



## SÚLYKONTROLL INDEX-TÁBLÁZAT

A táblázatban megtalálható az élelmiszerek Súlykontroll Index szerinti besorolását és az irányadó adag javaslatokat.

Egyes élelmiszerekből – attól függően, hogy mit készítnék belőlük – más és más mennyiségeket használunk fel (pl. fejtett babból készíthetünk levest és főzeléket is), ehhez segítséget kapnál az előző fejezetben. Az élelmiszerek Súlykontroll Indexe független az elfogyasztott mennyiségtől! Az ajánlott adagmennyiség azonban fontos, ezért – ha éhségérzetünk megkívánja – válasszunk többfélét ahelyett, hogy túllépnénk a megadott mennyiségeket.

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat	
		Nő	Férfi Mértékegység
kokusztej (nem konzerv)	2	0,5 dl	0,7 dl
tintahal	5	15 dkg	20 dkg
kagyló	6	15 dkg	20 dkg
csíga	6	12 dkg	16 dkg
sünger	6	15 dkg	20 dkg
tőkehal	6	15 dkg	20 dkg
harcsa	6	15 dkg	20 dkg
csuka	6	15 dkg	20 dkg
rák	8	15 dkg	20 dkg
ÖZ	8	12	16 dkg

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat	
		Nő	Férfi Mértékegység
nyúl, vadnyúl	8	12 dkg	16 dkg
pulykamell, bőr nélkül	8	12 dkg	16 dkg
facem, bőr nélkül	8	12 dkg	16 dkg
csirkemell, bőr nélkül	8	12 dkg	16 dkg
vaddisznó	8	12 dkg	16 dkg
felvágott, pulykasonka	8	6 dkg	8 dkg
pisztráng	9	15 dkg	20 dkg
lő	9	12 dkg	16 dkg
pulykacomb, bőr nélkül	9	12 dkg	16 dkg
tonhal	9	15 dkg	20 dkg
fituzimell, bőr nélkül	9	12 dkg	16 dkg
marha, belsزم	9	12 dkg	16 dkg
szardínia	9	15 dkg	20 dkg
borjú	9	12 dkg	16 dkg
szarvas	9	12 dkg	16 dkg
felvágott, csirkesonka	9	6 dkg	8 dkg
vadkacsa, bőr nélkül	9	12 dkg	16 dkg
fogoly, bőr nélkül	10	12 dkg	16 dkg
csirkecomb, bőr nélkül	10	12 dkg	16 dkg
ponty	11	15 dkg	20 dkg
kecske	11	12 dkg	16 dkg
nyúl, házinyúl	12	12 dkg	16 dkg
makréla	12	15 dkg	20 dkg
kacsa, bőr nélkül	14	12 dkg	16 dkg
marha, tanja	14	12 dkg	16 dkg
tyúk, bőr nélkül	15	12 dkg	16 dkg
bárány	15	12 dkg	16 dkg
lazac	16	15 dkg	20 dkg
citrom	16	1	1,5 db
tofu (szójatúró)	16	8	11 dkg

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat	
		Nő	Férfi Mértékegység
felvágott, gepsonka	17	6	8 dkg
sertés, sovány	17	12	16 dkg
hering	18	15	20 dkg
marha, felsől	18	12	16 dkg
szexammag	18	3-5	4-6 dkg
meggy	19	20	30 dkg
marha, hátszín	19	12	16 dkg
kakao, instant, édesítővel	19	2	3 dkg
instant kávé, tej és cukor nélkül	19	1	1 csésze
grépfrutó	19	1	1,5 nagyobb db
csereznyé	20	20	30 dkg
fürtőcsomb, bőrrrel	20	12	16 dkg
pórkőt kávé, tej és cukor nélkül	20	1	1 csésze
fürtő, zsírszegény	20	5	6 dkg
köményes sajt	21	3-5	4-6 dkg
lenmag	21	3-5	4-6 dkg
fokhagyma	22	2	3 gerezd
uborka	22	13	17 dkg
rettek	22	13	17 dkg
kínai kel	23	25	33 dkg
spargna	23	25	33 dkg
fejes saláta	23	13	17 dkg
spenót	23	25	33 dkg
paprika	23	13	17 dkg
káposzta, savanyú káposzta	23	25	33 dkg
feta sajt	23	3-5	4-6 dkg
bor, vörösbőr	23	2	3 dl
brokkoli	23	25	33 dkg
padlizsán	23	25	33 dkg
metélőhagyma	23	5	7 dkg

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat	
		Nő	Férfi Mértékegység
bor, fehérbőr	23	2	3 dl
birk	23	12	16 dkg
karfiol	24	25	33 dkg
petrezselyemgyökér	24	5	7 dkg
tök	24	25	33 dkg
mozzarella	24	3-5	4-6 dkg
zeller	24	13	17 dkg
káposzta, fejes káposzta, téli	24	25	33 dkg
tej, 0,5%-os	24	2,5	3,3 dl
kelkáposzta	24	25	33 dkg
pöréahagyma	24	5	7 dkg
laskagomba, friss	24	25	33 dkg
csiperke, friss	24	25	33 dkg
vöröshagyma	24	5	7 dkg
vargánya, friss	24	25	33 dkg
zöldbab	24	25	33 dkg
csirke, bőrrrel	25	12	16 dkg
tej, 1,5%-os	25	2,5	3,3 dl
articsóka	25	25	33 dkg
kelbimbó	25	25	33 dkg
fokhagyma-granulátum	26	1	1,5 mokkáskanál
káposzta	26	25	33 dkg
káposzta, fejes káposzta, nyári	26	25	33 dkg
paradicsom	27	13	17 dkg
fürtő, félzsíros	27	5	6 dkg
kókuszdió	28	3-5	4-6 dkg
kókuszreszelék, cukor nélkül	28	2	3 dkg
alma	28	1	1,5 közepes db
citromlé	28	5	6 ml
juh	28	12	16 dkg

