

## Hús és húskészítmények, hal

Zsíros sertéshús  
Zsíros marhahús  
Belsősgy kacsahús  
Majlételem  
Kolibasz és szakámitékák  
Disznótoros (nyúlra, libára, csirkefogóra)  
Növényi olajok  
Alacsony zsírtartalmú margarin  
Vajkrém  
Olajos magvak

## Zsiradékok

## Édességek, sütemények

Allati zsírok (pl. sertés, liba)  
Szalonna  
Majonéz  
Méz  
Gyümölcsös pite  
Túrós piskóta  
Vajkrémes sütemények  
Hájas tészták  
Tejszínes fagyalt, jégkrém  
Csokoládé  
Cukorka

## Gabonafélék, gabonakészítmények

Barna kenyér  
Száraztészta, durum  
Gabonapelyhek  
Rész hántolt, fényezett  
Száraztészta 4 tojásos  
Korpás keleszték (pl. Korpós)  
Fehér kenyér  
Zsemle 1 db  
Édes keleszték  
Cukorszintmentés keleszték

## Energia (kcal)

100g vagy 100ml élelmiszerben

- Különösen ajánlott (naponta többször)
- Ajánlott (heti 3-4 alkalommal)
- Ritkán, kis mértékben

## Tej és tejtermékek, tojás

Sörten tej (bülggator, fém)  
Tejföl (20%)  
Tej (1,5%)  
Tej (2,8%)  
Sovány sajtok (pl. Komártyes)  
Sovány tejbentúró  
Kefir, joghurt, aludtej  
Gyümölcsjoghurt  
Félsíros tejbentúró  
Részíros sajtok (pl.: Tappán, Edam)  
Tojás 1 db.  
Sörten tej (bülggator, fém)  
Tojás (20%)  
Tojásmentes tejbentúró  
Tojásmentes sajtok (pl. Tappán, Edam)

## Zöldségek, főzelékek, gyümölcsök

Burgonya  
Zöldborsó  
Uborika  
Fügele saláta  
Paradicsom  
100% multivitamin gyümölcsle  
Alma paradicsomle  
Száraz húsédesek (pl. lencse)  
Száraz húsédesek (pl. lencse)  
Kínáló  
Rizgőle  
Készítve zöldségek  
Burgonya (főzve, sült, főtt)  
Főzött cukormentes gyümölcs  
Kókuszolaj zöldségek  
Ráncolt zöldségek  
Burgonyaszírom



Országos  
Egészségfejlesztési  
Intézet



[www.oefi.hu/szaj](http://www.oefi.hu/szaj)