

SZOMOR SÁNDOR  
**IRÁNYTŰ**



**A SZAKSZERŰ DIÉTÁS  
ÉTKEZÉS NEM  
ÉHEZÉS**

*Az összeállítás saját hétköznapi tapasztalataimra alapozott információkat tartalmaz – a testtömeg csökkentést, a vércukor és a koleszterin szint normál értékének beállítását célzó – egy diabetológus szakorvos és dietetikus szakember által ellenőrzött diétás étrend, és egészséges életforma kialakításához.*

*„Nem elég a jóra vágyni:  
A jót akarni kell!  
És nem elég akarni:  
de tenni, tenni kell!  
A jószándék kevés!”*

*Váci Mihály*

## MI KERÜLT A KOSÁRBA?



Összeírtam azokat az alapanyagokat, amelyeket gyakran használok. Fotókat is készítettem mindenről (a táblázatban keresgélés egyszerűsítése miatt, ugyanabban a sorrendben írtam be a táblázatba őket, mint ahogy a képek az összeállításban láthatóak a bal sarokból indulva). Táblázatba foglaltam energia és makrotápanyag (szénhidrát, fehérje, zsír) tartalmukat. A legtöbb esetben 100 gramm termékre vonatkoztatva szerepelnek az értékek, de azoknál az élelmiszereknél (pl. szendvicshöz használt pékáru, felvágott/sajt, vagy dobozos joghurt és konzervek, stb.) meghatározott mennyiség (pl. 3 szelet, 1 doboz) adatait is feltüntettem az étrend összeállításához elvégzett számítás kedvéért. Ezzel is időt spórolok meg ... ☺ Egyes esetekben csillaggal jelöltem az alapanyag megnevezése után az élelmiszer **glikémiás indexét** (A **GI** egy számérték, amely a táplálékok besorolását jelenti egy 0-tól 100-ig terjedő skálán, a vércukor szintre gyakorolt hatásuk alapján. Három csoport került megkülönböztetésre, az egyes csoportokat \*-gal jelölve: \* alacsony GI 50 alatt; \*\* közepes GI 50-70; magas GI \*\*\* 70-100).

Néhány, receptekben gyakran használt kifejezés/rövidítés/mértékegység/mennyiség, zárójelben az angol megfelelővel:

g – gramm • 1000 g = 2,2 angol font (lb) = 35,27 amerikai uncia (ounce)

ml – milliliter • 1 dl = 100 ml • 568 ml = 1 angol pint (Pt) • 28,41 ml = 1 angol uncia (oz)

CS – csésze (cup) – 240 ml

EK – evőkanál (tbsp - tablespoon) – 15 ml

TK – teáskanál (tsp – teaspoon) – 5 ml

# ZÖLDSÉG - ZÖLDFŰSZER - MAG - GYÜMÖLCS



Megnevezés	Mennyiség	Mennyiségben			
		Energia kcal	Szénhid. gramm	Fehérje gramm	Zsír gramm
paradicsom *	100 g	20	4	1	0
újhagyma *	100 g	32	4,7	1,8	0,2
piros retek *	100 g	16	3,4	0,68	0,1
fehér retek *	100 g	26	4,2	1,3	0,1
fokhagyma *	100 g	135	26	7	0
	5 g (1 gerezd)	6,75	1,3	0,35	0
vöröshagyma *	100 g	40	8	1	0
kápia paprika *	100 g	30	5,4	1,4	0,2
étkezési paprika *	100 g	27	5,4	1	0,2
kígyóuborka *	100 g	15	3,1	0,7	0,1
kaliforniai paprika *	100 g	31	6	1	0,3