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat	
		Nő	Férfi Mértékegység
joghurt, natúr	29	1,5	2 dl
kefir	29	1,5	2 dl
paradicsomlé	29	2	3 dl
körte	29	1	1,5 közepes db
szójatej	29	2,5	3,3 dl
szilva	30	4	6 közepes db
eper	30	20	30 dkg
narancs	31	1	1,5 közepes db
őszibarack	31	1	1,5 közepes db
bab, vörös bab	31	6	8 dkg
sertés, közepes zsírtartalmú	31	12	16 dkg
szeder	32	20	30 dkg
malina	32	20	30 dkg
mandarin	32	2	3 közepes db
kecsketej	32	2,5	3,3 dl
pisztácia	33	3-5	4-6 dkg
túró, zsíros	33	5	6 dkg
üdítő, kóla light	34	3,3	4,5 dl
paradicsompüré	34	2	3 dkg
sárgarépa, friss, cukor nélkül	34	2	3 dl
sárgarépa	34	25	33 dkg
tej, 2,8%-os	34	2,5	3,3 dl
vargánya, szárított	34	5	7 dkg
áfonya, fekete, friss	34	20	30 dkg
mandula	35	3-5	4-6 dkg
bulgur	35	5	7 dkg
zabkorpa	35	2	3 dkg
szójagranulátum	36	8	11 dkg
szójakoeka	36	10	14 dkg
aszalt szilva	36	3-5	4-6 dkg

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat	
		Nő	Férfi Mértékegység
napraforgómag, pürítot	36	3-5	4-6 dkg
szőlő	37	1	1,5 közepes firt
árpagyöngy (gersli)	37	5	7 dkg
bab, fehérbab	38	6	8 dkg
mogyoró	38	3-5	4-6 dkg
aszalt alma	39	3-5	4-6 dkg
zöldborsó	39	25	33 dkg
kiwi, korpás	40	1	2 db
zsemle, korpás	40	1	2 db
mangó	40	1	1,5 közepes db
kiwi	40	2	3 közepes db
gréppüré 100%	40	2	3 dl
almale 100%	41	2	3 dl
túró, júhtúró	41	5	6 dkg
tejtől 12% (zsírszegény)	41	0,3	0,4 dl
sárgabarack (friss)	42	3	4 közepes db
aszalt meggy	42	3-5	4-6 dkg
túró, gomolya	42	5	6 dkg
csicsериborsó	42	6	8 dkg
papaja	43	1	1,5 közepes db
cukor, gyümölcs-cukor (fruktóz)	43	2	3 dkg
banán	43	1	1,5 közepes db
földimogyoró	43	3-5	4-6 dkg
ma, csirkemaj	43	12	16 dkg
ma, bojtnaj	43	12	16 dkg
szőlőlé, friss, cukor nélkül	43	2	3 dl
bab, szárazbab	43	6	8 dkg
ananász	43	20	30 dkg
zabpehely	44	3,5	5 dkg
tejszín, kávétejszín, cukor nélkül	44	2	3 dkg

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat	
		Nö	Férfi Mértékegység
olívabogyó	44	3	4 dkg
aszalt sárgabarack	44	3-5	4-6 dkg
anánászlé 100%	44	2	3 dl
ropogóskenyér (pl. Fazer Crisp)	44	3	4 szelet
levese	44	6	8 dkg
máj, sertés- máj, pulykamáj	44	12	16 dkg
korpás keksz	44	12	16 dkg
edami sajt	45	4	5 db
szárzészta, teljes kiőrlésű	45	3-5	4-6 dkg
narancslé 100%	45	5	7 dkg
cékla	45	2	3 dl
kukorica	45	13	17 dkg
gouda sajt	45	20	30 dkg
sárgaborsó	45	3-5	4-6 dkg
füge, friss	45	6	8 dkg
juhsajt	45	3	4 közepes db
ribizli, piros	46	3-5	4-6 dkg
sör	46	20	30 dkg
kecskesajt	46	3	4 dl
urappista sajt	46	3-5	4-6 dkg
sárgadinnye	46	3-5	4-6 dkg
ribizli, fekete	46	1	1,5 közepes szelet
sertés, zsíros	46	20	30 dkg
parmezán sajt	46	12	16 dkg
cheddar sajt	47	3-5	4-6 dkg
avokádó	47	3-5	4-6 dkg
ketchup	47	5	7 dkg
ementáli sajt	47	0,1	0,15 dl
virslis, baromfi- virslis	47	3-5	4-6 dkg
	47	2	3 db

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat	
		Nö	Férfi Mértékegység
müzi, cukor nélkül	48	4	5 dkg
tojás, tyúktojás, egész	48	2	3 db
tejtől 20% (zsíros)	48	0,3	0,4 dl
kesudió	49	3-5	4-6 dkg
virslis, sertés- virslis	50	2	3 db
görögdinnye	50	2	3 db
kenyér, zabkorpás	51	1	1,5 közepes szelet
díó	51	6	8 dkg
mák	51	3-5	4-6 dkg
szárzészta, durum	51	3-5	4-6 dkg
krémsajt, tejszínes	53	5	7 dkg
roszpehely	53	3-5	4-6 dkg
aszalt eper	53	4	5 dkg
májkrem	53	3-5	4-6 dkg
kukoricakorpa	54	3	4 dkg
rizs, hosszú szemű rizs	54	2	3 dkg
rizs, barna rizs	54	5	7 dkg
rizs, vadrizs	55	5	7 dkg
sítótök	56	5	7 dkg
árpapehely	56	20	30 dkg
margarin, 35%-os zsírtartalom	58	4	5 dkg
szárzészta, gluténmentes	58	4	5 dkg
kenyér, rozskenyér, teljes kiőrlésű	58	2	3 dkg
kenyér, pita, rozs	58	5	7 dkg
aszalt füge	58	6	8 dkg
kuszkus	59	8	11 dkg
rizs, gyorsszíz	59	3-5	4-6 dkg
rizs, fehér rizs	59	5	7 dkg
liszt, zabliszt	59	5	7 dkg
máj, libamáj	61	1-1,5	1,5-2 dkg
		12	16 dkg

