

**Az étrend összesített anyagkiszabata****Teljes időszak - 1 személyre  
Tisztítási veszteséggel megnövelt mennyiség**

0%-os joghurt	125,00 g
Abonett, gluténmentes	14,00 g
Abonett, rozsos	20,00 g
alma	346,08 g
ananasz befőtt	18,00 g
avokádó	200,00 g
bakonyi barna kenyér	390,00 g
banán	210,00 g
barnarizs	88,00 g
burgonya	414,38 g
búzacsíra	3,00 g
búzaliszt	91,00 g
búzapehely vagy kukorica	40,00 g
cayenne bors	0,01 g
cékla	56,16 g
citrom	68,25 g
citromlé	27,80 g
csiperke	286,35 g
csirkemájkrém	30,00 g
csirkemell	115,00 g
csökkentett nátriumtartalmú só	2,30 g
durumtészta	132,00 g
élesztő	3,60 g
fagyasztott brokkoli	24,00 g
fagyasztott kukorica	230,00 g
fagyasztott málna	100,00 g
fagyasztott meggy	100,00 g
fagyasztott mexikói vegyesfőzelék	250,00 g
fekete retek vagy jégcsapretek	60,00 g
feketebors	2,44 g
félzsíros tehéntúró	53,50 g
fokhagyma	12,07 g
friss bazsalikom	19,40 g
friss grapefruitlé	30,00 g
friss narancslé	30,00 g
fűszerpaprika	1,26 g
gépsonka	10,00 g
grapefruit	250,00 g
gyömbér	0,80 g
gyümölcsös Cerbona szelet	15,00 g
jégcsapretek	66,00 g
joghurt	162,00 g
karfiol	362,50 g
kefir	280,00 g
kenyér	60,00 g
kivi	55,00 g
köményes sajt	50,00 g
koriandermag	0,50 g
korpás kifli	2,00 közepes darab
körte	204,00 g
kukoricatortilla	120,00 g
lecsókonzerv	10,00 g
light rostos körtelék	300,00 g
light sajt-kém	10,00 g
magvas barnakenyér	60,00 g
majoránna	0,30 g
mandula	30,00 g

margarin, 25%-os	69,75 g
mesterséges édesítő	8,20 g
mozzarella sajt	12,00 g
mustár	1,25 g
narancs	357,50 g
nyári fejeskáposzta	124,00 g
olaj	89,33 ml
olívaolaj	12,40 g
oregánó	1,25 g
őszibarack	57,00 g
óvári sajt	12,00 g
paradicsom	372,00 g
paradicsomos halkonzerv	100,00 g
paradicsompaprika	25,00 g
paradicsompüré	101,00 g
petrezselyemgyökér	56,10 g
petrezselyemzöld	21,35 g
ponty	180,00 g
puffasztott gabonaszélet	35,00 g
pulykahús	104,00 g
pulykamell	440,00 g
pulykasonka	29,00 g
repceolaj	4,00 g
rizs	70,00 g
rozmaryng	0,50 g
sárgarépa	352,41 g
snidling	0,25 g
só	14,86 g
sovány kefir	200,00 g
sovány sertéshús	91,00 g
sovány tehéntúró	150,00 g
szárazbab	12,50 g
szerecsendió	0,05 g
szezámrag	10,00 g
teafű	1,50 g
tej, 1,5%-os	842,00 g
tejföl 12%-os	65,00 g
tojás	0,61 közepes darab
túra sajt	25,00 g
vöröshagyma	157,79 g
zabkorpa	12,00 g
zeller	7,53 g
zöldborsó	141,12 g
zöldpaprika	15,93 g