# ZÖLDSEÉG - ZÖLDFŰSZER - MAG - GYÜMÖLCS



Megnevezés	Mennyiség	Mennyiségben			
		Energia kcal	Szénhid. gramm	Fehérje gramm	Zsír gramm
karalábé **	100 g	40	7	2	0
brokkoli *	100 g	25	2	3	0
zeller *	100 g	30	5	1	0
sóska *	100 g	25	2	2	0
spenót *	100 g	20	2	2	0
fehérrépa *	100 g	30	1	1	0
sárgarépa *	100 g	40	8	1	0
édesburgonya **	100 g	86	17,1	1,5	0
karfiol *	100 g	30	4	2	0
sárgaborsó *	100 g	352	38,2	23,8	1,2
vöröslencse *	100 g	358	52,3	23,9	2,2
barna lencse *	100 g	352	52,7	24,6	1,1
parázs krumpli ***	100 g	77	17,47	2,02	0,09

# ZÖLDSEÉG - ZÖLDFÜSZER - MAG - GYÜMÖLCS



Megnevezés	Mennyiség	Mennyiségben			
		Energia kcal	Szénhid. gramm	Fehérje gramm	Zsír gramm
shiitake gomba *	100 g	34	4,3	2,2	0,5
fehér csiperke gomba *	100 g	22	2,3	3,1	0,3
barna csiperke gomba *	100 g	39	3,3	5,9	0,2
padlizsán *	100 g	30	5	1	0
cukkini *	100 g	30	5	1	0
zöldborsó *	100 g	90	14	7	0
kelbimbó *	100 g	43	5,2	3,4	0,3

# ZÖLDSEÉG - ZÖLDFŰSZER - MAG - GYÜMÖLCS



Megnevezés	Mennyiség	Mennyiségben			
		Energia kcal	Szénhid. gramm	Fehérje gramm	Zsír gramm
bazsalikom *	100 g	23	1	3,1	0,6
oregano *	100 g	265	26,42	9	4,28
snidling *	100 g	30	1,9	3,3	0,7
zsályya *	100 g	149	20,4	10,6	12,8
menta *	100 g	70	6,9	3,8	0,9
kakukkfű *	100 g	101	24,5	5,56	1,68
kapor *	100 g	60	10	4	1
petrezselyem zöldje *	100 g	60	2	4	0
koriander *	100 g	23	3,7	2,1	0,5
majoránna *	100 g	275	60	13	5,6

# ZÖLDSÉG - ZÖLDFŰSZER - MAG - GYÜMÖLCS



Megnevezés	Mennyiség	Mennyiségben			
		Energia kcal	Szénhid. gramm	Fehérje gramm	Zsír gramm
eisberg Betyár friss saláta- és zöldségkeverék (vöröskáposzta, endívia saláta, sárgarépa) (190 g)	100 g	36	5,8	1,5	< 0,5
	190 g	68,4	11,02	2,85	0,95
K&K Family HAPPY fresh salad mix (150 g)	100 g	32	4,9	1,4	0,5
	150 g	48	7,35	2,1	0,75
SPAR friss jégsaláta * (250 g)	100 g	14	3	1	< 0,5
BONDUELLE csemegekukorica * mini	100 g	80	10,8	2,9	1,9
	1 doboz 70 g	56	7,56	2,03	1,33
BONDUELLE vörösbab * mini	100 g	111	15,2	8,3	< 0,5
	1 doboz 60 g	67	9,12	4,98	< 0,3
BONDUELLE csicseriborsó * mini	100 g	120	14,7	6,4	2,2
	1 doboz 65 g	78	9,56	4,16	1,43
fejes káposzta *	100 g	30	6	2	0
jégsaláta *	100 g	14	2	0,9	0,1

# ZÖLDSÉG - ZÖLDFÜSZER - MAG - GYÜMÖLCS



Megnevezés	Mennyiség	Mennyiségben			
		Energia kcal	Szénhid. gramm	Fehérje gramm	Zsír gramm
avokado *	100 g	160	8,5	2	14,7
citrom *	100 g	30	2	0	6
alma **	100 g	52	13,81	0,26	0,17
zöldalma **	100 g	24	8	0	0
málna *	100 g	30	5	1	1
földieper *	100 g	35	7	1	0
fekete áfonya *	100 g	57	12,1	0,7	0,3



