:

Legutóbbi vérnyomásérték:

Otthoni telefon:

Allergia, gyógyszer-túlérzékenység:

Munkahelyi telefon:

Családdorvos neve:

Betegség:

Telefon:

Fogorvos neve:

Telefon:

Nőgyógyász neve:

Rendszeresen szedett gyógyszer(ek):

Telefon:

Urológus neve:

Telefon:

Kitöltendők

Testsúly (havonta)				Legutóbbi fogorvosi szűrővizsgálat dátuma	
				Legutóbbi nőgyógyászati (emlő- és méhnyakrák) szűrővizsgálat dátuma	
				Legutóbbi urológiai (prosztata) szűrővizsgálat dátuma	
				Családdorvosi szűrővizsgálat (évente) dátum	
Testmagasság				Legutóbbi tüdőszűrés dátuma	

Beköszöntő

Az ORVOS a konyhában lakik!

A táplálék pedig a leghatásosabb orvosság, mondhatnánk életmentő gyógyító szer.

Ma már tudományosan is bizonyított, hogy a táplálék minősége és összetétele alapvetően meghatározza életünk minőségét.

Nem is lehet ez másként, hiszen a bevitt táplálékból fedezzük az életműködéseinkhez szükséges energiát, és abból építjük újjá testünk anyagait, sejtjeit, szöveteit nap mint nap.

Életünk és szervezetünk épségének megőrzése tehát táplálkozásunk függvénye.

Az emberi szervezet kizárólag azon tápanyagokkal gazdálkodhat, amelyeket ételeink révén juttatunk neki; vagyis a megfelelő mennyiségű, kiváló minőségű élelem az egészséges, zavartalan életfunkciók záloga, míg a sok vagy kevés, összetételében és minőségében egyaránt hibás étkezés előbb-utóbb működési zavarokhoz, betegségekhez vezet. Betegségekhez, amelyek életévünkben kifejezhetően rövidítik meg a genetikai óránk által számunkra megszabott időt.

Az emberiség története során tömegek pusztultak el az ésszerűtlen, nem megfelelő táplálkozás következtében, ugyanúgy, ahogyan a táplálék hiányában is. Bár évezredek múltak el, a helyzet sajnos változatlan: ma sincs ez másként!

Egyes betegségek és betegségcsoportok létrejöttének összefüggése a táplálkozással régóta közismert, kézenfekvő; ilyenek az emésztőszervi betegségek, bizonyos daganatok, a szív- és érrendszeri megbetegedések is.

Soha nem feledkezhetünk meg azonban arról, hogy étkezéseinknek és ételeinknek nem csak az egyes megbetegedések kialakulásában jut főszerep: minden betegségünk, minden rossz közérzetünk, minden funkciózavarunk; életünk teljes tartama és minősége mögött ott van az „üzemanyag”, amelyet magunk vásárolunk, választunk és termelünk meg, azaz, amely tőlünk függően és általunk befolyásolható módon megszabja létünket.

Az Országos Egészségfejlesztési Intézet ezzel a kis füzetrel erre a fontos tényre szeretné felhívni a figyelmet.

Az ízletes, egészségvédő – általunk is sokszorosan kipróbált és kiválóan minősített – étek elkészítéséhez kívánunk Önöknek jó munkát és jó szórakozást!

Váljon egészségükre!

Budapest, 2004. június 24.

Dr. Misz Irén Írisz

főigazgató

Országos Egészségfejlesztési Intézet



„Mások azért élnek, hogy egyenek,
én azért, hogy éljek”
(Szókratész görög filozófus)

Az emberek nagy része az egészséget tartja a legnagyobb értéknek az életben. Az egészségi állapotot főként az életmód határozza meg. Kutatások egész sora bizonyítja, hogy szoros összefüggés van az egészség és a táplálkozás között, így az egészséges életmód egyik kulcskérdése a helyes táplálkozás. Sokan hiszik, hogy az egészség megtartása érdekében le kell mondaniuk kedvenc ételeikről, élelmiszereikről. Ez nem igaz!

Használati utasítás a szívvel is táplálkozóknak

- Nincs tiltott táplálék, csak kerülendő mennyiség.
- A változatosság gyönyörködtet. Minél változatosabban, minél többféle élelmiszerből, különböző módon állítsa össze étrendjét.
- Kevésbé zsíros ételeket fogyasszon.
- Az állati zsírok helyett növényi zsiradékot használjon, de abból is keveset!
- Figyeljen a koleszterin-bevitelre!
- Kevés sóval készítse ételeit. Ízesítőként használjon minél többféle friss és szárított fűszernövényt. A fogyasztásra kész élelmiszerek közül válassza a kevésbé sózottakat.
- Édességet csak ritkán, befejező fogásként fogyasszon!
- Naponta fogyasszon mintegy fél liter zsírszegény tejet vagy tejterméket.
- Rendszeresen, naponta többször egyen nyers zöldséget, gyümölcsöt.
- Az asztalra mindennap kerüljön teljes kiőrlésű gabonaféle!
- A helyes táplálkozás rendszeres, napi többszöri étkezést jelent.
- A szomjúság legjobban az ivóvízzel oltható.
- Rendszeres mozgással és kiegyensúlyozott táplálkozással törekedjen a kívánatos testtömeg (testsúly) elérésére és megtartására.
- Az egészséges táplálkozás a vásárlással kezdődik.
- Adja meg az evés módját! Egyen lassan és asztalnál ülve!

(Az adagok általában négyszemélyesek, ahol nem, ott ezt külön feltüntetjük.)

ZÖLDBABLEVES ZABPEHELYBETÉTTEL

Hozzávalók:

50 dkg zöldbab, 10 dkg sárgarépa, 10 dkg petrezselyemgyökér,
1 csomag zöldpetrezselyem, 1 kis fej vöröshagyma, 1 kávéskanál só,
1 kávéskanál cukor, 1 kávéskanál pirospaprika, 5 dkg zabpehely,
3 dkg zabpehelyliszt, 1 dl tejföl, 0,5 dl napraforgóolaj

A zöldbabot és a zöldségeket apró kockákra vágjuk, utána 2,5 liter vízben feltesszük főni. A napraforgóolaj egy részével zabpehelylisztből világos rántást készítünk, majd beletesszük az apróra vágott vöröshagymát, zöldpetrezselymet és cukrot, ezzel még 1-2 percig dinszteljük.

A rántást hűlni hagyjuk, majd a tejjel és kevés vízzel simára keverjük. Ha a zöldbab készre főtt, a rántással besűrítjük.

A megmaradt étolajon a zabpehelyt kissé megpirítjuk, és a levesben még kb. 5 percig főzzük, majd ízesítjük és tálaljuk.

BROKKOLIS VIRSLI

Hozzávalók:

50 dkg brokkoli, 20 dkg baromfivirslit, 1,5 dl ketchup,
10 dkg Óvári sajt, só

A brokkolit és a virslit külön-külön megfőzzük, majd lecsepegtetjük. A virsliket tűzálló tálba fektetjük, a brokkolit a virslire terítjük és a ketchuppal meglocsoljuk. Reszelt sajttal megszórva a sütőben pirosra sütjük.