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslát	
		Nő	Férfi Mértékegység
máhná, dzsem, cukrozott	61	3	4 dkg
ribizli, dzsem, cukrozott	61	3	4 dkg
földieper, dzsem, cukrozott	61	3	4 dkg
áfonya, dzsem, cukrozott	61	3	4 dkg
zsemle, hamburger	61	1	2 db
őszibarack, dzsem, cukrozott	62	3	4 dkg
szilva, dzsem, cukrozott	62	3	4 dkg
méz	62	3	4 dkg
üdítő, gyömbér	62	3,3	4,5 dl
üdítő, tonik	62	3,3	4,5 dl
maionéz	62	0,3	0,4 dl
sárgabarack, dzsem, cukrozott	63	3	4 dkg
mazsola	65	2	3 dkg
rokkfort típusú sajt	65	3-5	4-6 dkg
camembert sajt	66	3-5	4-6 dkg
kolbász	66	3	4 dkg
üdítő, kóla	66	3,3	4,5 dl
kenyér, teljes kiőrlésű, árpa	66	6	8 dkg
kenyér, fehér	67	6	8 dkg
burgonya, főtt burgonya	68	20	30 dkg
olaj, búzaszínolaj	68		
olaj, lenmagolaj	68		
olaj, szezámmolaj	68		
olaj, olívaolaj	69		
olaj, napraforgóolaj	69		
olaj, repemagolaj	69		
olaj, tökmagolaj	69		
olaj, kukoricaolaj	69		
kifli, fehér	69	1	2 db
zsemle, császárszemle	69	1	2 db

Főzési kiegészítő:  
részteteket lásd a szövegben

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslát	
		Nő	Férfi Mértékegység
csokoládé (nem töltött)	70	0,25	0,5 tábla
margarin, 55%-os zsírtartalom	71	2	3 dkg
liszt, rozsliiszt	71	1-1,5	1,5-2 dkg
szárzészta, kukoricaszészta	72	5	7 dkg
üdítő, narancs	73	3,3	4,5 dl
köles	74	5	7 dkg
puffasztott búza, szelet	75	2	3 szelet
lönchús	75	3	4 dkg
cukor, barna répacukor	75	2	3 dkg
cukor, fehér répacukor	76	2	3 dkg
kenyér, gluténmentes, fehér	77	6	8 dkg
patogatott kukorica	78	10	14 dkg
puffasztott rizs, szelet	79	2	3 szelet
kenőmájás	80	3	4 dkg
liszt, árpaliszt	80	1-1,5	1,5-2 dkg
szárzészta, fehér	81	5	7 dkg
liszt, búzaliszt	81	1-1,5	1,5-2 dkg
téliszalámi	81	3	4 dkg
margarin, 70%-os zsírtartalmú	82	2	3 dkg
kukoricachips	82	0,25	0,5 nagy zacskó
lepszínhab, cukrozott	82	2	3 dkg
pepce	83	10	14 dkg
kenyér, francia bagett	83	6	8 dkg
burgonya, hasábburgonya	84	20	30 dkg
főzőmargarin, 80%-os zsírtartalmú	89	2	3 dkg
vaj, teavaj	89	2	3 dkg
burgonyachips	89	0,25	0,5 nagy zacskó
aszalt datolya	90	3-5	4-6 dkg
burgonya, burgonyapüré	91	1	1 adag
cukor, szőlőcukor	100	2	3 dkg

**A**

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat	
		Nó	Fejti Mennyiség
áfonya, fekete, friss	34	20	30 dkg
áfonya, dzsem, cukrozott	61	3	4 dkg
alma	28	1	1,5 közepes db
almalé, 100%	41	2	3 dl
ananasz	43	20	30 dkg
ananaszlé, 100%	44	2	3 dl
árpagyöngy (gersli)	37	5	7 dkg
árpapalehely	56	4	5 dkg
articsóka	25	25	33 dkg
aszalt alma	39	3-5	4-6 dkg
aszalt datolya	90	3-5	4-6 dkg
aszalt eper	53	3-5	4-6 dkg
aszalt füge	59	3-5	4-6 dkg
aszalt meggy	42	3-5	4-6 dkg
aszalt sárgabarack	44	3-5	4-6 dkg
aszalt szilva	36	3-5	4-6 dkg
avokádó	47	5	7 dkg

**B**

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat	
		Nó	Fejti Mennyiség
bab, fehér bab	38	6	8 dkg
bab, szárazbab	43	6	8 dkg
bab, vörös bab	31	6	8 dkg
banán	43	1	1,5 közepes db
bárány	15	12	16 dkg
dírka	23	12	16 dkg
bor, fehérbor	23	2	3 dl
bor, vörösbor	23	2	3 dl

**B**

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat	
		Nó	Fejti Mennyiség
borjú	9	12	16 dkg
brokkoli	23	25	33 dkg
bulgur	35	5	7 dkg
burgonyachips	89	0,25	0,5 nagy zacskó
burgonya, burgonyapüré	91	1	1 adag
burgonya, főtt burgonya	68	20	30 dkg
burgonya, hasábburgonya	84	20	30 dkg

**C**

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat	
		Nó	Fejti Mennyiség
canembert sajt	66	3-5	4-6 dkg
cékla	45	13	17 dkg
citrom	16	1	1,5 db
citronlé	28	5	6 ml
cheddar sajt	47	3-5	4-6 dkg
cukor, barna répacukor	75	2	3 dkg
cukor, gyümölcscukor (fruktóz)	43	2	3 dkg
cukor, fehér répacukor	76	2	3 dkg
cukor, szőlőcukor	100	2	3 dkg

**CS**

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat	
		Nó	Fejti Mennyiség
cseresznye	20	20	30 dkg
csicsoriborsó	42	6	8 dkg
csiga	6	12	16 dkg
csiperke, friss	24	25	33 dkg
csirkecomb, bőr nélkül	10	12	16 dkg

**CS**

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat	
		No	Ferfi Mérékegység
csirke, bőrrel	25	12	16 dkg
csirkemell, bőr nélkül	8	12	16 dkg
csokoládé (nem töltött)	70	0,25	0,5 tábla
csuka	6	15	20 dkg

**D**

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat	
		No	Ferfi Mérékegység
dió	51	3-5	4-6 dkg

**E**

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat	
		No	Ferfi Mérékegység
edami sajt	45	3-5	4-6 dkg
ementáli sajt	47	3-5	4-6 dkg
eper	30	20	30 dkg