# ZÖLDSEÉG - ZÖLDFŰSZER - MAG - GYÜMÖLCS



földmogyoró



bokor mogyoró  
(török mogyoró)



mandula

tökmag



kesudió

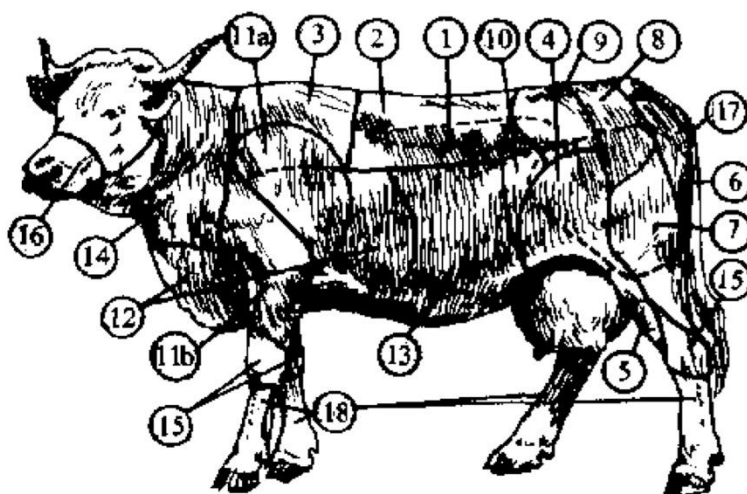
dió

napraforgómag

Megnevezés	Mennyiség	Mennyiségben			
		Energia kcal	Szénhid. gramm	Fehérje gramm	Zsír gramm
Kristály 97 Chia mag *	100 g	486	42,12	16,54	30,74
földmogyoró *	100 g	610	18	27	47
bokormogyoró * (török mogy.)	100 g	628	7	15	60,8
mandula *	100 g	625	7	28	52
tökmag *	100 g	620	4	34	50
kesudió *	100 g	553	26,9	18,2	44
dió *	100 g	650	12	19	57
napraforgómag *	100 g	584	11,4	20,8	51,5
paradió *	100 g	659	4,2	14,3	67,1

## A marhahús

### *A marhahús részei*



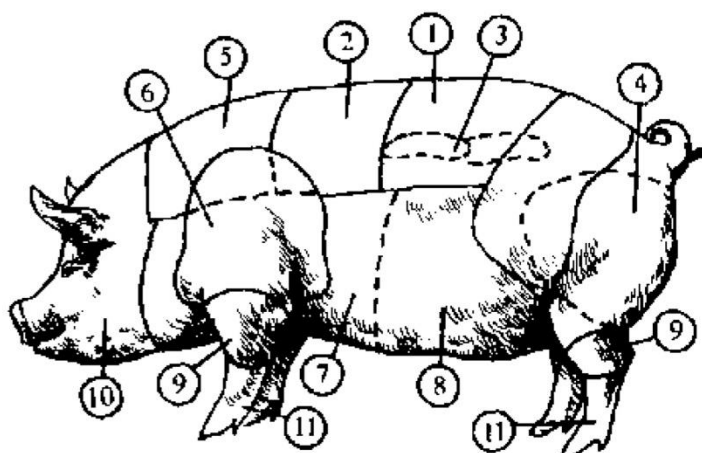
A marha részei: 1. Bel szín-vesepecsénye 2. Lapos hálszín 3. Magas hátszín 4. Felsál 5. Gömbölyű felsál 6. Fehérpecsénye 7. Feketepecsénye 8. Hegyes fartó 9. Csipőfartó 10. Hamis fartó 11a Lapocka vastag része 11b Lapocka vékony része 12. Szegy eleje 13. Szegy hátulja 14. Nyak 15. Lábszárak 16. Fej 17. Uszály (farok) 18. Lábak

A jó minőségű marhahús finom rostozatú, zsírral arányosan átszótt, márványozott. Tapintása rugalmas, színe élénkpiros, és lédús.