PADLIZSÁNOS PULYKA

Hozzávalók:

30 dkg padlizsán, 60 dkg pulykahús, 15 dkg paradicsom,
40 dkg burgonya, 10 dkg cukkini, 5 dkg vöröshagyma,
5 dkg zöldpaprika, 3 dkg margarin, só, bors, pirospaprika

A pulykaszeleteket bedörzsöljük sóval, borssal. A padlizsánt fél centis darabokra vágjuk, besózzuk és rövid időre félretesszük. A paradicsom héját lehúzzuk, és cikkekre vágjuk. A hagymát, a burgonyát vékony szeletekre, a paprikát és a cukkinit pedig csíkokra aprítjuk. A beáztatott cseréptalat 1 dkg margarinnal kikenjük. A padlizsánszeleteket jól kinyomkodjuk, és összekeverjük a többi zöldségfélével. Beletesszük a tálba, borssal ízesítjük, majd ráhelyezzük a fűszerezett pulykát. A maradék margarint rámorzsoljuk, majd készre sütjük. Az egészet meghintjük pirospaprikával.

KÖRTÉS SERTÉSMÁJ

Hozzávalók:

40 dkg sertésmáj (4 szelet), 30 dkg körte, 2 dkg Delma light margarin,
fehér bors, curry, zöldpetrezselyem

A májszeleteket hirtelen átsütjük, majd fűszerezünk. A felszeletelt körtét a máj mellé tesszük és pár pecig együtt pároljuk. Tálaláskor a májra rakjuk a körtét és megszórjuk apróra vágott zöldpetrezselyemmel. Szeszámagos burgonyapürével tálaljuk.

KARFIOLOS PULYKAMELL

Hozzávalók:

40 dkg pulykamell, 80 dkg karfiol, 10 dkg zöldpaprika, 3 dkg margarin,
2 dl kefir, 1 db tojás, 3 dkg sovány reszelt sajt, só, bors

A rózsáira szedett karfiolt enyhén sós vízben megfőzzük, lecsepegtetjük. A lebőrozött pulykamellet felszeleteljük, megsózzuk, megborsozzuk, margarinnal átsütjük. Margarinnal kikent tűzálló tálba terítjük a karfiol felét, ráfektetjük a hússzeleteket, befedjük a karfiol másik felével. Rásimítjuk a tojással elkevert kefir, rászeleteljük a zöldpaprikát, meghintjük reszelt sajttal és alufóliával lefedve 35-40 percig sütőben sütjük. Végül a fóliát levesszük, hogy a teteje kissé megpiruljon.

ZABPEHELLEL KÉSZÜLT SERTÉSVAGDALT

Hozzávalók:

40 dkg sertéshús, 1 fej vöröshagyma, 1 evőkanál pirospaprika,
2 dl étolaj (a kisütéshez), 1 csomag zöldpetrezselyem, 8 dkg zabpehely,
2 dkg zabpehelyliszt, 1 gerezd fokhagyma, 2 db tojás

A sertéshúst ledaráljuk, a vöröshagymát lereszeljük, a zabpehelyet kevés vízben megáztatjuk, a fűszerekkel és a tojásokkal jól összegyúrójuk. Kis pogácsákat formázunk belőle, zabpehelylisztbe megforgatva forró étolajban kisütjük. Mártásos körettekhez, magyaros vagy sima törtburgonyához és főzelékfeltétként tálalható, fogasztható.

TÖLTÖTT, HÚSOS ZÖLDSÉGEK

Hozzávalók:

Az előbb leírt vagdalt hús nyersanyagai és 50-100 dkg zöldség,
1 db tojássárgája, 2 dl joghurt vagy kefir, 1,5 dkg reszelt sajt,
1 diónyi vaj

A fenti vagdalt hússal bármilyen zöldséget megtölthetünk.

A töltésre kiválasztott zöldségfélét megmossuk és megtisztítjuk. Ha szükséges, karalábévájával képezzünk akkora üreget a zöldség belsejében, amiben a töltelék elfér. A kivájt zöldségforgácsokat tegyük félre. Készítsük el a fenti receptben ismertetett vagdalt húst, majd töltsük meg vele az előkészített zöldségeket. Zöldséglében, esetleg hús- vagy csontlevesben pároljuk félpuhára a megtöltött zöldségeket. A főzés félidejénél tegyük hozzá a zöldségforgácsokat. Kenjünk ki vajjal egy jénai tálal. Amikor megpuhultak a töltött zöldségek és a zöldségforgácsok (vigyázzunk, nehogy túlpuhuljanak és széteszenek!), szűrőkanál segítségével emeljük ki azokat a párolóedényből, és tegyük át vajjal kikent jénai tálba. A tojássárgáját keverjük simára, adjuk hozzá a joghurtot, a reszelt sajt felét és keverjük alaposan össze. Az így elkészített sűrű masszát öntsük a megtöltött zöldségekre. A reszelt sajt másik felével fedjük be az egészet és tegyük előmelegített sütőbe. Süssük addig, amíg a tetején lévő reszelt sajt szép, sárgásbarna kéreggé nem szilárdul.

CSÖBEN SÜLT ÉS RAKOTT ZÖLDSÉGEK (5 személyre)

Hozzávalók:

10 dkg puhára párolt egész gabonaszem vagy gabonapehely (zab-,
árpa-, rozs-, búza-), 1 kg félpuhára párolt zöldség, 3 db tojás,
3 dl kefir vagy joghurt, 10 dkg sovány reszelt sajt,
5 dkg vaj vagy napraforgóolaj, 1/4 mokkáskanálnyi asztali só

Egy tűzálló tálal kenjünk ki napraforgóolajjal vagy vajjal, béleljük ki a puhára párolt gabonapelyhekkel. A félpuhára párolt és langyosra hűlt zöldségeket izlésesen rendezzük el a tálban. A tojásfehérjéből kevés sóval verjünk kemény habot. Adjuk hozzá a tojások sárgáját és habverővel alaposan keverjük össze. Keverjük simára a kefir vagy a joghurtot és óvatosan dolgozzuk el a tojás habbal. Az így elkészített joghurtos masszát öntsük a tűzálló tálban levő zöldségekre. Szórjuk a tetejére a reszelt sajtot, tegyük sütőbe és 180 °C hőmérsék-

Leten süssük kb. 30 percig. Akkor készült el, ha az ételbe szúrt hurkapálcára vagy villára már nem ragad nyers piskótamassza, és a tetején lévő reszelt sajt is szép pirosra sült. Csíráztatott gabonaszemekkel vagy olajos magvakkal szórjuk meg a tetejét.

CUKKINILECSÓ

Hozzávalók:

40 dkg cukkini (zsenge), 30 dkg zöldpaprika, 40 dkg paradicsom,
10 dkg vöröshagyma, 3 evőkanál olaj, egy mokkáskanál só,
majoránna, zöldpetrezselyem

Az olajon átpirítjuk a felkarikázott hagymát, megsózzuk, hozzáadjuk a héjával együtt (karikákra vagy kockákra) feldarabolt cukkinit, a cikkekre vágott paradicsomot és a karikákra vágott zöldpaprikát. Ízesítjük majoránnával és borssal. A sajtát levében, fedő alatt késsre pároljuk. Végül keverjük hozzá a vágott petrezselyemet.