**F**

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat	
		No	Ferfi Mérékegység
facán, bőr nélkül	8	12	16 dkg
felvágott, csirkesonka	9	6	8 dkg
felvágott, gépsonka	17	6	8 dkg
felvágott, pulykasonka	8	6	8 dkg
fejes saláta	23	13	17 dkg
feta sajt	23	3-5	4-6 dkg
fogyó, bőr nélkül	10	12	16 dkg
fokhagyma	22	2	3 gerezd
fokhagyma-granulátum	26	1	1,5 mokkáskanál

**F**

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat	
		No	Ferfi Mérékegység
földipec, dzsem, cukrozott	61	3	4 dkg
földimogyoró	43	3-5	4-6 dkg
füge, friss	45	3	4 közepes db
fürjcomb, bőrrel	20	12	16 dkg
fürjmel, bőr nélkül	9	12	16 dkg

**G**

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat	
		No	Ferfi Mérékegység
gouda sajt	45	3-5	4-6 dkg
görögdiunye	50	1	1,5közepes szelét
gréprút	19	1	1,5 nagyobb db
grépfrúté, 100%-os	40	2	3 dl

**H**

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat	
		No	Ferfi Mérékegység
harcsa	6	15	20 dkg
hering	18	15	20 dkg

**I**

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat	
		No	Ferfi Mérékegység
joghurt, natúr	29	1,5	2 dl
juh	28	12	16 dkg
juhsajt	45	3-5	4-6 dkg

Előírástípus	Súlykontroll Index	Adagjavaslat	
		No.	Érett Méretkeység
kaeca, bőr nélkül	14	12	16 dkg
kagyló	6	15	20 dkg
kakaópor, instant, édesítővel	19	2	3 dkg
káposzta	26	25	33 dkg
káposzta, fejes káposzta, nyári	26	25	33 dkg
káposzta, fejes káposzta, téli	24	25	33 dkg
káposzta, savanyú káposzta	23	25	33 dkg
karfiol	24	25	33 dkg
kávé, instant, tej és cukor nélkül	19	1	1 csésze
kávé, pörkölt, tej és cukor nélkül	20	1	1 csésze
kecske	11	12	16 dkg
kecskesajt	46	3-5	4-6 dkg
kecsketej	32	2,5	3,3 dl
kefir	29	1,5	2 dl
kelbimbó	25	25	33 dkg
kelkáposzta	24	25	33 dkg
kenőmájas	80	3	4 dkg
kenyér, teljes kiőrlésű, árpa	66	6	8 dkg
kenyér, fehér	67	6	8 dkg
kenyér, francia bagett	83	6	8 dkg
kenyér, gluténmentes, fehér	77	6	8 dkg
kenyér, pita, rozs	58	8	11 dkg
kenyér, teljes kiőrlésű, rozs	58	6	8 dkg
kenyér, zabkorpás	51	6	8 dkg
kesudió	49	3-5	4-6 dkg
ketchup	47	0,1	0,15 dl
kifli, fehér	69	1	2 db
kifli, korpás	40	1	2 db
kínai kel	23	25	33 dkg

Előírástípus	Súlykontroll Index	Adagjavaslat	
		No.	Érett Méretkeység
kiwi	40	2	3 közepes db
kókuszdió	28	3-5	4-6 dkg
kókusztej (nem konzerv)	2	0,5	0,7 dl
kókuszreszelék, cukor nélkül	28	2	3 dkg
kolbász	66	3	4 dkg
köles	74	5	7 dkg
köményes sajt	21	3-5	4-6 dkg
korpás keksz	45	4	5 db
körte	29	1	1,5 közepes db
kukorica	45	20	30 dkg
kukoricachips	82	0,25	0,5 nagy zacskó
kukoricakorpa	54	2	3 dkg
kuszkus	59	5	7 dkg

Előírástípus	Súlykontroll Index	Adagjavaslat	
		No.	Érett Méretkeység
laskagomba, friss	24	25	33 dkg
lazac	16	15	20 dkg
lencse	44	6	8 dkg
lennag	21	3-5	4-6 dkg
liszt, árpaliszt	80	1-1,5	1,5-2 dkg
liszt, búzaliszt	81	1-1,5	1,5-2 dkg
liszt, rozsliszt	71	1-1,5	1,5-2 dkg
liszt, zabliszt	59	1-1,5	1,5-2 dkg
lőcs	9	12	16 dkg
lőcs	75	3	4 dkg



Élelmiszer	Súlykontrolli Index	Adagjavaslat	
		No. Penti	Mértékegység
máj, borjómáj	43	12	16 dkg
máj, csirkemáj	43	12	16 dkg
máj, libamáj	61	12	16 dkg
máj, pulykamáj	44	12	16 dkg
máj, sertés	44	12	16 dkg
májkrém	54	3	4 dkg
majonéz	62	0,3	0,4 dl
mák	51	3-5	4-6 dkg
makréla	14	15	20 dkg
málna	32	20	30 dkg
málna, dzsem, cukrozott	61	3	4 dkg
mandarin	32	2	3 közepes db
mandula	35	3-5	4-6 dkg
manó	40	1	1,5 közepes db
margarin, 35%-os zsírtartalmú	58	2	3 dkg
margarin, 55%-os zsírtartalmú	71	2	3 dkg
margarin, 70%-os zsírtartalmú	82	2	3 dkg
margarin, főző, 80%-os zsírtartalmú	89	2	3 dkg
marha, bélszín	9	12	16 dkg
marha, felsől	18	12	16 dkg
marha, hátszín	19	12	16 dkg
marha, tarja	14	12	16 dkg
mazsola	65	2	3 dkg
meggy	19	20	30 dkg
metélőhagyma	23	5	7 dkg
méz	62	3	4 dkg
mogyoró	38	3-5	4-6 dkg
mozzarella	24	3-5	4-6 dkg
müzi, cukor nélkül	48	4	5 dkg

Élelmiszer	Súlykontrolli Index	Adagjavaslat	
		No. Penti	Mértékegység
napraforgómag, pirtott	36	3-5	4-6 dkg
narancslé, 100%	45	2	3 dl
narancs	31	1	1,5 közepes db
nyúl, házinyúl	12	12	16 dkg
nyúl, vadnyúl	8	12	16 dkg