## A sertéshús

### *A sertéshús részei, felhasználásuk*

A sertéshús rugalmas tapintású, enyhén savanykás illatú. Színe világosabb, mint a marhahúsé. Felülete kissé zsíros.



A sertés részei: 1. Rövidkaraj 2. Hosszúkaraj 3. Szűzpecsénye 4. Comb 5. Tarja 6. Lapocka 7. Oldal 8. Dagadó 9. Csülök 10. Fej 11. Láb

# HÚS - HÚSKÉSZÍTMÉNY - HAL

bárány borda

bárány hátszín



bárány nyak

kockázott bárányhús

marha felsál

sertés tarja



kockázott borjú lapocka darált hús

SARUD-HÚS füstölt tarja

marha sertés

sertés szűz

Megnevezés	Mennyiség	Mennyiségben			
		Energia kcal	Szénhid. gramm	Fehérje gramm	Zsír gramm
bárány borda (4 darabon hús)	100 g	169	0	20	9,2
bárány hátszín	100 g	143	0	20,9	5,9
bárány nyak	100 g	151	0	19,8	7,9
bárány kockázott vegyes hús	100 g	200	0,3	19,7	12,7
marha felsál	100 g	149	0	21,7	6,3
borjú lapocka	100 g	110	0	19,6	2,9
sertés tarja	100 g	132	0	18,1	5,7
sertés szűz	100 g	120	0	20,7	3,5
darált sertéshús	100 g	161	0,4	21,1	8,1
darált marhahús	100 g	170	0	21,2	2
SARUD-HÚS füstölt tarja	100 g	226	0,2	13,4	20

# HÚS - HÚSKÉSZÍTMÉNY - HAL

kacsamell



**Lehel**  
Csarnok

**GYULA**  
**HENTES**

csirkecomb



pecsenye kacsamáj

Megnevezés	Mennyiség	Mennyiségben			
		Energia kcal	Szénhid. gramm	Fehérje gramm	Zsír gramm
kacsamell (bőr és csont nélk.)	100 g	135	0,94	18,28	5,95
pecsenye kacsamáj	100 g	136	3,5	18,7	4,6
csirkecomb (bőr és csont nélk)	100 g	165	0	18,3	9,8
SPAR füstölt karaj	100 g	194	0,55	22,28	11,43

# HÚS - HÚSKÉSZÍTMÉNY - HAL



Megnevezés	Mennyiség	Mennyiségben			
		Energia kcal	Szénhid. gramm	Fehérje gramm	Zsír gramm
Regnum borjú párizsi	1 szelet	31,5	0,15	1,64	2,7
	3 szelet	94,5	0,45	4,9	8,15
Regnum marha párizsi	1 szelet	30,66	0,14	1,56	2,66
	3 szelet	91,98	0,42	0,66	7,98
Regnum prágai sonka	1 szelet	10,2	0,14	2,2	0,2
	3 szelet	30,7	0,42	6,6	0,6
Regnum extra sonka	1 szelet	31	0,25	4,68	1,3
HERZ Gála sült karaj	1 szelet	14,46	0,28	2,38	0,42
	3 szelet	43,26	0,84	7,14	1,26
SPAR pulykamell sonka paprika ízű bevonattal	1 szelet	11,7	0,17	1,65	0,5
	3 szelet	35,3	0,5	4,95	7,61
S-BUDGET csirkemell sonka	1 szelet	13,08	0,24	1,8	0,54
	3 szelet	39,24	0,72	5,4	1,62
SPAR Zala felvágott	1 szelet	30,29	0,13	1,73	2,54
	3 szelet	90,87	0,39	5,19	0,99

