Kalória-puska

40 étel, amit minden héten megeszel: átlagos adagok, kalória és fehérje

Reggeli és pékáru

	ÉTEL · ADAG	KCAL	FEHÉRJE
	**Zsemle vajjal** 1 db (60 g) + 10 g vaj	180–280	6 g
	**Kifli** 1 db (45 g)	110–150	4 g
	**Tepertős pogácsa** 1 db (50 g)	180–310	5 g
	**Kakaós csiga** 1 db (100 g)	270–470	7 g
	**Túrós batyu** 1 db (110 g)	250–430	10 g
	**Rétes (1 szelet)** 1 szelet (100 g)	220–380	3 g
	**Zabkása gyümölccsel** 50 g zabpehely, 2 dl tej, 100 g gyümölcs, 1 tk méz	300–440	13 g
	**Rántotta (3 tojás)** 3 tojás + 10 g vaj	260–380	19 g
	**Virsli (2 pár)** 2 pár (180 g) + 20 g mustár	420–620	22 g
	**Túró Rudi** 1 db (30 g)	100–120	3 g
	**Zsíros kenyér** 1 szelet (60 g kenyér + 15 g zsír)	240–360	5 g

Ebéd

	ÉTEL · ADAG	KCAL	FEHÉRJE
	**Pörkölt + nokedli** 150 g hús szafttal + 200 g nokedli	630–950	42 g
	**Töltött káposzta (2 db)** 2 db (300 g) + 150 g káposzta + 40 g tejföl	580–860	40 g
	**Rántott hús + rizs** 1 szelet (150 g) + 200 g rizs	600–900	36 g
	**Rántott hús + krumplisaláta** 1 szelet (150 g) + 250 g krumplisaláta	680–1 020	38 g
	**Paprikás csirke + galuska** 1 comb (150 g hús) + 150 ml szaft + 200 g galuska	650–970	50 g
	**Lecsó kolbásszal** 300 g lecsó + 80 g kolbász + 1 szelet kenyér	520–810	22 g
	**Főzelék + fasírt** 300 g tökfőzelék + 2 fasírt (120 g)	490–730	27 g
	**Túrós csusza** 1 adag (kb. 480 g)	700–1 100	40 g
	**Rakott krumpli** 1 adag (400 g)	540–850	28 g
	**Bolognai spagetti** 100 g száraz spagetti + 150 g szósz + 10 g parmezán	550–830	32 g

Nincs kedved táblázatban keresgélni? Fotózd le.

Kalória-puska

Levesek

	Étel · adag	kcal	Fehérje
	**Gulyásleves** 1 tányér (400 ml)	300–460	22 g
	**Halászlé** 1 tányér (400 ml) + 150 g hal	310–470	32 g
	**Újházi** 1 tányér (400 ml) + 80 g hús	260–380	22 g

Utcai étel és vásár

	Étel · adag	kcal	Fehérje
	**Lángos tejföl-sajt** 200 g lángos + 60 g tejföl + 50 g sajt	640–1 110	28 g
	**Kürtőskalács** 1 egész (kb. 250 g)	760–1 100	17 g
	**Burger + sült krumpli** burger kb. 290 g + 150 g sült krumpli	900–1 400	55 g
	**Gyros tál** 180 g hús, 150 g krumpli, saláta, tzatziki, pita	790–1 240	58 g
	**Margherita pizza** egész pizza 32 cm (kb. 450 g)	900–1 410	48 g
	**Fokhagymás lángos** 1 db (200 g)	410–700	12 g

Italok

	Étel · adag	kcal	Fehérje
	**Sör** 0,5 l, világos	180–240	2 g
	**Nagyfröccs** 2 dl bor + 1 dl szóda	110–200	0 g
	**Kóla** 0,5 l, cukros	200–220	0 g
	**Latte** 300 ml, teljes tej, cukor nélkül	110–200	8 g
	**Narancslé** 300 ml, 100%	120–160	2 g
	**Forralt bor** 2 dl	170–300	0 g

Nasi és édesség

	Étel · adag	kcal	Fehérje
	**Chips** egy zacskó 100 g	510–570	6 g
	**Balaton szelet** 1 db (30 g)	160–180	2 g
	**Sport szelet** 1 db (31 g)	140–160	2 g
	**Egy marék dió** 30 g	180–220	4 g

Nincs kedved táblázatban keresgélni? Fotózd le.

Kalória-puska

Rejtett kalóriák

Senki nem írja fel őket. A tested igen.



Egy evőkanál olaj a serpenyőbe

+120 kcal



2 evőkanál salátaöntet

+140 kcal



Kóstolgatás főzés közben

+150 kcal



Narancslé

+140 kcal



Latte

+150 kcal



Egy marék dió

+200 kcal

Ugyanannyi kalória, más jóllakottság



3 marék dió

600 kcal

5 perc alatt elfogy

=



Főzelék + fasírt

610 kcal

órákra jóllaksz



3× Kóla

630 kcal

5 perc alatt elfogy

=



Lecsó kolbásszal

650 kcal

órákra jóllaksz



Kakaós csiga

360 kcal

5 perc alatt elfogy

=



Zabkása gyümölccsel

370 kcal

órákra jóllaksz

Olvasd be, és a puska a telefonodon

kaloria.ai/hu/puska

Nincs kedved táblázatban keresgélni? Fotózd le.