ZABPELYHES-KAPROS-TÚRÓS GALUSKA

Hozzávalók:

25 dkg tehéntúró, 10 dkg finomliszt, 5 dkg zabpehely, 2 db tojás,
1 dl tej, 1-2 dl víz, 2 evőkanál napraforgóolaj, 2 csokor kapor,
ízlés szerint csipetnyi só, 3 dkg margarin, 2 dl tejföl (esetleg külön
10 dkg juhtúró és 5 dkg rokfort)

A zabpehelyre ráöntjük a tejet és 15 percre félretesszük. A tojást habosra verjük az 1 dl vízzel, és hozzáadjuk az áttört tehéntúrót, valamint a finomlisztet. Belecsorgatjuk az olajat, hozzátesszük az egyik csokor megmosott és finomra vágott kaporot, majd a tejes zabpehellyel együtt az egészet alaposan összekeverjük. Szükség szerint annyi vizet töltünk még hozzá, hogy a szokásos sűrűségű galuskamassza legyen belőle. Forrásban lévő, bő, sós vízbe szaggatjuk, ha megfőtt leszűrjük és felolvasztott margarinra öntve összekeverjük. A tejjel összedolgozzuk a megmosott és lecsurgatott, finomra metélt

másik csokor kaporot, majd ráöntjük a tetejére.

(Ha valaki gazdagabban szeretné tálalni, akkor a tejjel keverjen el 10 dkg csípős juhtúrót vagy 5 dkg reszelt rokfortot és azzal a sütőben forrósítsa át.)

ZÖLDSÉGES RAKOTT METÉLT

Hozzávalók:

25 dkg Durica metélt tészta (vagy 4 tojásos száraztészta),
20 dkg zöldborsó, 20 dkg sárgarépa, 20 dkg morzsolt kukorica,
2 db paradicsom, 1 db zöldpaprika, 1 fej hagyma, 10 dkg sajt (sovány),
3 evőkanál olaj, 1 teáskanál só, majoránna, pirospaprika, törött bors,
zöldpetrezselyem

Az apróra vágott hagymát az olajon üvegesre pirítjuk. Rátesszük a gusztososan apróra darabolt zöldségeket, paradicsomot, paprikát, majd az ízesítők hozzáadása után kevés vizet aláöntve puhára pároljuk. A tésztát kifőzzük, leszűrjük. Egy tűzálló tálat kikenünk olajjal és felváltva, rétegesen lerakjuk a tésztát és a zöldségragut. A tetejét megsózzuk reszelt sajtjal, majd előmelegített sütőben pirosra sütjük. Friss fejes salátát kínálunk hozzá.



MUFFIN (12 db)

Hozzávalók:

1/2 csésze finomliszt, 1/2 csésze teljes kiőrlésű liszt,
3/4 csésze zabkorpá vagy darált zabpehely, 1/4 csésze (barna) cukor,
1 csomag sütőpor, csipetnyi só, 1 csésze sovány tej,
1/4 csésze olvasztott margarin, 1 nagy tojás, bármilyen idénygyümölcs.
(1 csésze=2,5 dl)

Öntsük össze egy nagy tálba a korpát, a lisztet, a magyort, a mazsolát a sütőport és a cukrot. A tejben keverjük el a tojást és a margarint, majd az egészet öntsük az előbbi tálba. A 12 db muffinformát 2/3 részig töltsük meg a híg tésztával. Előmelegített sütőben kb. 15-17 percig süssük közepes lángon, 220 °C-on.

A muffin sokáig eltartható, különösen, ha fóliában tesszük a hűtőszekrénybe. A muffin alapreceptjének összetételét tetszés szerint változtathatjuk: készíthetjük friss idénygyümölcsökkel, befőttel, gabonapelyhekkkel, olajos magvakkal dúsítva.

ZABPEHELYFELFÚJT (5 személyre)

Hozzávalók:

15 dkg zabpehely, csipetnyi só, 8 dkg vaj vagy margarin,
2 evőkanál gyümölcsíz, 0,5 dl olaj, 8 dl tej, 6 db tojás,
10 dkg (barna) cukor, 5 dkg mazsola

A zabpehelyt a tejben, csipetnyi sóval puhára főzzük. A tojássárgáját habosra keverjük a vajjal, a cukorral és a mazsolával, majd a zabpehellyel összedolgozzuk. A tojásfehérjét kemény habbá verjük, és ezt lazán hozzáadjuk a masszához. A tésztát kiolajozott formába öntjük, és közepesen meleg sütőben addig sütjük, amíg a teteje megpirul. Hígított gyümölcsíz adunk hozzá.

TÚRÓBÓL KÉSZÜLT TÉSZTA (alap)

Hozzávalók:

25 dkg sovány vagy félszíros tehéntúró, 25 dkg tönkölybúzaliszt vagy más teljes kiőrlésű liszt, 25 dkg vaj, 1 db tojás, csipetnyi só, édes tészták készítésekor 10 dkg (barna) cukor

A lisztet tálba szitáljuk és elkeverjük a sóval. A túrót át-törjük. A vajat, anélkül hogy puszta kézzel hozzáérnénk, szeletekre vágjuk, majd elmorzsoljuk a liszttel. Hozzáadjuk a tojássárgáját és könnyű, gyors mozdulatokkal egynemű tésztává gyúrjuk. Ha túl száraz és nem tapad össze tésztává, adhatunk hozzá egy kevés joghurtot is. Letakarva vagy fóliába csomagolva 30 percig pihentetjük a hűtőben. Felhasználható gyümölcsrel vagy zöldséggel töltött tésztafélékhez, rétesek, piték, lepények készítéséhez.

MEGGYES ZABPEHELYPUDING

Hozzávalók:

20 dkg zabpehely, 40 dkg kimagozott meggy, 4 db tojás, 4 dl tej,
10 dkg margarin, 20 dkg (barna) cukor, 2 evőkanál teljes kiőrlésű liszt,
csipetnyi só, 1 mokkáskanál őrölt fahéj, csipetnyi szegfűszeg,
meggyoszörp

A zabpehelyre ráöntjük a tejet és 10 percre félretesszük. A tojássárgáját a cukorral fehérעדéig keverjük, hozzáteesszük a fűszereket, és 8 dkg olvasztott margarint, amellyel egynemű masszává keverjük. A tojásfehérjét kemény habbá verjük. Az áztatott zabpehelyt összekeverjük a margarinos tojás masszával és a tojás habbal, majd ugyan-csak óvatosan beleforgatjuk a megmosott, kimagvált meggyet. A pudingformákat a megmaradt margarinnal kikenjük, meghintjük korpás liszttel és beletesszük a pudingmasszát. A forró sütőbe betolunk egy tepsit háromujnyi vízzel, ebbe állítjuk a megtöltött pudingformákat. Erős lángon addig gőzöljük, amíg a pudingba szúrt hurkapálcika száraz

nem marad. A megfőtt pudingot tálra borítjuk, meggy-szörppel vagy friss gyümölcssel melegen tálaljuk.

