



ELHÍZOTT BETEGEK ÉTRENDJE

Elhízott betegek étrendje

Energiaszegény étrend:

Az energiaszegénység azt jelenti, hogy a napi energiabevitel 6300 kJ (1500 kcal) alatt kell, hogy legyen. E felett az energiamennyiség felett már csak relatív energiaszegénységről beszélünk. Általában 4200 kJ (1000 kcal) vagy ez alatti energiamennyiséget kaphat a fogyókúrással beteg. A diéta megvalósíthatóságának határa 1680 kJ (400 kcal)

A diéta tápanyagösszetétele:

A beteg ideális testsúlyára számított: 1,2 – 1,5g fehérje
0,6 – 0,8g zsír és
2 – 4g szénhidrát

Az étrend összeállításánál ügyelni kell arra, hogy a szervezet vitamin- és ásványianyag szükségletét az étrend kielégítse.

A diéta célja:

- a testsúly csökkentése
- az alacsonyabb testsúly megtartása

fokozatai:

- teljes koplaltatás (ezt azonban csak intézeti körülmények között szabad alkalmazni.) „0” kal.
- Az egyén energiamérlegének megfelelő energiaszegény étrend.
- Indikációs területei:
 - exogén és endogén elhízás
 - megbetegedések dietotherápiáját egészítjük ki vele.

A diéta összeállításának menete:

- ideális testsúly megállapítása
- az energiaszükségleten belül a tápanyagszükséglet megállapítása (fehérje a kalóriabevitel 18-20 %-a, zsír az energiaszükséglet 30-35 %-a, szénhidrátbevitel az energiaszükséglet 40-50 %-a).
- egyenletes tápanyagelosztás, a napi energia-bevitelen belül,
- megfelelő étkezési ritmus kialakítása.

A nyersanyag kiválasztás szempontjai:

A nyersanyagok közül azokat alkalmazzuk, amelyeknek alacsony az energiatartalma és magas a laktató hatása. Ennek a kritériumnak felelnek meg a sovány húskok: sovány sertés, marha, baromfi, hal, a belsőségek közül a szív és a máj. Tejtermékek közül a kevés zsíradékot tartalmazók: sovány túró, sajt, joghurt, kefir, alacsony zsírtartalmú tej.

Az étrend gerincét a diétásrost-gazdag zöldségek, a teljes kiőrlésű lisztből készült vagy étkezési búzakorpával dúsított cereáliák és az alacsony szénhidráttartalmú gyümölcsök adják. Magas keményítőtartalmú nyersanyagot csak meghatározott mennyiségben alkalmazzunk: pl. burgonya, rizs, búzadara.

Az étrend natív cukormentes. A zsiradékok közül bármely zsiradékot alkalmazza a beteg, mindegyiknek magas a kalóriatartalma, ezért itt döntő a mennyiségi megszorítás, de természetesen a magasabb telítetlen zsírsavat tartalmazó növényi olajokat használja fel a beteg elsősorban az ételek elkészítéséhez.

Az ételkészítési eljárások közül mindaz alkalmazható, amivel nem adunk plusz energiát. Tehát főzés: vízben, zöldséglében.

Sütés: alufóliában, teflonban, roston, zárt térben, grillben.

Párolás: egyszerű és ízesített.

Az energiatartalom csökkenthető, ha a nyersanyag átpirítása után a zsiradékot leöntjük.

Ízesítés: édesítésre mesterséges édesítőket alkalmaznak, a forgalomba hozott mesterséges édesítőszer közül a Glukonont energiatartalma miatt az étrendben nem alkalmazzuk.

A diétával kapcsolatban még a következőket szükséges megjegyezni:

