

Edd meg a SZIVÁRVÁNYT!



Adagmérétek

- 1 adag saláta, káposzta, leveles növény (spenót, rukkola, endívia, stb.), aminél a levelet esszük: 1 bögre nyersen, fél bögre főzve
 - 1 adag zöldség általánosan kb. 1 bögrényi felszeletelés után
 - 1 adag paprika: 1/2 nagy paprika
 - 1 adag brokkoli, karfiol: 7-8 rózsányi
 - 1 adag répa, paszternák: 1 közepes vagy 6 db bébi répa
 - 1 adag cukkini, sárga cukkini: fél közepes cukkini
 - 1 adag krumpli, édesburgonya, cékla: 1/2 közepes krumpli, édesburgonya, cékla
 - 1 adag avokádó: 1/2 közepes avokádó
 - 1 adag gyümölcs általában 1 bögrényinek felel meg
 - 1 adag banán: 1 kicsi banán
 - 1 adag kivi: 1 közepes kivi
-
- 1 adag hús: 1 tenyérnyi (mindenki a saját tenyerét vegye figyelembe, pl férfiaké nagyobb)
 - 1 adag bab, lencse, borsó főzve: 1/2 bögre
 - 1 adag rizs, quinoa, zab: 1/2 bögre főzve
 - 1 adag zsiradék, mint pl. kókuszszír, olívaolaj: 1 hüvelykujnyi, ami szintén egyéneként más méretű.

Vannak ételek, amikből nyugodtan lehet többet enni, mint pl. leveles saláták, cukkini, endívia, káposzta, brokkoli, karfiol, paradicsom.

Vannak, amiből egyénfüggő és tevékenységfüggő, hogy mennyit érdemes enni, azaz hány adagot. Ilyenek a rizs, zab, quinoa, burgonya, édesburgonya, cékla, répa, paszternák és gyümölcsök. Ezeket érdemes korlátozni napi 1-2 adagra.

1 bögre kb. 240 ml.