ZABPEHELYEKESZ

Hozzávalók:

25 dkg zabpehely, 25 dkg teljes kiőrlésű rozsliszt, 50 g darált magyoro-
ró, 1 db tojás, 80 g méz, 100 ml olaj, 10 g élesztő, 500 ml víz

A zabpelyhet 3 órán keresztül áztatjuk. A magyoro-
ró néhány percre forró sütőbe tesszük, majd konyharuha között
ledörzsöljük a külső barna hárttyát a magyoro-
rószemekről. Ha kihűlt, kávéörlővel finomra daráljuk. A rozslisztet átszitál-
juk. Egy nagyobb sütőlapot sütőpapírral kibélelünk. Az egész
tojást habosra keverjük, először a mézzel és a darált magyoro-
róval, majd a kevés langyos vízben megfuttatott élesztővel.
Hozzáadjuk a beáztatott zabpelyhet és a rozslisztet. Csomó-
mentes tésztává gyúrjuk, majd gyúródeszkán kb. 1/2 cm
vastagságúra nyújtjuk. Lisztbe mártott formákkal, különböző
alakú kekszeket készítünk, amelyeket középforró sütőben
ropogósra sütünk.

NYÁRI SALÁTA

Hozzávalók:

1 db fejes saláta, 2 db alma, 2 db sárgarépa, 1 evőkanál cukor, ecet

A reszelt sárgarépát citromlével megöntözzük, enyhén meg-
cukrozzuk. Hozzáreszeljük a héjas almát és jól összekeverjük. 1-2
órát állni hagyjuk. Fogyasztás előtt tesszük bele a levelenként
megmosott, kis darabokra tépett fejes salátát.

HAGYMÁS KUKORICASALÁTA

Hozzávalók:

1 kg morzsolt csemegekukorica (mirelit vagy konzerv),
1 nagy fej lilahagyma, 1 evőkanál cukor, 2 evőkanál ecet,
1 mokkáskanál só (ha mirelit kukoricát használunk)

A konzerv kukoricát beleöntjük egy nagy tálba. Ha mire-
lit kukoricát használunk, azt teflon edényben, kevés vizet
aláöntve, sóval ízesítve megpároljuk, kihűtjük és ezután tesszük
egy nagy tálba. Az ecetből, a cukorból és 4 dl vízből páclé-
vet készítünk, amibe beletesszük a nagyon vékony karikákra
szellett hagymát és benne hagyjuk kb. fél óráig. Ezután
ráöntjük a kukoricára, az egészet összekeverjük. Tálalás előtt
lefedve betesszük a hűtőbe, hogy az ízek jól összeérjenek.

JOGHURTOS TAVASZI SALÁTA

Hozzávalók:

1 db fejes saláta, 20 dkg spenótlevél, 1 csomag retek,
1 csomag metélőhagyma, 2 dl joghurt vagy kefir, 2 teáskanál mustár,
1 mokkáskanál só

A zöldségeket megtisztítjuk, megmossuk. A salátát és a
spenótleveleket apróra tépjük, a retket almareszelőn
lereszelve. Az egészet összekeverjük, rászórjuk a sót. A ke-
firbe keverjük a mustárt és az apróra vágott metélőhagymát.
Ezt a mártást ráöntjük a zöldségekre. Tálalás előtt érdemes
egy órára hűtőbe tenni, hogy az ízek jól összeérjenek.



Reggelizni jó, reggelizni fontos!

„Reggelizz úgy, mint a király, ...”

A kiegyensúlyozott, egészséges táplálkozás ajánlásai között szerepel a napi többszöri, lehetőleg négyszeri-ötszöri étkezés.

A kalóriában szegényebb és gazdagabb reggelik kínálatából:

Zöldbabos szardíniasaláta,
rozskenyér

311 kcal

Körözött,
Bakonyi barna kenyér,
retek

323 kcal

Banános gyümölcsturmix,
Delma light margarin,
korpás zsemle,
zöldpaprika

355 kcal

Joghurt,
zöldfűszeres vajkrém,
rozsos zsemle,
uborka

368 kcal

Zelleres-almás káposztasaláta,
óvári sajt,
korpás zsemle

393 kcal

2 db Mackó sajt,
Bakonyi barna kenyér,
savanyú káposzta

394 kcal

Tej,
kenőmájas,
Bakonyi barna kenyér,
ecetes uborka

405 kcal

Citromos tea,
juhtúró,
vitaminos margarin,
sokmagos zsemle

419 kcal

Paradicsomital,
baromfi felvágott,
petrezselymes vajkrém,
félbarna kenyér

444 kcal

Tej,
pulyka párizsi,
Flóra margarin,
sokmagos zsemle,
retek

472 kcal

1 pár virsli,
mustár,
rozskenyér,
alma

495 kcal

100%-os multivitamin
gyümölcslé,
főtt tojás,
Flóra margarin,
Dabasi rozsos kenyér

496 kcal

Narancsos gyümölcsjoghurt,
Delma light margarin,
korpás kifli

512 kcal

Franciasaláta,
korpás kifli

515 kcal

Tej,
2 db korpás,
sós pogácsa

516 kcal

Gyümölcstea,
2 db túrósbatyu,
alma

539 kcal

Majonéz kukorica kefirrel,
korpás kifli,
alma

541 kcal

Amerikai burgonyasaláta,
korpás zsemle

551 kcal

Gyümölcstea,
hideg vagdalt,
rozskenyér,
alma

560 kcal

Téli gyümölcssaláta,
Flóra margarin,
korpás kifli

599 kcal

Ízlésnek, kalóriaszükségletnek megfelelő, egészséges reggelik:

Gyümölcstea édesítőszerrel,
kaporos túrókrém (2 evőkanál félzsíros
tehéntúró, 1 evőkanál kefir, kapor),
1 db korpás zsemle,
1/4 fejes saláta (100 g) **270 kcal**

1 pohár (1,75 dl) 0%-os gyümölcsjoghurt,
1 db mákos zsemle,
1 kávéskanál light margarin (5 g),
2-3 db retek (150 g) **276 kcal**

1 db szezámmagos zsemle,
1 közepes szelet sovány óvári sajt (30 g),
1 kávéskanál light margarin (5 g),
1 közepes sárgarépa reszelve (150 g) **278 kcal**

2 dl 1,5%-os tej,
1 db sport müzliszelet,
1 közepes grapefruit (300 g) **281 kcal**

Kakaó (2 dl 1,5%-os tej, kakaópor,
édesítőszer),
1 db briós (47 g),
1 kávéskanál light margarin (5 g) **282 kcal**

2 dl natúr joghurt,
2 evőkanál natúr müzlikeverék,
1 teáskanál méz (15 g) **285 kcal**

1 dl 100%-os multivitamin gyümölcslé,
1 db korpás kifli,
1 közepes szelet sovány, fokhagymás
sajt (30 g),
1 db közepes, zsenge karalábé (100 g) **(286 kcal)**

Gyümölcstea édesítőszerrel,
1 vékony szelet (7 dkg) Bakonyi
barna kenyér,
1 db baromfi májkrém (35 g),
1 nagy uborka (200 g) **289 kcal**

Ásványvíz,
1 vékony szelet Graham-kenyér (6 dkg),
1 dl sovány tejföl **293 kcal**

2 dl rostos őszibaracklé,
3 db light kockasajt,
3 db búzacsírást Abonett **296 kcal**

Ásványvíz,
1 szelet tökmagos kenyér (7 dkg),
2 vékony szelet paprikás felvágott (40 g)
savanyú káposzta (150 g) **298 kcal**