- A fogyasztó étrend előírásakor az étrend összeállításánál figyelembe kell venni a beteg életmódját, ételmezési, étkezési szokásait olyan mértékben, hogy az az étrend hatását ne csökkentse.
- Az elhízást étrenddel könnyebb megelőzni, mint az elhízott embert lefogyasztani.
- Az elhízott ember lefogyasztása után a lecsökkentett testsúly megtartása igen nehéz feladat. Heti 1-2 kg-os fogyás elegendő, nagyobb eredményekre törekedni a legtöbbször felesleges. A testsúly kezdetben gyorsan csökken, néhány hét után megállapodik és csak lassú ütemben folytatódik. Legyen a beteg türelmes, mert a lassabban elért eredmény tartósabb, másrészt azért is, mert a hosszabb idő alatt a beteg megszokja az egészségesebb ételmezést. Az elhízott betegnek nagy szüksége van az állandó foglalkozásra, támogatásra, nehogy kedvét, türelmét veszítse.
- Több kis étkezés hasznosabb, mert minél üresebb az elhízott beteg gyomra, annál jobban kihasználja a tápanyagokat. A többszöri kis étkezés kevésbé kínozza meg a fogyókúrázót.
- A fogyókúra eredményességét fokozzák a nyers étrendi napok (gyümölcsnap, főzeléknap).
- Speciális fogyasztó étrendek között (divatos fogyókúrák) nagy különbség nincs, akkor eredményesek, ha a beteg betartja.

Az egészséges életmód, séta, sport, mozgás, elősegíti a fogyókúra eredményességét.

Az energiaszegény étrend jellemző ételei, italai

(Édesítésre cukor helyett energiaszegény, mesterséges édesítőszereket használnak)

Reggelire és kísétkézésekre javasolt italok:

Tej, tejes tea, svéd tea, tejeskávé, kakaó, savanyított tejtermékek; aludttej, joghurt, kefir, tea, citromos tea, csipkebogyó tea, citromos csipkebogyó tea, vizes vagy tejes gyümölcssturmikok, limonádé, paradicsom ivólé, energiaszegény gyümölcslevek, túróturmix édes vagy sós.

Reggelire és kísétkézésekre javasolt ételek:

Tehéntúró, zöldpetrezselymes vagy kapros túrókrém, tehéntúró kefirrel vagy joghurttal, sovány és félsovány sajtok (köményes, Óvári, Anikó, Trappista stb.), reszelt sajt.

Főtt marha-, borjú- vagy sertésnyelv, gépsonka, gépkaraj, Zalahús, vörösáruk; párizsi, krinolin, szafaládé, virsli, tyúkpárizsi, tyúkvirsli, tojásételek (lásd később a tojásételeknél). Korpás joghurt, korpás kefir, zabpelyhes joghurt, házi almás joghurt, házi meggyes vagy cseresznyés joghurt.

Alföldi vagy Bakonyi barna kenyér, Graham-kenyér, rozskenyér

Levesek:

Híg levesek: Ujházy-tyúkhúsleves, Ujházy-csirkehúsleves, lezsírozott csontleves zöldségbetéttel, zöldséges halleves, erőleves tojás kocsonyával vagy buggyantott tojással.

Húsételek:

Sovány marha-, borjú-, sertés-, baromfi-, halhúsok és vadhúsok egyaránt felhasználhatók az étrendben.

Főzéssel készülő húsételek: főtt marha-, sertés-, csirke- vagy borjúhús, főtt hal, citromos főtt hal, zöldséges főtt hal, kocsonya sertés húsból lezsírozva, halkocsonya, halászlé, zöldséges halleves, töltött káposzta, töltött paprika (a lazító anyag zsemle helyett vagy rizs helyett étkezési búzakorpa legyen!) főtt szafaládé, főtt krinolin, főtt virsli.

Sütéssel készülő húsételek:

- Zárt, forró levegőben: sertéssült, citromos sertéssült, sült csirke, gombával töltött csirke, töltött borjúszeget, töltött sertéskaraj, töltött sertésdagadó, töltött sertés, vagy borjúcomb (a töltelék lazítása korpával történjen).
- Alufóliában sütés: alufóliában sült sertésszelet, alufóliában sült csirke (comb vagy mell), alufóliában sült halszelet, alufóliában sült virsli, krinolin, szafaládé, alufóliában sült töltött karalábé, alufóliában sült hússal, gombával vagy sonkával és búzakorpával töltött burgonya.
- Nyílt, forró levegőben: grillben, nyárson, illetve roston sütés: grillezett sertéskaraj vagy comb, grillben sült virsli, krinolin vagy szafaládé, roston sült marhaszelet, roston sült borjúszelet, roston sült sertésszelet, csirkemell, pulykamell, halszelet, roston sült marha-, sertés- vagy borjúmáj.
- Teflon serpenyőben sütés: teflon serpenyőben sült sertés-, borjúszelet, csirkemell, comb, vagy halhús szelet.

