

Ezzel szemben, ha kevesebb energiamennyiséget veszünk magunkhoz, mint amennyire valójában szükségünk van, és növeljük a fizikai aktivitást, az energiahányt a szervezet a tartalékaiból fogja fedezni, ami fogáshoz vezet (negatív energiamérleg).

Az energiaegegyensúly két meghatározó és egymással szoros kapcsolatban álló eleme az egészséges táplálkozás és a rendszeres test-edzés. Mindkettő fontos szerepet tölt be a betegségsemmenés, minőségi élet kialakításában és megtartásában.

Az energiaegegyensúly azt jelenti, hogy a szervezetbe az étkezéssel bevitt energiamennyiség azonos a szervezet működésére felhasznált energiamennyiséggel.

Ha hosszabb időn keresztül a bevitt energia (kalória) több, mint a felhasznált, és nincs rendszeres testedzés, akkor a szervezet a többletet zsírszövet formájában elraktározza. Ez túlsúlyhoz, elhízáshoz vezet (pozitív energiamérleg).

Energiaegegyensúly



Az egészséges táplálkozás **8** arany szabálya

1. Az elfogyasztott **GABONAFÉLÉK** legalább fele teljes kiőrlésű legyen!
2. Minden étkezésnél egyen **ZÖLDSÉGET VAGY GYÜMÖLCSÖT!**
3. **TEJ, TEJTERMÉK** fogyasztása naponta ajánlott!
4. **A SOVÁNY HÚSOK, HÚSKÉSZÍTMÉNYEK, A HALAK, A TOJÁS, A HÜVELYESEK ÉS AZ OLAJOK MAGVAK** fontos alkotóelemei az étrendnek!
5. **A ZSIRADÉKOK** mennyiségére és minőségére is ügyelni kell!
6. **AZ ÉDESSÉGEK, DESSZERTEK** evése csak mértékkel javasolt!
7. Legyen szívügye a **SÓBEVITEL** mérséklése! ❤️
8. A szomjúság legjobban **IVÓVÍZZEL OLTHATÓ!**

Kis változtatás, több száz kalória spórolás

Ön is sokszor elgondolkodik, mit főzön ma, holnap, holnapután magának, családjának, barátainak? Mit várásoljon az asztalra, ami laktató, a párja is megeszi, de mégsem nagy energiatartalmú, zsírdús éték, sőt egészséges, rostban gazdag és kevesebb kalóriát tartalmaz, mint egy hagyományos fogás?

Íme két példa, milyen apró változtatásokkal spórolhat akár több száz kalóriát. Persze az átgondolt étkezés mellett ne feledkezzen meg a sportolásról sem, hiszen mozgással sokat lefaraghat az elmúlt időszakban esetleg felszaladt kilókból.

HAGYOMÁNYOS MENÜ (1 adag)

Fejtett bableves füstölt csülökkel

Étkezés	Energia (kcal)
szárazbab 5 dkg	157
csipetke tészta (4 tojásos) 2 dkg	76
füstölt csülök 7 dkg	256
zöldségek – 5-5 dkg sárgarépa és petrezselyemgyökér, lecsó	64
napraforgóolaj 1 mokkáskanál (5 g)	45
búzalisz 10 g	38
—	
fűszerek, egyéb ízesítők	0

Összesen:

636

ENERGIASZEGÉNYEBB MENÜ (1 adag)

Palócleves pulykahússal

Étkezés	Energia (kcal)	Különbség (kcal)
zöldbab 10 dkg	40	- 117
—	0	- 76
pulykahús 10 dkg	169	- 87
zöldségek – burgonya 5 dkg, vöröshagyma 1 dkg	50	- 14
napraforgóolaj 1 mokkáskanál (5 g)	45	0
teljes kiőrlésű búzalisz 15 g	57	+ 19
tejföl 12 %-os 1 púpozott evőkanál (3dkg)	43	+ 43
fűszerek, egyéb ízesítők	0	

Összesen:

404

-232

HAGYOMÁNYOS MENÜ (1 adag)

Túrógombóc

Étkezés	Energia (kcal)
félzsíros tehéntúró 15 dkg	215
tejföl 20 %-os 1 púpozott evőkanál (3dkg)	65
zsemlemorzsa 2 púpozott evőkanál (3 dkg)	103
búzadara 2 evőkanál (3 dkg)	102
—	
porcukor 20 g	80
tojás ½ db	33
napraforgóolaj 1 mokkáskanál (5 g)	45
ízesítők	0

Összesen:

643

ENERGIASZEGÉNYEBB MENÜ (1 adag)

Túrógombóc zabpehellyel

Étkezés	Energia (kcal)	Különbség (kcal)
sovány tehéntúró 15 dkg	114	- 101
tejföl 12 %-os 1 púpozott evőkanál (3 dkg)	43	- 22
zsemlemorzsa 2 púpozott evőkanál (3 dkg)	103	0
búzadara 1,5 evőkanál (2 dkg)	68	- 34
zabpehely 1 evőkanál (1,5 dkg)	56	+ 56
édesítőszer	0	- 80
tojás ½ db	33	0
(szárazon pirított zsemlemorzásával készül a gombóc)	0	- 45
ízesítők	0	0

Összesen:

417

-226