2,5 dl 1,5%-os tej,
5-6 evőkanál cornflakes (50 g) **301 kcal**

3 db puffasztott búzás Ham-Let,
3 vékony szelet (40 g) csirkemell sonka,
1 db mini margarin (20 g),
1 közepes paradicsom (150 g) **301 kcal**

Tejeskávé (1,5 dl 1,5%-os tej, pótkávé,
édesítőszer),
1 vékony szelet Bakonyi barna
kenyér (6 dkg),
1 db tükörtőjás,
1 közepes uborka (100 g) **304 kcal**

Melegszendvics (1 szelet félbarna
kenyér, 2 vékony szelet tavaszi
felvágott, 1 közepes szelet sovány
sajt, pl. Tóra) **306 kcal**

2 dl paradicsomlé
1 db korpás kifli
2 db főtt tojás **(306 kcal)**

1 db sajtos kifli,
4 dkg hideg pulykasült,
1 kávéskanál light margarin (20 g),
3 nagy szilva (150 g) **306 kcal**

1 pohár (1,75 dl) sovány kefir
1 db korpás pogácsa (47 g)
1 közepes narancs (150 g) **308 kcal**

Banánturmix (150 g banán, 2 dl 1,5%-
os tej, édesítőszer),
2 db búzakorpás Abonett **310 kcal**

Gyümölcstea édesítőszerrel,
1 szelet kalács (0,5 kg-os kalácsból),
1 db mini margarin (20 g),
1 db mini lekvár (30 g) **310 kcal**

1 pohár (1,75 dl) sovány kefir,
1 szelet Bajor rozskenyér (7 dkg),
1 kávéskanál (5 g) zöldfűszeres vajkrém,
1 közepes (150 g) alma **317 kcal**

1 dl 100%-os multivitamin gyümölcslé,
1 vékony szelet lenmagos kenyér (60 g),
1 db főtt baromfi virsli, 1 kávéskanál
mustár **326 kcal**

2 dl 100%-os narancslé,
1 vékony szelet (6 dkg) napra-
forgómagos kenyér,
2 szelet (30 g) fokhagymás pulyka
felvágott,
nagy zöldpaprika (100 g) **326 kcal**

Limonádé édesítőszerrel,
1 db korpás kifli,
1 doboz jól lecsöpögtetett szardínia
(65 g) **314 kcal**

Az ebéd

„Ebédelj úgy, mint a polgár, ...”

Energiaigényünket befolyásolja a testtömeg, az életkor, a nem, az éghajlat, az egészségi állapot és a fizikai aktivitás. Ülő munkát végző egyéneknek a napi energiaszükséglete általában 1900-2300 kcal.

Az egészséges táplálkozás ajánlása szerint a naponta ötszöri étkezésből az energiaszükséglet kb. 30-35%-át biztosítsa a déli étkezés.

Csontleves,
tejfölös kelbimbó,
pulykasült **320 kcal**

Székelygulyás csirkehúsból,
barna kenyér **350 kcal**

Roston sült halfilé,
héjában sült burgonya,
céklasaláta **380 kcal**

Szárazzableves
fűstölt pulykacombbal **380 kcal**

Paprikásburgonya,
káposztasaláta **385 kcal**

Sült csirkemell,
rizi-bizi,
ecetes uborka **405 kcal**

Gombapörkölt,
durum tészta,
káposztasaláta **410 kcal**

2 dl 100%-os multivitamin gyümölcslé,
töltött padlizsán **410 kcal**

Zöldségleves,
töltött paprika (pulykahúsból),
főtt burgonya **430 kcal**

Lecsó krinolinnal,
Bakonyi barna kenyér **430 kcal**

Csirkepörkölt,
zöldborsófőzelék **440 kcal**

Roston gyümölcslé,
Francia rakott burgonya,
friss zöldségsaláta **440 kcal**

Gombaleves,
Fokhagymás sertéssült,
kelkáposzta-főzelék **440 kcal**

Paradicsom ivólé,
párolt csirkemell,
párolt vegyes
zöldségköret **440 kcal**

Köményes pulykasült,
paradicsomos káposzta,
barna kenyér **455 kcal**

2 dl 100%-os multivitamin
gyümölcslé,
rakott zöldbab **460 kcal**

Lecsó krinolinnal,
Bakonyi barna kenyér,
alma **463 kcal**

Natúr zöldséglé,
töltött sertésszelet,
barna rizs,
vegyes gyümölcssaláta **470 kcal**

Gyümölcsleves,
fűszeres pulykacomb,
petrezselymes burgonya,
kovászos uborka **490 kcal**

Tükörtőjás (2 db),
spenót főzelék,
sokmagos zsemle (1db) **500 kcal**

Főtt marhahús,
vadas mártás,
olasz spagetti tészta **500 kcal**

Sertéssült,
lencsefőzelék **565 kcal**

Gulyásleves,
almás rétes (2 db) **570 kcal**

Palócleves,
almás palacsinta (2db) **590 kcal**

Frankfurti leves,
gyümölcsös tejberizs **610 kcal**

Lebbencsleves,
sertésvagdalt,
tökfőzelék **660 kcal**

Sárgaborsó-főzelék,
csirkevagdalt,
alma **660 kcal**

Halászlé,
túrós tészta **690 kcal**

Tízórai, uzsonna falatkák (100 kcal)

Szíves ajánlatok a napközben fellépő éhség enyhítésére.
Főétkezések közötti éhségcsillapító falatok, amelyek telítenek, de alacsony kalóriatartalmúak:

1 pohár (1,75 dl) 0%-os gyümölcsjoghurt,
1 db korpás Abonett **106 kcal**

1 db Sport müzliszelet,
2 dl ásványvíz **99 kcal**

1 dl 100%-os gyümölcslé
(hígítható szénsavmentes
ásványvízzel),
2 db Korpovit keksz **96 kcal**

1 közepes szelet sovány sajt,
pl. Túra (30 g),
1 db puffasztott búzás Ham-Let **95 kcal**

1 pohár sovány kefir (1,75 dl),
1 evőkanál (10 g) zabpehely **95 kcal**

10 dkg banán
(egy közepes banán 2/3-a) **103 kcal**

10 dkg sült sütőtök,
1 db Korpovit keksz **100 kcal**

3 db Korpovit keksz,
1 evőkanálnyi (30 g) félzsíros te-
héntűró **103 kcal**

1 db tojás,
1 db puffasztott rizses Ham-Let **101 kcal**

1 közepes sárgarépa (100 g)
1 kis fej karalábé (100 g),
1 dl sovány kefir **108 kcal**

2 db Cracottes,
1 kávéskanál (5 g) zöldfűszeres vajkrém,
2 dl gyümölcstea édesítőszerrel **95 kcal**

Szederturmix (200 g Friss vagy
mirelit szeder, natúr tea, citromlé,
mesterséges édesítő),
2 db Korpovit keksz **100 kcal**

1 gerezd sárgadinnye (1,5 kg dinnyéből),
1 db búzacsírás Abonett,
1 kávéskanál (5 g) light margarin **102 kcal**

1 pohár joghurt (1,75 dl),
1 evőkanál (15 g) müzlikeverék **102 kcal**

1 db kockasajt (33 g),
1 db korpás Abonett (110 kcal)