Párolással készülő húsételek: párolt sertés natúr szelet, lecsós szelet, gombás szelet, zöldséges szelet, tavaszi szelet, párolt szelet zöldborsóval, párolt marhafartó, Stefánia marhasült, gombás marhasült, borjúbecsinált gombával, borjúbecsinált vegyes zöldséggel, kelvirággal, spárgával vagy zöldborsóval, sertésragu, csirkeragu, borjúragu, tokányok, töltött karalábé, töltött tök (zsemle vagy rizs helyett étkezési búzakorpa a lazító anyag).

Köreték, főzelékek:

Sűrítés nélkül készülő főzelékek - angolos főzelékek: zöldbab, zöldborsó, karfiol, kelbimbó, spárga, sárgarépa, gomba, paraj, karotta.

Lengyeles főzelékek: kelvirág, kelbimbó, spárga, zöldbab, kelkáposzta.

Franciás vagy párolt főzelék köreték: párolt gomba, párolt gomba zöldpetrezselyemmel, párolt sárgarépa, párolt zöldborsó, párolt karalábé párolt zeller, párolt káposzta.

Főtt vagy gőzben párolt zöldfőzelékek: főtt sárgarépa, főtt vegyes zöldség, főtt karalábé, főtt kelkáposzta, gőzben párolt zöldbab, zöldborsó, zeller vagy spárga stb.

Burgonyából készülő köreték:

Főtt burgonya, sütőben sült burgonya, vizes vagy tejes burgonyapüré, burgonyahab.

Tojásételek:

Lágy tojás, kemény tojás, tojás csészében, tojás csészében gombával, sajttal, sonkával vagy sovány hússal, buggyantott tojás, tükörtőjás teflon serpenyőben sütvé, párizsi kosárka teflon serpenyőben sütvé, tojásrántotta teflon serpenyőben sütvé, tojásrántotta gombával, zöldpaprikával vagy sonkával teflon serpenyőben sütvé, tojáslepény sütőben sütvé, tojáslepény gombával, zöldborsóval vagy sonkával, tálon sült tojás, tálon sült tojás sonkával vagy virslivel.

Saláták:

Nyers saláták: fejes saláta, uborkasaláta, zöldpaprika saláta, paradicsompaprika saláta, káposztasaláta, savanyúkáposzta saláta, paradicsomsaláta, paprika-paradicsom saláta, paprika-paradicsom-uborka saláta, kefires vegyes saláta, hagymasaláta, reteksaláta, nyers reszelt céklasaláta, zellersaláta, zelleres almasaláta, sárgarépa saláta, kefires vegyeszöldség-saláta, ecetes torma, virslisaláta, krinolinsaláta, savanyú uborka, káposztával töltött ecetes paprika, csalamádé, savanyúkáposzta, savanyúpaprika, kovászos uborka, gyümölcssaláták.

Főtt saláták: burgonyasaláta, zelleres burgonyasaláta, céklasaláta, tojássaláta, tojássaláta fejes salátával, gombasaláta, hússaláta, zöldborsósaláta, zöldbabsaláta, karfiolsaláta, vegyeszöldség-saláta.

Gyümölcsök, gyümölcskészítmények:

Asztali gyümölcsök: alma, körte, őszibarack, meggy, cseresznye, málna, eper, ribizli, egres, grape-fruit.

Gyümölcssaláták: alma-, körte-, őszibarack-, vegyesgyümölcs-saláta

Gyümölcsturmixok: alma-, körte-, őszibarack-, meggy-, cseresznye-, egres-, málna-turmix.

Kompótok: alma-, körte-, őszibarack-, meggy-, cseresznyekompót, sült alma, almapüré, reszelt alma, citromlé, limonádé, energiaszegény rostos gyümölcslevek.

Az étkezési búzakorpát felhasználhatják:

- reszelt almához,
- nyers, reszelt sárgarépához
- joghurthoz vagy kefirhez keverve

Az összekeverést célszerű a fogyasztás előtt 1-2 órával előbb elvégezni, hogy az ízek jobban összeérjenek. A búzakorpa másik felhasználási területe a rakott és töltött főzelékek, ahol mint lazító anyag szerepel a cereáliák helyett.