# HÚS - HÚSKÉSZÍTMÉNY - HAL



Megnevezés	Mennyiség	Mennyiségben			
		Energia kcal	Szénhid. gramm	Fehérje gramm	Zsír gramm
ORSI baromfi klasszik virsli (240 g)	1 szál	105,6	1,2	5,76	8,64
	5 szál	528	6	28,8	43,2
BUDGET csirkehús virsli (140 g)	1 szál	79,8	0,63	4,2	6,65
	4 szál	319,2	2,52	16,8	26,6
PICK sertés virsli (180 g) (felirat piros alapon) (osztható csomagolás 2x2 db)	1 szál	101,05	0,73	5,16	8,6
	4 szál	404,2	2,93	20,64	34,4
PICK sertés frankfurter virsli (180 g) (felirat kék alapon) (osztható csomagolás 2x2 db)	1 szál	98,5	0,54	5,85	8,1
	4 szál	394,2	2,16	24,4	32,4

# HÚS - HÚSKÉSZÍTMÉNY - HAL



Megnevezés	Mennyiség	Mennyiségben			
		Energia kcal	Szénhid. gramm	Fehérje gramm	Zsír gramm
ROYAL garnélarák	100 g	60	0	13	0,5
JÉGTRADE tenger gyümölcsei keverék	100 g	92,9	2,4	16,8	1,8
TONNO tonhal natúr lében	100 g	97	0	23	0,8
1 csomagban 3 doboz	1 doboz (56 g)	54,3	0	12,9	0,45
VICI CLASSIC Surimi Sticks	100 g	112	13,2	8,2	3,2
SELFISH norvég lazacfilé	100 g	243	0,17	20,07	16,8
SELFISH tőkehal java	100 g	62,3	2,9	23,7	0,6
harcsa filé	100 g	95	0	16,4	2,8
tonhal	100 g	144	0	23,3	4,9
Nyelvhal	100 g	85	0	19	1,1

# KENYÉR - TÉSZTA - GABONA



Megnevezés	Mennyiség	Mennyiségben			
		Energia kcal	Szénhid. gramm	Fehérje gramm	Zsír gramm
CERES Slimmm szénhidrátcsökkentett toast	1 szelet	60	6	5,7	0,8
	3 szelet	180	18	17,1	2,4
CERES GRA-HAMM toast 22% graham lisztrel 250 g	1 szelet	63,3	11,8	2,4	0,48
	3 szelet	189,8	35,3	7,1	1,43
CERES bakonyi barna kenyér	1 szelet	87,15	15,75	3,05	0,88
	3 szelet	261,45	47,25	9,14	2,63
Numan rozskenyér	100 g	282,63	57,26	7,88	2,45
	3 szelet	271	55	7,6	2,35
Numan Abendbrot	100 g	242,2	10,61	24,57	9,76
	1 szelet	133	5,8	13,5	5,4
SPAR telj.kiörl. császárszemle	1 darab	222	38	7,4	3,4
S-BUDGET teljes kiörlésű toast kenyér	1 szelet	59,04	10,32	2,64	0,43
	3 szelet	177,12	30,96	7,92	1,3
VITA Pur-Pur teljes kiörlésű ősbúzaliszt felhasználásával	1 szelet	63	9,1	3,4	1
	3 szelet	189	27,3	10,2	3



# KENYÉR - TÉSZTA - GABONA



Megnevezés	Mennyiség	Mennyiségben			
		Energia kcal	Szénhid. gramm	Fehérje gramm	Zsír gramm
Barilla spagetti (teljes kiőrlésű szálas durumszáraztészta)	100 g	347	64	13	2,5
GENTILE spagetti (durum)	100 g	352	67	14	2
Roberto GRANPIADA Integrale tortilla tészta	100 g	283	44	8,8	5,6
	1 lap	311,3	48,4	9,68	6,16
FINN CRISP teljes kiőrlésű rozsból készült lapkenyér	100 g	350	61	10	2,6
	1 szelet	20	3,8	0,6	< 0,5
KORPOVIT keksz teljes kiőrlésű gabonával	100 g	437	65	12	13
	6 keksz 28,8 g	126	19	3,4	3,7

