



külső kategóriák	színskála (gyakorisági ajánlás)	Példa egy napi menü	energia tartalom (kcal) 100g v. 100 ml	számolási mód	menü elemeinek energia tartalma	
Édességek, sütemények	cukorka	Citromos tea - 2 dl (10 g cukor=1 púpozott)	410	$\frac{410}{100} \cdot 10$	41	Reggeli: 424 kcal
Tej és tejtermékek, tojás	sovány tehéntúró	Körözött: sovány tehéntúró (60 g), tejföl 12%-os (50 ml=2 közepes evőkanál), fűszerek	80	$\frac{80}{100} \cdot 60$	118	
	tejföl		140	$\frac{140}{100} \cdot 50$		
Gabonafélék, gabonakészítmények	barna kenyér	Bakonyi barna kenyér - 1 nagy szelet (100 g)	250	$\frac{250}{100} \cdot 100$	250	
Zöldségek, főzelékfélék, gyümölcsök	uborka	Uborka - 1 közepes darab (150 g)	10	$\frac{10}{100} \cdot 150$	15	
Tej és tejtermékek, tojás	kefir, joghurt, aludtej	Kefir - 1 pohár (175 ml)	65	$\frac{65}{100} \cdot 175$	113,5	Tízórai 353,5 kcal
Hús és húskészítmények, hal	Zsírszegény felvágott	Pulykasonka - 2 vékony szelet (30 g)	180	$\frac{180}{100} \cdot 30$	54	
Zsiradékok	Vajkrém	Vajkrém (20 g)	390	$\frac{390}{100} \cdot 20$	78	
Gabonafélék, gabonakészítmények	Félbarna kenyér	Félbarna kenyér 1 kisebb szelet (40 g)	245	$\frac{245}{100} \cdot 40$	98	
Zöldségek, főzelékfélék, gyümölcsök	Fejes saláta	Fejes saláta 1/4 fej (50 g)	20	$\frac{20}{100} \cdot 50$	10	



külső kategóriák	színskála (gyakorisági ajánlás)	Példa egy napi menü	energia tartalom (kcal) 100g v. 100 ml	számolási mód	menü elemeinek energia tartalma
Zöldségek, főzelékfélék, gyümölcsök	Paradicsomlé	Paradicsomleves: 100%-os paradicsomlé (200 ml), 4 tojásos szárzészta (20 g)	30	$\frac{30}{100} \cdot 200$	60
Gabonafélék, gabonakészítmények	Szárzészta 4 tojásos		400	$\frac{400}{100} \cdot 20$	80
Hús és húskészítmények, hal	Tengeri hal	Párolt tengeri hal (100 g)	95	$\frac{95}{100} \cdot 100$	95
Gabonafélék, gabonakészítmények	Barna rizs, hántolatlan	Párolt barna rizs (70 g)	350	$\frac{350}{100} \cdot 70$	245
Zsiradékok	Majonéz	Majonézmártás 1 közepes evőkanál (20 g)	735	$\frac{735}{100} \cdot 20$	147
Zöldségek, főzelékfélék, gyümölcsök	Alma	Alma 1 közepes alma (150 g)	30	$\frac{30}{100} \cdot 150$	45

Ebéd 672 kcal



külső kategóriák	színskála (gyakorisági ajánlás)	Példa egy napi menü	energia tartalom (kcal) 100g v. 100 ml	számolási mód	menü elemeinek energia tartalma	
Tej és tejtermékek, tojás	Tojás 1 db	Főtt tojás (1 db)	70	$\frac{70}{1} \cdot 1$	70	Uzsonna 250,6 kcal
Zsiradékok	Alacsony zsírtartalmú margarin	Light margarin (20 g)	330	$\frac{330}{100} \cdot 20$	66	
Zöldségek, főzelékfélék, gyümölcsök	Paradicsom	Paradicsom 1 közepes darab (100 g)	20	$\frac{20}{100} \cdot 20$	20	
Gabonafélék, gabonakészítmények	Korpás kekszek	Korpás keksz 5 db = 21,5 g (1 db 4,3 g)	440	$\frac{440}{100} \cdot 21,5$	94,6	
Hús és húskészítmények, hal	csirkehús (bőr nélkül)	Fóliában sült fokhagymás sült csirke (80 g)	120	$\frac{120}{100} \cdot 80$	96	Vacsora 368 kcal
Zöldségek, főzelékfélék, gyümölcsök	zöldborsó	Párolt zöldborsó: zöldborsó (200 g), napraforgóolaj (1 csapott evőkanál = 10 g), fűszerek	90	$\frac{90}{100} \cdot 200$	180	
Zsiradékok	növényi olajok		920	$\frac{920}{100} \cdot 10$	92	