3 db Korpovit,
vborka (200 g),
1 kávéskanál (5 g) light margarin **100 kcal**

2 db korpás Abonett,
1 púpozott kávéskanál (15 g)
diétás dzsem **90 kcal**

1 db kivi (50 g),
1 vékony szelet gépsonka (20 g),
1 db puffasztott kukoricás
Ham-Let **95 kcal**

1/2 korpás zsemle,
1 vékony szelet baromfifelvágott (15 g),
10 dkg vborka **110 kcal**

1 közepes grapefruit (300 g) **105 kcal**

1 pohár joghurt (1,75 dl),
5-6 db sajtos tallér **109 kcal**

2 db kukoricás Ham-Let,
1/2 főtt tojás,
1 közepes zöldpaprika (50 g) **113 kcal**

1 dl őszibaracklé (hígítható szénsav-
mentes ásványvízzel),
2 db Korpovit **95 kcal**

1/2 kifli,
1 kávéskanál (5 g) light margarin,
káposztasaláta (10 dkg) káposzta,
ecet, édesítőszer,
vöröshagyma **116 kcal**

Sajtos sült cukkini (200 g cukkini,
1 vékony szelet (20 g) sovány sajt,
pl. Óvári),
2 dl limonádé édesítővel **100 kcal**

1 közepes nagyságú (150 g) héjában
sült burgonya,
2 dl gyümölcstea
édesítőszerrel **130 kcal**

Kefires kukorica (csemegekukorica
50 g, 1 dl kefir),
1 db Korpovit **116 kcal**

Tízórai, uzsonna falatkák (200 kcal)

1 db korpás pogácsa (47 g),
gyümölcsstea édesítőszerrel **198 kcal**

Félzsíros tehéntúró (60 g),
4 db Korpovit,
4 db retek (100 g) **186 kcal**

2 db tükörtortás,
2 db korpás Abonett,
vborka (100 g) **202 kcal**

Párolt gomba (200 g),
fűszeres párolt csirkemell (100 g)
192 kcal

1 db héjában sült burgonya (150 g),
1,5 dl 100%-os multivitamin
gyümölcslé **212 kcal**

Házi gyümölcskefir (2 dl sovány kefir,
150 g vörös ribizli),
1/2 korpás kiáfi **189 kcal**

1 db baromfi virsli,
4 evőkanál főtt zöldborsó **205 kcal**

1 pohár joghurt (1,75 dl),
4 evőkanál cornflakes (30 g) **215 kcal**

5 evőkanál főtt barnarizs (50 g),
1/4 fejes saláta (50 g) **188 kcal**

1 közepes fűrt szőlő (200 g)
1-2 szem dió (10 g) **115 kcal**

2 dl joghurt,
1 db gyümölcsös müzliszelet **194 kcal**

5-6 szem (120 g) tisztított
sült gesztenye **200 kcal**

1 db korpás zsemle,
1,5 dl 1,5 %-os tej **197 kcal**

2 dl gyümölcsös joghurt,
2 db Abonett **206 kcal**

5 dkg barnakenyér (1 vastag szelet),
1 vékony szelet baromfi párizsi (15 g),
1 közepes alma (150 g) **200 kcal**

1,5 dl 100%-os paradicsomital,
5 dkg rozskenyér (1 vastag szelet),
1 kávéskanál (5 g) light margarin **208 kcal**

1 db Túró Rudi,
2 dl 100 %-os multivitamin
gyümölcslé **197 kcal**

1 db nyers karalábé (200 g),
1 db kockasajt (33 g),
2 db Korpovit **206 kcal**

2 dl kefir,
1 púpozott evőkanál
búzakorpa (10 g) **182 kcal**

2 vékony szelet pulykasonka (30 g),
2 db Ham-let,
1 db közepes őszibarack (150 g) **194 kcal**

2 db korpás Abonett,
2 vékony szelet sovány sajt, pl.
köményes (50 g), nagy zöldpaprika **190 kcal**

2 evőkanál főtt burgonya (100 g),
majoránna párolt pulyka (50 g),
csemegevborka (200 g) **197 kcal**

Őszibarackturmix (150 g őszibarack,
2 dl 1,5%-os tej, édesítőszer),
2 db Korpovit keksz **196 kcal**

Gyümölcskocsonya (10-10 dkg szeder,
szamóca, málna, édesítő, gyümölcszselé),
3 db búzacírás Abonett **194 kcal**

2 dl főzött kakaó (2 dl 1,4 %-os tej,
kakaópor, édesítőszer),
2 db Cracottes,
1 kávéskanál natúr vajkrém (5 g) **190 kcal**

1 adag gyümölcspudding (1,25 dl 1,5 %-os
tej, 1/4 zacskó pudringpor, édesítőszer),
1 db közepes grapefruit (300 g) **200 kcal**

Főtt durum makaróni (15 szál/40 g),
kefíres öntet (1,5 dl) **202 kcal**

1 szelet kalács (0,5 kg kalácsból),
1 pohár sovány kefir (1,75 dl) **212 kcal**

4 dkg barnakenyér (1 vastag szelet),
1 kávéskanál (5 g) light margarin,
1 közepes grapefruit (200 g) **210 kcal**

Gyümölcssaláta (1-1 közepes alma és
narancs, 1 kiwi, citromlé, édesítőszer),
2 db búzacírás Abonett **193 kcal**

2 db kukoricás Ham-let,
1 db baromfi májkrém (28g),
2 db közepes paradicsom (200 g) **197 kcal**

Vacsora

„...vacsorázz úgy,
mint a koldus!”

Gyümölcstea,
lánytojás,
Kornspitz,
grapefruit **236 kcal**

Csipkebogyótea,
kefir,
gyümölcsös müzli **260 kcal**

Citromos tea,
melegszendvics
(pulyka párizsi,
sovány sajt,
korpás kifli),
alma **330 kcal**

Gyümölcstea,
csirkemell filé,
margarin,
Ham-let (búzás),
kígyóborka **344 kcal**

Csipkebogyótea,
körözött,
tönkölybúzás kenyér,
paradicsom **345 kcal**

Citromos tea,
ham and eggs teflonban,
Tiroli rozskenyér,
reték **350 kcal**

Hárstea,
tojáskrém,
Bakonyi barna kenyér,
savanyúkáposzta **352 kcal**

Gyümölcstea,
lánytojás,
light margarin,
Graham-kenyér,
zöldpaprika **354 kcal**

Kakaó,
light margarin,
sokmagos kifli,
reszelt sárgarépa **356 kcal**

Tej,
kenőmájás,
Bajor rozskenyér,
zöldpaprika **357 kcal**

Kefir,
gépsonka,
light margarin,
rozskenyér,
zöldpaprika **366 kcal**

Gyümölcstea,
Óvári sajt,
light margarin,
korpás zsemle,
uborka **372 kcal**

1,5%-os tej,
pulykajava,
vajkrém,
Bakonyi barna kenyér,
reték **374 kcal**

Aludttej,
Zalahús, korpás zsemle,
zöldpaprika **386 kcal**

Gyümölcstea,
gombás tojás,
rozskenyér,
paradicsom **394 kcal**

Rostos gyümölcslé,
sós túrókrém,
lenmagos kenyér,
fejes saláta **404 kcal**

Gyümölcstea,
házi húskrém,
Graham-kenyér,
alma **404 kcal**

Paradicsomlé,
Tenkes sajt,
light margarin,
Graham-kenyér,
póréhagyma **406 kcal**