# KENYÉR - TÉSZTA - GABONA



Megnevezés	Mennyiség	Mennyiségben			
		Energia kcal	Szénhid. gramm	Fehérje gramm	Zsír gramm
GENTILE penne (durum)	100 g	352	67	14	2
D-STAR penne (szénhidrátcsökkentet)	100 g	340	39	30,2	2,4
D-STAR tarhonya (szénhidrátcsökkentet)	100 g	340	39	30,2	2,4
PATKÓ durum halászlétészta (gyufatészta)	100 g	361	73	14	1,4
ÉDEN PRÉMIUM feketebab t.	100 g	364	59	21	1,4
ÉDEN PRÉMIUM zöldborsó t.	100 g	325	49	18	1,4
Rédey nagykocka (45 % szénhidráttal csökkentet)	100 g	340	39	30,2	2,4
DIA-WELNESS száraztészta csökk. szénhidráttartalommal	100 g	327	42	15	4,3

# KENYÉR - TÉSZTA - GABONA



Megnevezés	Mennyiség	Mennyiségben			
		Energia kcal	Szénhid. gramm	Fehérje gramm	Zsír gramm
Nagyi titka búzaliszt finomliszt	100 g	337	71	9,8	1,0
Nagyi titka telj. kiőrl. búzaliszt	100 g	337	60	11,7	2,7
Natura lenmagliszt	100 g	444	7,7	22,3	36,5
Naturmind zabpehelyliszt	100 g	367	60,5	12,3	6,2
TÖNKÖLY fehér búzaliszt finom kiőrlésű	100 g	346	68	13,5	1,5
TÖNKÖLY búzaliszt teljes kiőrlésű	100 g	339	61	14	2,5
Első Pesti Malom zabliszt	100 g	402	67,9	13,8	7,2
Első Pesti Malom durum liszt	100 g	358	74	11	1

# KENYÉR - TÉSZTA - GABONA



Megnevezés	Mennyiség	Mennyiségben			
		Energia kcal	Szénhid. gramm	Fehérje gramm	Zsír gramm
NATURA kuskusz teljeskiőrlésű	100 g	362	74	12	2
SPAR free aprószemű zabpehely **	100 g	352	52	15	6
barna rizs **	100 g	300	53	14	1
SPAR nagyszemű zabpeh. **	100 g	372	58,7	13,5	7
ATAISZ basmati rizs **	100 g	359	77,3	1,3	1,3

## TEJ, TEJTERMÉK, TOJÁS



Megnevezés	Mennyiség	Mennyiségben			
		Energia kcal	Szénhid. gramm	Fehérje gramm	Zsír gramm
Mizo tej 1,5 % 1 liter	100 ml	44	4,7	3	1,5
Jogobella 0% őszibarack-maracuja 150 g	1 doboz	69	7,5	6,45	0,15
Jogobella 0% erdei gyü 150 g	1 doboz	69	7,5	6,45	0,15
Jogobella 0% eper 150 g	1 doboz	69	7,5	6,45	0,15
Jogobella meggy 150 g	1 doboz	133,5	17,4	5,25	4,05
SKYR	100 g	62	4	11	< 0,5
SPAR joghurt 3 % 150 g	1 doboz	96	7,2	6	4,5
magyar tejföl 12 % 140 g	1 doboz	189	4,76	4,2	16,8
RISKA tej 2,8 % 500 ml	100 ml	55	4,6	2,9	2,8
Tojás Király Farm Tojás	1 db > 63 g	75	0,3	5,4	4,8
MIZO joghurt nat. 3,6% 150 g	1 doboz	93	6,0	5,1	5,4

