

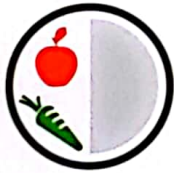
OKOSTÁNYÉR®



Használj a lehető legkevesebb sót, cukrot és zsiradékot az ételek elkészítéséhez!



Egyél minden nap friss zöldségfélét, gyümölcsöt!



Napi ételed fele zöldség és gyümölcs legyen!



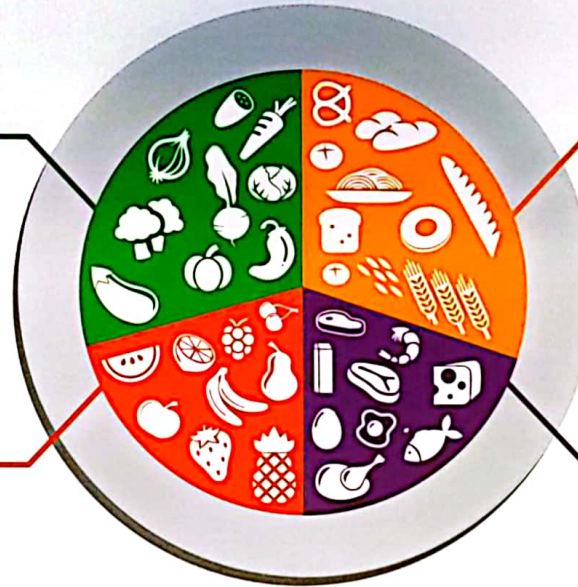
Folyadékok



Igyál bőségesen ivóvizet!

Zöldségek

Gyümölcsök



Gabonafélék

Húsok/halak/
tojás/tej és
tejtermékek



Fogyassz rendszeresen teljes értékű gabonát!



Válassz változatosan a fehérjeforrások közül!

Mi legyen **egy nap** a tányérodon?

Figyelj az elfogyasztott ételek, italok mennyiségére és minőségére!
Igyál elegendő folyadékot, étkezz naponta 3-5 alkalommal, változatosan!
Fogyassz minden nap zöldségfélét, gyümölcsöt, teljes értékű gabonát, tejet, zsírszegény tejtermékeket, húsokat!

Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága ajánlásával.
www.mdosz.hu



Köszönetünket fejezzük ki Kubányi Jolánnak az MDOSZ elnökének, hogy az OKQSTÁNYÉR-t megjelentethettük.