Rostos gyümölcslé,
extrudált kenyér,
sonkaszalámi,
margarin, uborka **412 kcal**

Zöldtea,
kockasajt,
light margarin,
tönkölybúzás kenyér,
fejes saláta **425 kcal**

Gyümölcstea,
főtt baromfi virsli,
félbarna kenyér,
torma vagy mustár **425 kcal**

Gyümölcsturmix,
light margarin,
Ham-let (rizses),
zöldpaprika **426 kcal**

Tej,
tavaszi felvágott,
lenmagos kenyér,
natúr vajkrém,
karalábé **444 kcal**

Tej,
korpás pogácsa,
banán **448 kcal**

Tejeskávé,
vaj, eperlekvár,
sokmagos zsemle **450 kcal**

Gyümölcstea,
joghurt,
Győri Édes Jó Reggelt
(kakaóval),
narancs **461 kcal**

Gyümölcsjoghurt,
bagett,
húskenyér,
vaj,
reték **468 kcal**

Kakaó,
fonott kalács,
vaj,
méz **530 kcal**

A különböző típusú autókhoz más-más üzemanyagot kell vásárolni. Az emberi szervezet „üzemeltetéséhez”, anyagcsere-folyamatainak zökkenőmentes fenntartásához is gondoskodni kell a megfelelő hajtóanyagról. Nem mindegy, hogy ki – mit eszik!

A tápanyagoknak megfelelő arányban kell jelen lenniük a szervezetben, hogy jól hasznosuljanak és ellássák feladatukat: energiát szolgáltatni a szervezet működéséhez, anyagot biztosítani a test folyamatos építkezéséhez, megújulásához. A szénhidrátok és a zsír adják az energia nagy részét. A fehérjék és kismértékben a zsír a test részévé válnak. A vitaminok, az ásványi anyagok segítik a szervezetben zajló folyamatokat. Vízzel működik az egész rendszer, ezért vízhiány esetén jelez a szervezet legelőszőr.

Az ember energiaszükséglete pillanatonként változik: ha alszik, ha sportol, ha fizikai munkát végez, ha tanul az iskolában, eltérő mértékű a felhasználás. Mindehhez az energiát a megevett tápanyagokból, a bevitt energiából nyeri a szervezet. Ha az elfogyasztott tápanyag energiája több, mint a szükségleteket fedező energia, akkor megbomlik az energiaegyensúly, ami hízáshoz vezet. Ha a felhasznált energia több, mint az elfogyasztott, akkor testtömegcsökkenés, hétköznapi szóval fogyás következik be. A mennyiségben és/vagy összetételben hiányos táplálkozás hiánybetegségeket okoz.

Az elfogyasztott és a felhasznált kalóriák egyensúlyának példái

Elfogyasztott kalória	Felhasznált kalória
Székelygulyás csirkehúsból, barna kenyér 350 kcal	Kb. 80 kg-os személy egy óra alatt 1200 métert úszik mellúszásban megállás nélkül
Bableves füstölt pulykacombbal 380 kcal	Kb. 50 kg-os személy 5 órán át szellemi munkát végez ülve
Csirkepörkölt, zöldborsófőzelék 440 kcal	Kb. 55 kg-os személy 4 órán át gépkocsit vezet folyamatosan
Főtt marhahús, vadas mártás, olasz spagetti tészta 500 kcal	Kb. 75 kg-os személy 2 órányi háztartási munkát végez
Palócleves, almás palacsinta (2 db) 590 kcal	Kb. 65 kg-os személy 1 óra alatt 6 km-t sietősen gyalogol

Frankfurti leves, gyümölcsös tejberizs 610 kcal	Kb. 90 kg-os személy 1 órán át aktívan gimnasztikázik
Sárgaborsó-főzelék, csirkevagdalt, alma 660 kcal	Kb. 70 kg-os személy egy óra alatt 9 km-t fut
Halászlé, túrós tészta 690 kcal	Kb. 80 kg-os személy 1 óra alatt 21 km-t tesz meg kerékpáron
Újházi tyúklevés, sertésjava Holstein módra, burgonyakrokkett, 2 db palacsinta, 1 liter rostos almálé 2607 kcal	Kb. 75 kg-os személy Budapest-Aszód táv, azaz 42 km maratoni távot fut le 12 km/ó sebességgel (3 óra 30 perc alatt)

MIÉRT SPORTOLJAK?

A rendszeres testedzés, a sportolás segít a testsúly megőrzésében, a társas kapcsolatok kialakításának lehetőségében, az önbizalom további növelésében és a lelki-testi harmónia elérésében.

Hogy kezdjem?

Válasszon olyan sportmozgást, amelyet szívesen végez. Biztos van ilyen! Mindenki tud például sietősen sétálni, gyalogolni. Mindenki tud tornagyakorlatokat végezni. Akár egyedül, akár társal vagy közösségben. Mindenki tud – ha akar – táncolni. Akár klasszikus társastáncot (tapadós tangó, rock and roll), akár néptáncot (fergeteges csüdüngölő). Mindenki találhat olyan testedzést, amelyet hetente legalább háromszor, 30-45 percig gyakorol. Esetleg naponta? Legyen a saját maga edzője, hiszen ki ismerné jobban? Válasszon és döntsön! Még ma kezdje el a sportmozgást. Akár egy esti sietős sétával: egyedül, családtaggal, kutyával, barátal.

Mit kell tudnom?

Elkezdeni sosem késő!
Minden kezdet nehéz, ez sem lesz könnyű!
Nem szenvedni, hanem mozogni érdemes!
Könnyebb társakkal, mint egyedül.
Lázasan, betegen nem szabad edzeni, sportolni!

Főétkezés után csak 1-2 órával tanácsos az edzést kezdeni. Ez egyéni. Egy kis izomláz a fokozatos kezdés biztos jele, nem a teljes kimerültség.

Az edzés lassúbb mozgással, azaz bemelegítéssel kezdődjék és levezetéssel végződjék.

A legnagyobb ellenfél a saját lustaságunk és a rossz szokásaink. Az öltözet legyen az időjárásnak megfelelő.

A 30 éven felüliek kezdjék a sportos életmódot egy orvosi vizsgálatlalt, akkor is, ha egészségesnek érzik magukat.

HASZNÁLATI UTASÍTÁS A TESTEDZÉST VÉGZŐKNEK

Ha teheti, a természet legyen a sportstadionja!

A testedző sportöltözete:

- jó sportcipő (futócipő);
- szabad mozgást biztosító és az időjárásnak megfelelő sportruházat;
- pamut alapanyagú, nem műszálas öltözet.

Társsal – családtag, barát, munkatárs – könnyebb rendszeresen mozogni. Általában a gyengébb határozza meg a közös sebességet. Az edzés sose legyen versengés.

A gyaloglás például alkalmanként felcserélhető úszással, kerékpározással, túrázással, táncsal, gimnasztikával vagy más sportmozgással.

A pulzsméréssel ellenőrizheti a megfelelő edzéstempót.