# TEJ, TEJTERMÉK, TOJÁS



Megnevezés	Mennyiség	Mennyiségben			
		Energia kcal	Szénhid. gramm	Fehérje gramm	Zsír gramm
Szarvasi mozzarella light szeletelt	1 szelet	25	0,1	3	1,4
	3 szelet	75	0,3	9	4,2
Szarvasi mozzarella natúr szeletelt	1 szelet	28,9	0,1	2,4	2,1
	3 szelet	86,7	0,3	7,2	6,3
SPAR mozzarella szeletelt	1 szelet	35,4	0,07	2,52	2,76
	3 szelet	106,2	0,22	7,56	8,28
SPAR füstölt ömlesztett sajt szeletelt	1 szelet	40,46	0,2	2,94	3,09
	3 szelet	121,4	0,59	8,82	9,28
TOLLE trappista light szeletelt	1 szelet	26	0,03	3,8	1,2
	3 szelet	78,1	0,08	11,4	3,6
Trappista darabolt sajt	100 g	352	0,6	23,8	28,2
SPAR vörös cheddar blokk	100 g	427	23,3	1,5	36,6
SPAR HAZAI tehéntúró 250 g	100 g	143	3,7	16,2	7
DUBLIN DAIRY Irish red ched.	1 szelet	58,5	0	3,9	4,8

# OLAJ, ZSIRADÉK, KÉSZÍTMÉNY



Megnevezés	Mennyiség	Mennyiségben			
		Energia kcal	Szénhid. gramm	Fehérje gramm	Zsír gramm
THE ORIGINAL AUSTRALIAN style LIQUID SMOKE Hickory	100 ml	69	17,24	< 0,1	0
ROMOLI extra szűz olivaolaj (szórófejes 2 dl)	100 g	824	0	0	91,5
Barilla PESTO alla GENOVESE con BASILICO	100 g	482	9,8	4,7	46
	16 g (2 TK)	77,12	1,57	0,76	7,36
BERTOLLI extra szűz olívaolaj (üveges 5 dl és szórófejes 2 dl)	100 g	823	0	0	91
Kofa sűrített paradicsom	70 g (1 doboz)	38,5	6,79	1,96	0,14
ARANYFÁCÁN sűr. paradics.	70 g (1 doboz)	60,9	11,2	2,8	0,56
Valentine's magyoróvaj	100 g	602	10	24,7	49,5
	20 g (2 TK)	120,4	2	4,94	9,9
NÉBAR TÖRÖKMAGYORÓKRÉM	100 g	670	4,8	16,4	63
	20 g (2 TK)	134	0,96	3,28	12,6

# OLAJ, ZSIRADÉK, KÉSZÍTMÉNY



Megnevezés	Mennyiség	Mennyiségben			
		Energia kcal	Szénhid. gramm	Fehérje gramm	Zsír gramm
FANAN HUMMUS csicseriborsókrém	100 g	246	8,8	7	19
Delma margarin multivitamin	100 g	346	0,5	0,5	39
	20 g	69,2	0,1	0,1	7,8
GREEN HEART BIO tönkölybúzas-tökmagos krém	100 g	255	11	11	18
EREDETI HOLLAND KAKAÓPOR	100 g	368	8,9	19,9	20,7
	10 g (1 EK)	36,8	0,89	1,99	2,07
LoveDiet foly. édesítő (stevia)	100 ml	0	< 0,1	< 0,2	< 0,1
Kalifa Kókuszreszelék	100 g	635	7	7,7	59
DIA-WELLNESS (eritrit-stevia) cukorhelyettesítő (kristályos)	100 g	0	99,4	0	0
	10 g (2 TK)	0	9,94	0	0
MAXaroma vanília	100 ml	0	0	0	0
MAXaroma jamaikai rum	100 ml	0	0	0	0
MAXaroma mandula	100 ml	0	0	0	0
Dr. Oetker aroma vanília	100 ml	197	1,1	0	0
SPAR Vital asztali édesítőszer (xylyt) (por)	100 g	240	100	0	0
	10g (1 EK)	24	10	0	0



