

ÉPÍTSD BE A TEJET AZ ÉTRENDEDBE!

AZ OKOSTÁNYÉR® AJÁNLÁSA

Tedd a tejet mindennapjaid részévé és kövesd az Okostányér® ajánlását.



TIPPEK ÁLTALÁNOS ISKOLÁSOKNAK

Napi ajánlás: 3 adag tej vagy ennek megfelelő kalciumtartalmú tejtermék

1 adag tej, tejtermék (nemtől, kortól, aktivitástól függően):

- 2-4 dl tej/joghurt/kefir
- 3-8 dkg túró/sajt

1 dl tej kalciumtartalmának (kb. 120 mg) **megfelelő tejtermékek:**

- 2-3 dkg sajt (2-3 szelet)
- 15 dkg félszíros tehéntúró (1 teniszlabdányi)
- 1 dl joghurt, kefir



MIÉRT VÁLASZD A TEJET?

Jól működő immunrendszer – az egészséges táplálkozás támogatja védekezőképességed

Szívbarát és érvédő – szerepet játszhat a szív - és érrendszeri betegségek megelőzésében

Az erős csontokért – segít, hogy elég kalciumhoz és fehérjéhez juss

Támogatja az egészséges testsúlyt – az okos és változatos étrendre számíthatsz a fitt formádért

TEJTERMÉKEKKEL FELDOBHATOD AZ ÉTRENDED

Turmixok – a tej a zöldség-gyümölcssturmixok titkos összetevője, energiával lát el és feldobja a napod

Levesek és főzelékek – tejjel dúsítva krémesebbek és teltebbek az ízek, hogy a zöldségek is jobban csússzanak

Desszertek – mert jó ha a nassolnivaló is tartalmaz értékes tápanyagokat



MAGYAR DIETETIKUSOK
ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE

Tudj meg
többet!