Élelmiszer	Súlykontrolli Index	Adagjavaslat	
		No. Penti	Mértékegység
olaj, búzacsíraolaj	68		
olaj, kukoricaolaj	69		
olaj, lenmagolaj	68		
olaj, napraforgóolaj	69		
olaj, olívaolaj	69		
olaj, repcemagolaj	69		
olaj, száználaj	68		
olaj, tökmagolaj	69		
olívaolaj	44	3	4 dkg

*Főzési kiegészítő:  
részleteket lásd a szövegben*

Élelmiszer	Súlykontrolli Index	Adagjavaslat	
		No. Penti	Mértékegység
őszibarack	31	1	1,5 közepes db
őszibarack, dzsem, cukrozott	62	3	4 dkg
óz	8	12	16 dkg

**P**

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adajajavaslak	
		Nö	Ferfi Merlekgység
padlizsán	23	25	33 dkg
papaja	43	1	1,5 közepes db
papríka	23	13	17 dkg
paradicsom	27	13	17 dkg
paradicsomlé	29	2	3 dl
paradicsompüré	34	2	3 dkg
parmezán sajt	47	3-5	4-6 dkg
pattogatott kukorica	78	10	14 dkg
percc	83	10	14 dkg
petrezselyengyökér	24	5	7 dkg
pisztácia	33	3-5	4-6 dkg
pisztráng	9	15	20 dkg
ponty	11	15	20 dkg
póréhagyma	24	5	7 dkg
pulykacomb, bőr nélküli	9	12	16 dkg
pulykamell, bőr nélküli	8	12	16 dkg
puffasztott búza, szelet	75	2	3 szelet
puffasztott rizs, szelet	79	2	3 szelet

**R**

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adajajavaslak	
		Nö	Ferfi Merlekgység
rák	8	15	20 dkg
retek	22	13	17 dkg
ribizli, fekete	46	20	30 dkg
ribizli, dzsem, cukrozott	61	3	4 dkg
ribizli, piros	46	20	30 dkg
rizs, barna rizs	55	5	7 dkg
rizs, fehér rizs	59	5	7 dkg

**R**

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adajajavaslak	
		Nö	Ferfi Merlekgység
rizs, gyorsrizs	59	5	7 dkg
rizs, hosszú szemű rizs	54	5	7 dkg
rizs, vadrizs	55	5	7 dkg
rokkfort típusú sajt	65	3-5	4-6 dkg
ropogós kenyér (pl. Fazer Crisp)	44	3	4 szelet
rozspohely	53	4	5 dkg

**S**

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adajajavaslak	
		Nö	Ferfi Merlekgység
sárgabarack (friss)	42	3	4 közepes db
sárgabarack, dzsem, cukrozott	63	3	4 dkg
sárgaborsó	45	6	8 dkg
sárgadinnye	46	1	1,5 közepes szelet
sárgarépa	34	25	33 dkg
sárgarépa, friss, cukrozatlan	34	2	3 dl
sertés, közepes zsírtartalmú	31	12	16 dkg
sertés, sovány	17	12	16 dkg
sertés, zsíros	46	12	16 dkg
sör	46	3	4 dl
spárga	23	25	33 dkg
spenót	23	25	33 dkg
sünger	6	15	20 dkg
sütőtök	56	20	30 dkg

## S7

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat	
		No	Férfi / Merlekgység
száraltészta, durum	51	5	7 dkg
száraltészta, gluténmentes	58	5	7 dkg
száraltészta, kukoricatészta	72	5	7 dkg
száraltészta, teljes kiőrlésű	45	5	7 dkg
száraltészta, fehér	81	5	7 dkg
szardínia	9	15	20 dkg
szarvas	9	12	16 dkg
szeder	32	20	30 dkg
szerámmag	18	3-5	4-6 dkg
szilva	30	4	6 közepes db
szilva, dzsem, cukrozott	62	3	4 dkg
szójagranulátum	36	8	11 dkg
szójakocka	36	10	14 dkg
szójatej	29	2,5	3,3 dl
szőlő	37	1	1,5 közepes fürt
szőlőlé, friss, cukor nélkül	43	2	3 dl

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat	
		No	Férfi / Merlekgység
tej, 0,5%-os	24	2,5	3,3 dl
tej, 1,5%-os	25	2,5	3,3 dl
tej, 2,8%-os	34	2,5	3,3 dl
tejföl, 12% (zsírszegény)	41	0,3	0,4 dl
tejföl, 20% (zsíros)	48	0,3	0,4 dl
tejszín, kávétejszín, cukor nélkül	44	2	3 dkg
tejszínhab (cukrozott)	82	2	3 dkg
tejszínes krémsajt	53	3-5	4-6 dkg
téliszalámi	81	3	4 dkg

## T

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat	
		No	Férfi / Merlekgység
tintahal	5	15	20 dkg
tofu (szójatejű)	16	8	11 dkg
tojás, tyúktojás, egész	48	2	3 db
tonhal	9	15	20 dkg
tőkehal	6	15	20 dkg
tök	24	25	33 dkg
trappista sajt	46	3-5	4-6 dkg
túró, zsíros	33	5	6 dkg
túró, félzsíros	27	5	6 dkg
túró, zsírszegény	20	5	6 dkg
túró, juhúró	41	5	6 dkg
túró, gomolya	42	5	6 dkg

## TY

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat	
		No	Férfi / Merlekgység
tyúk, bőr nélkül	15	12	16 dkg

## U

Élelmiszer	Súlykontroll Index	Adagjavaslat	
		No	Férfi / Merlekgység
uborka	22	13	17 dkg

U		Élelmiszer		Súlykontroll Index		Adagjavaslat	
		No.	Porti Mértékegység			No.	Porti Mértékegység
	üdítő, kóla	66	3,3	4,5	dl	3,3	4,5
	üdítő, kóla light	34	3,3	4,5	dl	3,3	4,5
	üdítő, gyömbér	62	3,3	4,5	dl	3,3	4,5
	üdítő, narancs	73	3,3	4,5	dl	3,3	4,5
	üdítő, tonik	62	3,3	4,5	dl	3,3	4,5