# FINOMSÁGOK



Megnevezés	Mennyiség	Mennyiségben			
		Energia kcal	Szénhid. gramm	Fehérje gramm	Zsír gramm
Gullón étcsokival bevont keksz	1 csom. (6 db)	174	22,8	2,4	9,6
Gullón joghurtkrémes szendv.	1 csom. (2 db)	184	28	3	7,4
Gullón reggeli szelet	1 csom. (4 db)	148	23,6	2,4	5,2
Gullón csokis-szójás szelet	1 csom. (1 db)	100,32	15,6	2	3,84
Gullón Mária keksz	1 darab	25	4,5	0,4	0,7
Gullón zabkeksz	1 darab	60	8,9	1,1	2,4
Gullón csokis szendvics	1 darab	55	8,7	0,9	2,2
Gullón keksz csoki darabokkal	1 darab	44	6	0,6	2,3
Gullón csokis ostya	1 darab	33	5,1	0,3	1,7
Gullón vaníliás ostya	1 darab	32	4,7	0,2	1,7

# FINOMSÁGOK



Megnevezés	Mennyiség	Mennyiségben			
		Energia kcal	Szénhid. gramm	Fehérje gramm	Zsír gramm
Gullón teljes kiőrlésű étcsoki bevonatos szelet	1 csomag (3 darab)	113,5	14	2	6
Gullón fahéjas keksz	1 darab	30	4,5	0,4	1,1
Gullón tejsokis szelet	1 db (7,5 g)	35	4,1	0,6	2
GRANOLA Fitness 49 % zab	100 g	437	62,7	9,5	14,8
	45 g (1/2 CS)	197	28,2	4,3	6,7



## ITAL

Megnevezés	Mennyiség	Mennyiségben			
		Energia kcal	Szénhid. gramm	Fehérje gramm	Zsír gramm
Aloe Vera eper 500 ml	100 ml	36	9	0,1	< 0,1
Aloe Vera light 500 ml	100 ml	15	3,7	0,1	< 0,1
Aloe Vera original 500 ml	100 ml	36	9,0	0,1	< 0,1
GRANTE cseresznye 250 ml	100 ml	53	13,5	0	0
GRANTE vegyes gyüm 250 ml	100 ml	48	12	0	0
GRANTE gránátalma 250 ml	100 ml	62	15,5	0	0
Tropical Aloe Vera őszibarack	100 ml	35	8,7	0	0
Tropical Aloe Vera citrom	100 ml	32,8	8,2	0	0
Tropical Aloe Vera gránátalma	100 ml	33,2	8,3	0	0
denree céklalé	100 ml	100	8	1	< 0,1
Tropical Aloe Vera mangó	100 ml	32,4	8,1	0	0
Tropical Aloe Vera ZERO	100 ml	0,4	0,1	0	0
FUNKY FOREST alma (60 %) – cékla (20 %) – répa (20 %)	100 ml	44	10,3	0,3	0
Heineken lager beer 5 %	500 ml	210	16	2	0
Pilsner Urquell világos sör	100 ml	42	5,1	0,1	0



Megnevezés	Mennyiség	Mennyiségben			
		Energia kcal	Szénhid. gramm	Fehérje gramm	Zsír gramm
HERING TRADE füstölt makréla filé	100 g	272	0,3	19,5	21
ORSI libamájpástétom	1 doboz (50 g)	173,55	1,5	4,7	16,5
Pápai füst. darabolt sert. karaj	100 g	109	0,7	22	2
csirke szív	100 g	153	0,7	15,6	9,3
csirke máj	100 g	119	0,7	16,9	4,8
SPAR ENJOY Oishii Max Sushi Bokszt: 2 db kaliforniai tekercs; 3 db uborka maki; 1 db lazac nigiri; 3 db lazac maki; szójaszósz; gyömbér édesítőszerrel; wasabi (csípős tormás készítmény)	1 doboz (200 g)	248	42	9,2	4
SPAR teljes kiörlésű toast kenyér	1 szelet				
	3 szelet				
ÉDEN PREMIUM köles tészta (gyömbér, koriander)	100 g	366	70	11	3,2



Megnevezés	Mennyiség	Mennyiségben			
		Energia kcal	Szénhid. gramm	Fehérje gramm	Zsír gramm