

**Hús és húskészítmények, hal**

**Tej és tejtermékek, tojás**

**Zsiradékok**

**Édességek, sütemények**

**Gabonafélék, gabonakészítmények**

**Zöldségek, főzelékek, gyümölcsök, bogyósok**

Zsírsós sertéshús  
 Zsíros marhahús  
 Belcsősök  
 Maljkérem  
 Kolbász és szalámitételek  
 Disznótoros (húlya + lisztbúrával)  
 Növényi olajok  
 Alacsony zsírtartalmú margarin  
 Vajkrém  
 Olajos magvak

Allati zsírok (pl. sertés, liba)  
 Szalonna  
 Majonéz

Méz  
 Gyümölcsös pite  
 Túrós piskóta  
 Vajkrémes sütemények  
 Hájás tészták  
 Tejszínes fagylalt, jégkrém  
 Csokoládé  
 Cukorka

Barna kenyér  
 Száraztészta, durum  
 Gabonapelyhek  
 Réilbarna kenyér  
 Ríz, hántolt, fényezett  
 Száraztészta 4 tojásos  
 Korpás kelesztés (pl. Korpás)

Fehér kenyér  
 Zsemle 1 db  
 Édes kenyékek  
 Csokoládemenyüzték

Burgonya  
 Zöldborsó  
 Uborka  
 Fokogó saláta  
 Paradicsom  
 100% multivitamin gyümölcslé  
 Alma paradicsomlé  
 Száraz húsédesek (pl. lenec)

Rézdes cukortartalmú lekvár  
 Burgonya (főzőmázas, főzős)  
 Káposzta  
 Csakított gyümölcsök  
 Ráncolt zöldségek  
 Burgonyaszőlő

Tej (1,5%)  
 Kefir, joghurt, aludtej  
 Sovány tehéntúró  
 Sovány sajtok (pl. Komártyes)

Tej (2,8%)  
 Gyümölcsjoghurt  
 Félzsíros sajtok  
 Félzsíros sajtok (pl.: Tappán, Edam)

Sörten tej  
 Tejföl (20%)  
 Tejpor (20%)  
 Tojás  
 Tojásrém (20%)  
 Tojásrém (40%)  
 Tojásrém (60%)  
 Tojásrém (80%)  
 Tojásrém (100%)



Országos Egészségfejlesztési Intézet



Nemzeti Népegészségügyi Program

**Energia (kcal)**

100g vagy 100ml élelmiszerben



Különösen ajánlott (naponta többször)



Ajánlott (heti 3-4 alkalommal)



Ritkán, kis mértékben