V		Élelmiszer		Súlykontroll Index		Adagjavaslat	
		No.	Porti Mértékegység			No.	Porti Mértékegység
	vaddisznó	8	12	16	dkg	12	16
	vadkacsa, bőr nélkül	9	12	16	dkg	12	16
	vaj, teavaj	89	2	3	dkg	2	3
	vargánya, friss	24	25	33	dkg	25	33
	vargánya, szárított	34	5	7	dkg	5	7
	virshi, baromfi virshi	47	2	3	db	2	3
	virshi, sertés virshi	50	2	3	db	2	3
	vöröshagyma	24	5	7	dkg	5	7

Z		Élelmiszer		Súlykontroll Index		Adagjavaslat	
		No.	Porti Mértékegység			No.	Porti Mértékegység
	zabkorpá	35	2	3	dkg	2	3
	zabpehely	44	3,5	5	dkg	3,5	5
	zeller	24	13	17	dkg	13	17
	zöldbab	24	25	33	dkg	25	33
	zöldborsó	39	25	33	dkg	25	33

ZS		Élelmiszer		Súlykontroll Index		Adagjavaslat	
		No.	Porti Mértékegység			No.	Porti Mértékegység
	zsemle, császárszemle	69	1	2	db	1	2
	zsemle, hamburger	61	1	2	db	1	2
	zsemle, korpás	40	1	2	db	1	2

☐ sovány ☐ normál ☑ I. és II. fokú elhízás ☑ III. fokú elhízás

# BMI (TESTTÖMEGINDEX)-TÁBLÁZAT

cm/kg	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106
200											17,0	17,5	18	18,5	19	19,5	20	20,5	21	21,5	22	22,5	23	23,5	24	24,5	25,0	25,5	26	26,5
198											17,4	17,9	18,4	18,9	19,4	19,9	20,4	20,9	21,4	21,9	22,4	23,0	23,5	24,0	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0
196											17,2	17,7	18,2	18,7	19,3	19,8	20,3	20,8	21,3	21,9	22,4	22,9	23,4	23,9	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0
194										17,0	17,5	18,1	18,6	19,1	19,7	20,2	20,7	21,3	21,8	22,3	22,9	23,4	23,9	24,5	25,0	25,5	26,0	26,6	27,1	27,6
192										17,4	17,9	18,4	19,0	19,5	20,1	20,6	21,2	21,7	22,2	22,8	23,3	23,9	24,4	25,0	25,5	26,0	26,6	27,1	27,7	28,2
190										17,2	17,7	18,3	18,8	19,4	19,9	20,5	21,1	21,6	22,2	22,7	23,3	23,8	24,4	24,9	25,5	26,0	26,6	27,1	27,7	28,3
188										17,5	18,1	18,7	19,2	19,8	20,4	20,9	21,5	22,1	22,6	23,2	23,8	24,3	24,9	25,5	26,0	26,6	27,1	27,7	28,3	28,9
186										17,3	17,9	18,5	19,1	19,7	20,2	20,8	21,4	22,0	22,5	23,1	23,7	24,3	24,9	25,5	26,0	26,6	27,1	27,7	28,3	28,9
184										17,1	17,7	18,3	18,9	19,5	20,1	20,7	21,3	21,9	22,4	23,0	23,6	24,2	24,8	25,4	26,0	26,6	27,2	27,7	28,3	28,9
182										17,5	18,1	18,7	19,3	19,9	20,5	21,1	21,7	22,3	22,9	23,5	24,1	24,7	25,3	25,9	26,5	27,1	27,7	28,3	28,9	29,5
180										17,3	17,9	18,5	19,1	19,8	20,4	21,0	21,6	22,2	22,8	23,5	24,1	24,7	25,3	25,9	26,5	27,1	27,7	28,3	28,9	29,5
178										17,0	17,7	18,3	18,9	19,6	20,2	20,8	21,5	22,1	22,7	23,4	24,0	24,6	25,2	25,9	26,5	27,1	27,7	28,3	28,9	29,5
176										17,4	18,1	18,7	19,4	20,0	20,7	21,3	22,0	22,6	23,2	23,9	24,5	25,2	25,8	26,5	27,1	27,7	28,3	28,9	29,5	30,1
174										17,2	17,8	18,5	19,2	19,8	20,5	21,1	21,8	22,5	23,1	23,8	24,4	25,1	25,8	26,5	27,1	27,8	28,4	29,1	29,7	30,3
172										17,6	18,3	18,9	19,6	20,3	21,0	21,6	22,3	23,0	23,7	24,3	25,0	25,7	26,4	27,0	27,7	28,4	29,1	29,7	30,4	31,0
170										17,3	18,0	18,7	19,4	20,1	20,8	21,5	22,1	22,8	23,5	24,2	24,9	25,6	26,3	27,0	27,7	28,4	29,1	29,7	30,4	31,1
168	17,0	17,7	18,4	19,1	19,8	20,5	21,3	22,0	22,7	23,4	24,1	24,8	25,5	26,2	26,9	27,6	28,3	29,0	29,7	30,5	31,2	31,9	32,6	33,3	34,0	34,7	35,4	36,1	36,8	37,5
166	17,4	18,1	18,9	19,6	20,3	21	21,8	22,5	23,2	24,0	24,7	25,4	26,1	26,9	27,6	28,3	29,0	29,8	30,5	31,2	31,9	32,6	33,3	34,0	34,7	35,4	36,1	36,8	37,5	38,2
164	17,8	18,6	19,3	20,1	20,8	21,6	22,3	23,1	23,8	24,5	25,3	26,0	26,8	27,5	28,3	29,0	29,7	30,5	31,2	32,0	32,7	33,5	34,2	34,9	35,7	36,4	37,2	37,9	38,7	39,4
162	18,3	19,1	19,8	20,6	21,3	22,1	22,9	23,6	24,4	25,1	25,9	26,7	27,4	28,2	29,0	29,7	30,5	31,2	32,0	32,8	33,5	34,3	35,1	35,8	36,6	37,4	38,2	39,0	39,8	40,5
160	18,7	19,5	20,3	21,1	21,9	22,7	23,4	24,2	25,0	25,8	26,6	27,3	28,1	28,9	29,7	30,5	31,3	32,0	32,8	33,6	34,4	35,2	35,9	36,7	37,5	38,3	39,1	39,9	40,7	41,5
158	19,2	20,0	20,8	21,6	22,4	23,2	24,0	24,8	25,6	26,4	27,2	28,0	28,8	29,6	30,4	31,2	32,0	32,8	33,6	34,4	35,2	36,0	36,8	37,6	38,4	39,2	40,0	40,8	41,6	42,4
156	19,7	20,5	21,4	22,2	23,0	23,8	24,7	25,5	26,3	27,1	27,9	28,8	29,6	30,4	31,2	32,0	32,8	33,6	34,4	35,2	36,0	36,8	37,6	38,4	39,2	40,0	40,8	41,6	42,4	43,2
154	20,2	21,1	21,9	22,8	23,6	24,5	25,3	26,1	27,0	27,8	28,7	29,5	30,4	31,2	32,0	32,9	33,7	34,6	35,4	36,3	37,1	37,9	38,8	39,6	40,5	41,3	42,2	43,0	43,9	44,7
152	20,8	21,6	22,5	23,4	24,2	25,1	26,0	26,8	27,7	28,6	29,4	30,2	31,1	32,0	32,9	33,8	34,6	35,5	36,4	37,3	38,2	39,1	40,0	40,9	41,7	42,6	43,5	44,4	45,3	46,2
150	21,3	22,2	23,1	24,0	24,9	25,8	26,7	27,6	28,4	29,3	30,2	31,1	32,0	32,9	33,8	34,7	35,6	36,4	37,3	38,2	39,1	40,0	40,9	41,8	42,7	43,6	44,5	45,4	46,3	47,2
148	21,9	22,8	23,7	24,7	25,6	26,5	27,4	28,3	29,1	30,1	31,0	32,0	32,9	33,8	34,7	35,6	36,5	37,4	38,3	39,3	40,2	41,1	42,0	42,9	43,8	44,7	45,6	46,5	47,4	48,3
146	22,5	23,5	24,4	25,3	26,3	27,2	28,1	29,1	30,0	31,0	31,9	32,8	33,8	34,7	35,7	36,6	37,5	38,5	39,4	40,4	41,3	42,3	43,2	44,1	45,1	46,0	47,0	47,9	48,9	49,8