Érdemes edzésnaplót írni vagy a naptárba bejegyezni a testedzés időtartamát, milyenségét, helyszínét.

Nyáraláskor a legjobb tóparton, erdőszélen, parkban, azaz a természetben edzeni, még reggeli előtt.

A rendszeres edzések alakítják az életmódot, segítik a jobb időkihasználást. Az edzések mellett arra is jut idő, amire addig sosem!

MIT SPORTOLJAK?

A gyaloglás

A gyaloglás a legegyszerűbb helyváltoztató mozgás, valamint a legolcsóbb közlekedési mód. A rendszeres testedzés legkönnyebb testmozgása a gyaloglás.

Ajánlható mindenkinek, kortól függetlenül, aki hosszú évek óta nem sportol. Annak is, aki testnevelésből felmentett volt, de nem szív- és keringési betegség miatt, s annak is, aki túlsúlyos. Kezdsnek elegendő a napi 20-30 perc gyalog-

járás: például hazafelé a munkahelyről vagy vacsora után a környéken. Aztán nő az edzettség – ez esetben az állóképesség – és egyre hosszabb ideig végezhető ez a testmozgás is.

A gyaloglás üzenetei

Gyalogolni mindenki tud. Gyalogolni mindenütt lehetséges.

A gyaloglás bármely életkorban elkezdhető.

A gyaloglás olcsó sport és társaságban is lehetséges.

A gyaloglás az egyik legkevésbé sérülésveszélyes sportág.

A rendszeres gyaloglással – és megfelelő táplálkozással – csökkenthető a testsúly (természetesen futással mindez gyorsabban érhető el).

A gyaloglás során a törzs a talajhoz képest lehetőleg függőleges legyen (eltérés lehet a talaj – homok, emelkedő, víz stb. – különbözősége miatt).

Ha gyorsaságra törekednek az amatőr gyaloglók, akkor a talajfogás sarokkal és nyújtott térddel történik, mint a versenygyaloglás sportmozgásakor.

A karok mozgása ellentétes a lábak mozgásával.

A lábfejek egyenesen, előre néznek.

A futás

A futás mindenki sportja, nemcsak a nagy tehetségeké. Jó egyedül futni, mert jó ötletek juthatnak közben a futó eszébe. Könnyebb társakkal együtt futni, mert ha várnak a sarkon a megbeszélte időben, akkor nem halogatjuk a futóedzést napról napra. A futás a fogyókúra szempontjából az egyik leghatásosabb mozgás. Legkönnyebb, ha az első hónapok futólépéseit edzésterv alapján, társakkal közösen tesszük meg.

A kerékpározás, az úszás, a labdajátékok, a tánc

A sportág kiválasztása után kérje ki orvosa véleményét és kérje testnevelő, edző, sporthoz értő ismerőse vagy barátja tanácsát az első hetek edzésterhelésének meghatározásához. Legyen közösen írt, személyre szóló edzésterve, amely alapján teljesíti testedzéseit. Írjon rövid edzésnaplót, akár a határidőnaplójába. Elegendő az időtartam, a közérzet és az időjárás jelzése.

Nem baj, ha elfárad a testedzés után, de ne fáradjon bele!

Jó sportolást!

Energiafelhasználás egy óra alatt, különböző tevékenységnél, testtömeg-kilogrammonként (kcal)

Az élelmiszer kalóriaértékek 100 grammra vonatkoznak, kivéve ha más a feltüntetett egység

alvás	0,93	uborka	10
fekvés	1,10	paradicsom	20
ülés	1,43	alma	30
szellemi munka	1,45	tojás (1db)	70
állás	1,58	tejeskávé cukorral (2 dl)	80
gépkocsivezetés	1,60	sör (2 dl)	80
séta (3 km/óra)	2,75	Coca-Cola (2 dl)	80
járás (4 km/óra)	2,86	banán	100
nyújtó gimnasztika	3,00	csirkehús	110
háztartási munka	3,43	tej (2 dl)	120
kerékpározás (9 km/óra)	3,57	marhahús (sovány)	120
evezés (3 km/óra)	3,66	sertéshús (sovány)	150
sietés (6 km/óra)	3,70	fagylalt (1 gombóc)	150
lovaglás (trapp)	4,20	zsemle (1 db)	150
mellúszás (1,2 km/óra)	4,40	sonka	160
asztalitenisz	4,50	asztali bor (2 dl)	160
korcsolyázás (12 km/óra)	5,01	pizza	220
teniszezés	5,14	sült krumpli	220
tánc (tangó, keringő)	5,14	fehér kenyér	260
kerékpározás (15 km/óra)	5,38	sajt (Óvári)	290
lovaglás (galopp)	6,70	sajtos hamburger (1 db)	310
gimnasztika	6,71	sertéshús (kövér)	400
úszás (intenzív)	6,90	torta (csoki)	440
kenuzás (7,6 km/óra)	8,10	libamáj	450
kerékpározás (21 km/óra)	8,71	kolbász	460
vívás	8,75	téliszalámi	520
sífutás (9 km/óra)	9,00	pálinka (2 dl)	520
evezés (6 km/óra)	9,30	csokoládé	560
futás (9 km/óra)	9,50	mogyoró	610
korcsolyázás (21 km/óra)	9,91	tökmag	640
futás (12 km/óra)	10,07	likőr (2 dl)	700
kerékpározás (30 km/óra)	12,00	szalonna (füstölt)	700
futás (15 km/óra)	12,10	tepertő	800

Elférek-e a bőrömben?

Számoljon testtömegindexet, s máris tudja, hogy túlsúlyos-e vagy normális?

$$\text{Testtömegindex} = \frac{\text{testtömeg (kg)}}{\text{testmagasság (m)}^2}$$

azaz a testtömeg kg-ban és a testmagasság méterben mért négyzetének a hányadosa.

Például egy 60 kg-os nő esetében, aki 160 cm magas:

$$\text{a számolt Tti} = \frac{60}{1,6^2} = \frac{60}{2,56} = 23,4$$

Értékelő táblázat

Fiatalok		Felnőttek		Értékelés
Lányok	Fiúk	Nők	Férfiak	
- 16	- 16	- 18,5	- 18,5	Sovány
16 - 22	16 - 21	18,6 - 24	18,6 - 25	Normál
22 - 26	21 - 25	24,1 - 28,9	25,1 - 29,9	Túlsúlyos
26 -	25 -	29 -	30 -	Elhízott

A következő táblázatok segítségével könnyen kiszámítható egyénre szabottan az életkor, a testtömeg, a napi tevékenység – fizikai és szabadidős tevékenység –, valamint az alpanyagcsere függvényében az egyén napi energiaszükséglete. (Az egyéni napi energiaszükséglet kiszámítása: alpanyagcsere - kcal/nap - szorozva a munka és szabadidős tevékenységi faktoral.)

Alpanyagcsere kiszámítása

Életkor (év)	kcal/nap
Férfi	
18-30	15,3 x testtömeg + 679
30-60	11,6 x testtömeg + 879
Nő	
18-30	14,7 x testtömeg + 496
30-60	8,7 x testtömeg + 829
Példa: 35 éves, 60 kg testtömegű hölgy alpanyagcseréje:	
8,7 x 60 + 829 = 1351 kcal/nap	

