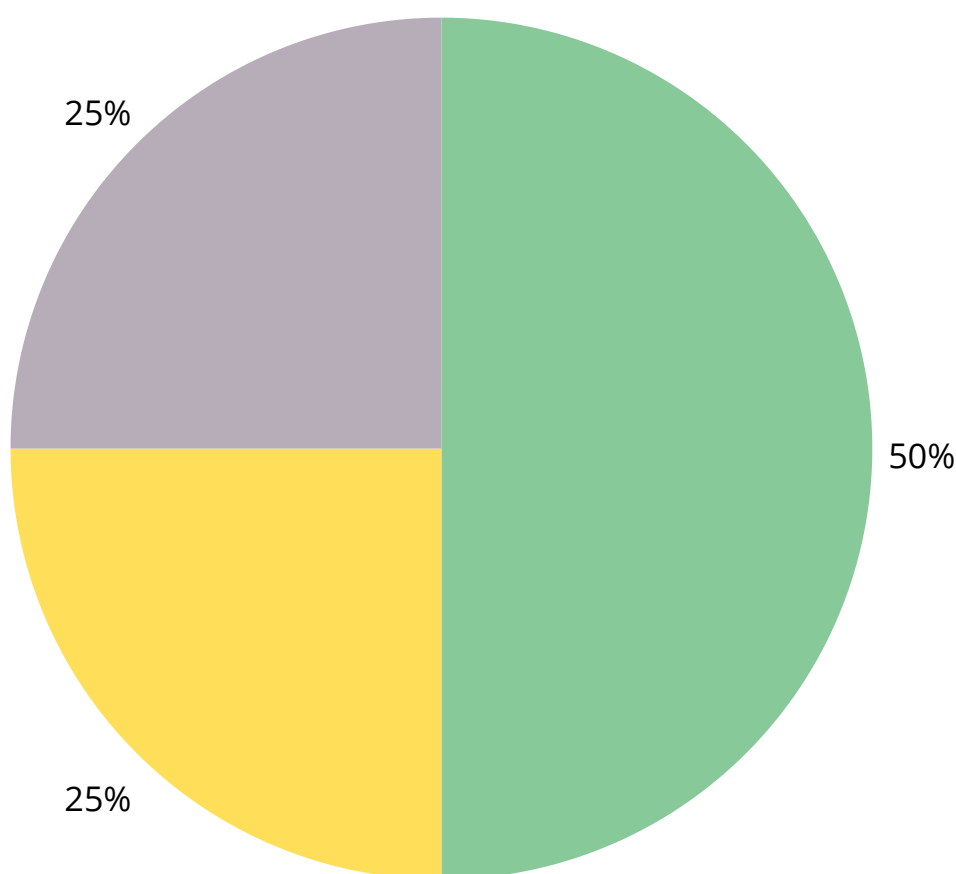


# Okostányér - mini segédlet

## A tányérod negyede

- Növényi fehérjeforrás
- hüvelyesek: bab, lencse, csicseriborsó
- tofu, tempeh



## A tányérod fele

- Zöldségek (és/vagy gyümölcsök)
- nyers vagy párolt zöldségek
- saláta, zöldségköret, leves
- minél színesebb, annál jobb

## A tányérod negyede

- Keményítőtartalmú köret
- (pl. gabona vagy keményítőtartalmú zöldség)
- barna rizs, köles, bulgur, zab
- krumpli, édesburgonya

# Játékszabályok

## Nyugi!

- Nem kell grammra pontosnak lennie, elég szemmértékkel
- Nem tragédia, ha nincs meg minden, majd holnap jobb lesz!

## Így csináld

- Válassz ki egy főétkezést egy nap (ebéd vagy vacsora célszerű)
- Fókuszálj ennek az egy étkezésnek a reformjára
- Most nem kell hozzányúlnod a többi étkezéshez
- Persze ha jól megy és van kedved, akkor hajrá!

## A céljaid lehetnek

- Kipróbálni napi egy teljes értékű növényi étkezést
- Visszaállni a már ismert rendbe apránként
- Továbbfejleszteni azt, ami már működik