1. szakasz mintaétrend	1	2	3	4	5	6	7
<b>reggeli</b>	zabkorpás túrókrém meggyel	mozzarella paradicsommal, Wasa kenyér vagy Fazer Crisp, tea	almás-fahéjas zabkása	tonhallal töltött paradicsom fejes salátával, tea, Wasa kenyér vagy Fazer Crisp	feta sajt retekkel, tea, Wasa kenyér vagy Fazer Crisp	kaukázusi kefir zabpehellyel	kapros-uborkás túrókrém, tea, Wasa kenyér vagy Fazer Crisp
	3 alacsony	2 alacsony	2 alacsony	4 alacsony	2 alacsony	1 alacsony	3 alacsony
<b>tízórai</b>	1 db közepes alma	1 db közepes körte, korpás keksz	1 közepes grépfrút	zabkorpás (szedres) vaníliás joghurt édesítővel (0%-os joghurtból)	1 db közepes körte korpás keksz	1 db közepes körte	1 közepes golden alma
	1 alacsony	1 alacsony	1 alacsony	2 alacsony	1 alacsony	1 alacsony	1 alacsony
<b>ebéd</b>	grillezett csirkecomb párolt spenótta (tejjel, fokhagymával) Wasa kenyér vagy Fazer Crisp	Buffalo csirkeszárny, angol zeller Wasa kenyér vagy Fazer Crisp	erdei gombás szarvasított joghurtos párolt kelbimbóval	tyúkhúsleves (sárgarépa nélkül), túra sajttal sült brokkoli, Wasa kenyér vagy Fazer Crisp	csirkemell mediterrán lecsóval, Wasa kenyér vagy Fazer Crisp	kelpüréfézelek (burgonya nélkül), saját sürtés) sült pulykával, Wasa kenyér vagy Fazer Crisp	fokhagymás pisztráng párolt karfiollal, Wasa kenyér vagy Fazer Crisp
	4 alacsony	3 alacsony	9 alacsony	7 alacsony	7 alacsony	3 alacsony	3 alacsony
<b>uzonna</b>	1 db közepes grépfrút	3 db közepes szilva	nyers zöldségzrudacsok	4 db közepes szilva	fűszeres tofu ruccolás kevert salátán	1 közepes grépfrút	nyers zöldségzrudacsok
	1 alacsony	1 alacsony	3 alacsony	1 alacsony	5 alacsony	1 alacsony	2 alacsony
<b>vacsora</b>	kacsamell Garden salátával, Wasa kenyér vagy Fazer Crisp	köményes pulykaszelet párolt savanyú káposztával	szeszámagos csirke olívaolajos- balzsametes paradicsomsalátával	joghurtos-fokhagy- más uborkasaláta marhasülttel, Wasa kenyér vagy Fazer Crisp	mozzarella pulykamell fahéjas sült almával	kókuszos csirkecombfilé friss salátaágyon	mustáros hátszín- cskók zöldsalátán, Wasa kenyér vagy Fazer Crisp
	8 alacsony	4 alacsony	3 alacsony	5 alacsony	3 alacsony	8 alacsony	7 alacsony
<b>összesen Súlykontroll Indexek:</b>	17 alacsony	11 alacsony	18 alacsony	19 alacsony	18 alacsony	14 alacsony	16 alacsony

