

# 500 kalória mínusz

Alig múltak el a karácsonyi, téli ünnepek és máris itt van március végén a tavasz igazi nagy, keresztény és egyben gasztronómiai ünnepe, a húsvét. A tudatos, átgondolt táplálkozást bizony nehezebb betartani a sok-sok finomság láttán. Az év 365 napja közül körülbelül 20–25 nap (nemzeti ünnepeink, születésnap, névnap, évfordulók), amikor egy háziasszony megpróbál mindent asztalra tenni, mi szem-szájnak ingere.

Kicsit érdemes elgondolkodni, ha csak ezeken a napokon ennénk bőségesebben a kalóriában gazdagabb fogásokból, de az év fennmaradó 340 napján jobban odafigyelnénk ételleink mennyiségére, minőségére, és a mozgásra is kellő hangsúlyt fektetnénk, nem küzdenénk oly sokan több-kevesebb súlyfelesleggel. Persze, ha már megesett az eset, s a mérleg nyelve kedvezőtlen irányba mozdult el, gondoljuk végig, hol és hogyan tudnánk sokszor apró, kis változtatásokkal korszerűbben, egészségesebben étkezni.

1 kg súlyfelesleg (zsír) = 7700 kcal. A táplálkozási szakemberek ajánlása, hogy heti 1/2 kg-nál ne legyen több a tervezett testsúlycsökkentés, ami azt jelenti, hogy hetente 3850 kcal-val, azaz naponta 550 kcal-val legyen kevesebb a javasolt energiabevitel. Hogyan lehet mindezt megvalósítani? Nem nagy ördögösség, igaz, feltételez némi ismeretet az egészséges táplálkozásról. Gondolok itt a napi többszöri étkezésre, a zöldségek, gyümölcsök, és a teljes őrlésű pékáruk fogyasztására. Valóban kis változtatásokkal nagy tettekre vagyunk, lehetünk képesek.

A napi menüben az elfogyasztható ételek mennyiségében nem történt módosítás, a kalóriacsökkentést egyrészt a helyes nyersanyag-válogatással, másrészt a zsírszegényebb konyhatechnológia alkalmazásával értük el (a táblázatban eltérő színnel jelöltük a változtatásokat). Ezért első lépésben szánjunk egy kicsivel több időt a bevásárlásra, tanulmányozzuk át a címkére írtakat és csak után a válasszunk – kalóriaszegényebb, egészségesebb élelmiszereket, amelyek energiatartalmát az elkészítés során lehetőleg ne növeljük tovább.

**Fekete Krisztina**  
dietetikus

Országos Egészségfejlesztési Intézet

Kalóriában gazdagabb menüsor		Kalóriában szegényebb menüsor		
Étkezés	Energia (kcal)	Étkezés	Energia (kcal)	Energia-különbség (kcal)
<b>Reggeli:</b>		<b>Reggeli:</b>		
Tejeskávé tej, 2,8%-os (2 dl) cukor, 1 teáskanál (7 g) pótkávé	124 28 –	Tejeskávé tej, 1,5%-os (2 dl) mesterséges édesítőszer pótkávé	100 – –	–24 – –28
Olasz felvágott (5 dkg)	172	Baromfi párizsi (5 dkg)	119	– 53
Bakonyi barna kenyér (8 dkg)	196	Bakonyi barna kenyér (8 dkg)	196	0
Uborka (15 dkg)	18	Uborka (15 dkg)	18	0
	<b>538</b>		<b>433</b>	<b>– 105</b>
<b>Tízórai:</b>		<b>Tízórai:</b>		
Trappista sajt (3 dkg)	114	Túra sajt (sovány) (3 dkg)	56	– 58
Korpás zsemle (1 db)	147	Korpás zsemle (1 db)	147	0
Paradicsom (15 dkg)	35	Paradicsom (15 dkg)	35	0
	<b>296</b>		<b>238</b>	<b>– 58</b>
<b>Ebéd:</b>		<b>Ebéd:</b>		
Frankfurti leves Kelkáposzta (15 dkg) Burgonya (5 dkg) Tejföl, 20%-os (0,5 dl) Búzáliszt, 1 mokkáskanál (3 g) Napraforgóolaj, 1 mokkáskanál (5 g) Leccsókolbász (6 dkg) Fűszerek, egyéb ízesítők	53 46 108 10 45 169 –	Frankfurti leves Kelkáposzta (15 dkg) Burgonya (5 dkg) Tejföl, 12%-os (0,5 dl) Búzáliszt 1 mokkáskanál (3 g) Napraforgóolaj, 1 mokkáskanál (5 g) Baromfi virsli (6 dkg) Fűszerek, egyéb ízesítők	53 46 71 10 45 118 –	0 0 –37 0 0 –51 –
Túrós tészta Szárzástészta (4 tojásos) (5 dkg) Túró (félzsíros) (6 dkg) Tejföl, 20%-os, 1 evőkanál (2 dkg) Sült szalonna (3 dkg)	196 88 43 144	Túrós tészta Szárzástészta (4 tojásos) (5 dkg) Túró (sovány) (6 dkg) Tejföl 12%-os, 1 evőkanál (2 dkg) Napraforgóolaj, 2 mokkáskanál (10 g)	196 47 28 90	0 –41 –15 –54
	<b>902</b>		<b>704</b>	<b>– 198</b>
<b>Uzsonna:</b>		<b>Uzsonna:</b>		
Kifli (1 db)	130	Abonett (rozsos) (2 db)	60	– 70
Margarin (1 dkg)	74	Light margarin (1 dkg)	53	– 21
Szilva (ringlő) (10 dkg)	58	Szilva (ringlő) (10 dkg)	58	0
	<b>262</b>		<b>171</b>	<b>– 91</b>
<b>Vacsora:</b>		<b>Vacsora:</b>		
Natúr sertésmáj Sertésmáj (10 dkg) Napraforgóolaj, 1 mokkáskanál (5 g) Fűszerek, egyéb ízesítők	139 45 –	Natúr csirkemáj Csirkemáj (10 dkg) Napraforgóolaj, 1 mokkáskanál (5 g) Fűszerek, egyéb ízesítők	128 45 –	– 11 0 –
Sült burgonya (bő zsírban sült) Burgonya (20 dkg) Napraforgóolaj 2 mokkáskanál (10 g) Fűszerek, egyéb ízesítők	184 90 –	Sült burgonya (héjában sült) Burgonya (20 dkg) – Fűszerek, egyéb ízesítők	184 – –	0 –90 –
Savanyú káposzta (15 dkg)	30	Savanyú káposzta (15 dkg)	30	0
Rostos őszibaracklé (2 dl)	110	Rostos őszibaracklé (2 dl)	110	0
	<b>414</b>		<b>324</b>	<b>– 90</b>
<b>ÖSSZESEN:</b>	<b>2412 kcal</b>	<b>ÖSSZESEN:</b>	<b>1870 kcal</b>	<b>– 542 kcal</b>