## HETI MINTAÉTREND, I. SZAKASZ

2. szakasz mintaétrend	1	2	3	4	5	6	7
<b>reggeli</b>	gyümölcsös zabkása	gombás omllett, zabkorpás zsemle, paprika, tea	sonka kígyóborkával, retekkel, zabkorpás zsemle, tea	paprikába töltött körözött, finn kenyér, tea	házi müzli, édesítős, gyümölcsjoghurttal	sonka uborkával Wasa kenyérrel, tea	sajtízeltő (mozzarella, feta, köményes), salátamix, zabkorpás zsemle, tea
	1 alacsony, 1 közepes	2 alacsony, 2 közepes	3 alacsony, 1 közepes	4 alacsony 1 közepes	3 alacsony	2 alacsony	6 alacsony, 1 közepes
<b>tízórai</b>	1 nagyobb narancs	1 közepes körte	1 nagyobb jonatán alma	eperhab	1 közepes golden alma	3 közepes mandarin	grépfrútkötef
	1 közepes	1 alacsony	1 alacsony	1 alacsony, 1 közepes	1 alacsony	1 közepes	1 alacsony
<b>ebéd</b>	sült bazsalikomos mozzarella paradicsomos-gombás rizzsel	gomolyával tekert csirkecomb árpagyönggyel, ecetes uborka	rakott káposzta pulykából, rizs nélkül, zabpehelyel, joghurtal	fűszeres pulykasült karibi rizzsel	kacsamell sütőtökágyon	kókuszos pulykamell vadrizzsel	pirított csirkemáj szőlős zöldsalátával, pirítás rozskenyérrel
	3 alacsony, 1 közepes	4 alacsony 1 közepes	6 alacsony	4 alacsony 2 közepes	2 alacsony 1 közepes	2 alacsony, 1 közepes	3 alacsony, 3 közepes
<b>uzsonna</b>	(kaukázusi) kefir	sültzöldség-ízeltő	pisztácia	bazsalikomos sült tofu	nyers zöldségek (kígyóborka, sárgarépa)	vaníliás túrókrém édesítővel	mandula
	1 alacsony	5 alacsony 1 közepes	1 közepes	1 alacsony	1 alacsony, 1 közepes	2 alacsony	1 közepes
<b>vacsora</b>	citromos lazacszeletek szeszámagos brokkolival	sopszka saláta feta sajttal	grillezett csirkemell joghurtos uborkasalátával, Wasa kenyér	grépfrútos zöldsaláta vegyes nyárrsal	natúr tonhal kertészsaláta	mustáros hátszín grillezett zöldségek (sárgarépa nélkül)	joghurtos karalábefőzelék sült pulykacsikokkal
	3 alacsony	4 alacsony	3 alacsony	6 alacsony	7 alacsony	6 alacsony	3 alacsony
<b>összesen</b> <b>Súlykontroll</b> <b>Indexek:</b>	8 alacsony, 3 közepes	16 alacsony, 4 közepes	13 alacsony, 2 közepes	16 alacsony, 4 közepes	14 alacsony, 2 közepes	12 alacsony, 3 közepes	13 alacsony, 5 közepes

3. szakasz mintaétrend	1	2	3	4	5	6	7
<b>reggeli</b>	zöld fűszeres túrókrém, finn kenyér, paprika, tea	zöldséges sonkatekercs, korpás kifli, tea	köményes sajt kígyóborkával, finn kenyér, tea	zabkása ribizlivel	parajos fritatta, Wasa kenyér, tea	házi müzli, natúr joghurtal	sült alma sonkába tekerve, tej, Korpovit keksz
	3 alacsony, 1 közepes	3 alacsony, 2 közepes	3 alacsony, 1 közepes	1 alacsony, 1 közepes	5 alacsony, 2 közepes	3 alacsony	3 alacsony
<b>tízórai</b>	meggyhab	fahéjas sült alma (1 nagyobb almából)	2 közepes kiwi	1 nagyobb golden alma	szedres joghurt édesítővel	1 közepes körte	1 közepes grépfrút
	1 alacsony, 1 közepes	1 alacsony	1 közepes	1 alacsony	2 alacsony	1 alacsony	1 alacsony
<b>ebéd</b>	vörösboros marhaszelet burgonyapürével, ecetes uborkával	csirkecomb (bőr nélkül) édes csili fűszerezéssel cole slaw saláta (majonéz, jogonéz nélkül), wasa kenyér	fűstölt pisztrángfilé póréhagymás-angol zelleres barna rizs	zöldségleves (sárgarépa nélkül) rakott burgonya korbázzsal paradicsom-salátával	natúr csirkemell sült zöldségekkel korpás zsemle	szárnyashússal töltött paprika	vegyes kebab, szárnyos-paradicsomos rizs, csokoládé
	5 alacsony, 1 magas	5 alacsony, 1 közepes	4 alacsony, 1 közepes	8 alacsony, 2 közepes, 2 magas	5 alacsony, 1 közepes	5 alacsony, 3 közepes	4 alacsony, 1 közepes, 1 magas
<b>uzsonna</b>	1 közepes körte	pisztácia	nyers zöldségtál (kígyóborka, angol zeller)	mandula	mentás uborkasaláta	pisztácia	nyers zöldségek (kígyóborka, savanyú káposzta)
	1 alacsony	1 közepes	2 alacsony	1 közepes	2 alacsony	1 közepes	2 alacsony
<b>vacsora</b>	pulykamelltekercs finomfűvekkel, fokhagymás parajjal	görögsaláta (olívabogyó nélkül)	saját húásával töltött kacsatekercs kevert salátával	roston sült gomba sovány túróval, friss salátával	bazsalikomos sült óvári sajt sült zellerkarikákkal, Wasa kenyér	borjú meat loaf sült zöldségekkel	cézár saláta óvári sajttal, kapros-joghurtos öntettel
	5 alacsony	5 alacsony	6 alacsony	7 alacsony	2 alacsony	6 alacsony	7 alacsony
<b>összesen</b> <b>Súlykontroll</b> <b>Indexek:</b>	16 alacsony, 2 közepes, 1 magas	14 alacsony, 4 közepes	12 alacsony, 4 közepes	17 alacsony, 4 közepes, 2 magas	16 alacsony, 3 közepes	15 alacsony, 4 közepes	16 alacsony, 2 közepes, 1 magas



Dátum:

NAPLÓ – B TÁBLÁZAT

208

	időpont	élelmiszer, étel és ital felsorolása	mennyiségek	Súlykontroll Indexek
reggeli				
tízórai				
ebéd				

	időpont	élelmiszer, étel és ital felsorolása	mennyiségek	Súlykontroll Indexek
uzsonna				
vacsora				
összesen:				

	milyen mozgás	mennyi ideig
napi mozgás(ok)		

NAPLÓ – B TÁBLÁZAT

209