Elhízott betegek étrendje

Hétfő

Energiaszegény étrend	Energia		Fehérje gramm	Zsír gramm	Szénhidrát gramm
	kJ	kcal			
Reggeli:					
Szacharinos tea	-	-	-	-	-
Parizer /10 dkg/	887,0	212,0	12,0	18,0	-
Kifli /1 db/	544,0	130,0	4,6	-	26,0
Zöldpaprika /10 dkg/	84,0	20,0	1,2	-	3,0
Alma /10 dkg/	126,0	30,0	-	-	7,0
Tízórai:					
Kockasajt /1 db/	420,0	100,0	5,5	8,3	-
Kifli /1 db/	544,0	130,0	4,6	-	26,0
Ebéd:					
Húsleves /tészta nélkül/	-	-	-	-	-
Főtt hús /10 dkg/	602,0	144,0	20,3	6,8	-
Párolt karfiol /30 dkg/	363,0	87,0	7,2	-	11,7
Olaj /1 dkg/	375,7	90,0	-	10,0	-
Uzsonna:					
Kefír /2 dl/	544,0	130,0	6,8	7,2	9,2
Vacsora:					
Sültcsirke					
- olaj 1 dkg	375,7	89,8	-	10,0	-
- csirke 10 dkg	460,0	110,0	21,5	2,5	-
Párolt sárgarépa					
- olaj 1 dkg	375,7	89,8	-	10,0	-
- sárgarépa 20 dkg	292,0	70,0	2,4	-	16,0
Limonádé szacharinnal.	-	-	-	-	-
ÖSSZESEN	5993,1	1432,6	86,1	72,8	98,9

Elhízott betegek étrendje

Kedd

Energiaszegény étrend	Energia		Fehérje gramm	Zsír gramm	Szénhidrát gramm
	KJ	kcal			
Reggeli:					
Szacharinos tea	-	-	-	-	-
Virsli /15 dkg/	1455,3	346,5	18,6	30,0	-
Zsemle /1 db/	615,0	147,0	5,1	-	30,8
Tízórai:					
Kefír /2 dl/	544,0	130,0	6,8	7,2	9,2
Zsemle / 1/2 db/	307,5	73,5	2,5	-	15,4
Ebéd:					
Zöldségleves:					
sárgarépa /5 dkg/	73,0	17,5	-	-	4,0
karalábé /5 dkg/	80,0	19,0	1,0	-	3,5
petrezselyem /5 dkg/	61,0	14,5	-	-	3,0
Főtt marhahús /10 dkg/	563,0	134,0	19,0	6,2	-
Főttburgonya /20 dkg/	770,0	184,0	5,0	-	40,0
Szac. Fejessaláta /10 dkg/	67,2	16,0	1,4	-	2,0
Uzsonna:					
Gyümölcsjoghurt /2 dl/	622,0	148,0	7,0	4,0	20,6
Zsemle /1/2 db/	307,5	73,5	2,5	-	15,4
Vacsora:					
Sültcsirke					
- olaj 1 dkg	375,7	89,8	-	10,0	-
- csirke 10 dkg	460,0	110,0	21,5	2,5	-
Párolt zöldborsó					
- olaj 1 dkg	375,7	89,8	-	10,0	-
- zöldborsó 20 dkg	736,0	176,0	14,0	-	28,0
Szacharinos üdítőital	-	-	-	-	-
ÖSSZESEN	7412,9	1769,1	104,4	69,9	171,9

Elhízott betegek étrendje

Szerda

Energiaszegény étrend	Energia		Fehérje gramm	Zsír gramm	Szénhidrát gramm
	KJ	kcal			
Reggeli:					
Szacharinos tea	-	-	-	-	-
Gépsonka / 10 dkg/	655,0	156,0	22,6	7,1	-
Kifli /1 db/	544,0	130,0	4,6	-	26,0
Retek /10 dkg/	63,0	15,0	1,2	-	2,2
Tízórai:					
Sovány túró /10 dkg/	319,0	76,0	14,1	-	3,8
Kifli / 1/2 db/	272,0	65,0	2,3	-	13,0
Ébéd:					
Csontleves /tészta nélkül/	-	-	-	-	-
Főtt sertéshús /10 dkg/	668,0	159,0	21,0	8,1	-
Tökfőzelék					
- tök /20 dkg/	252,0	60,0	2,2	-	12,2
-olaj /1 dkg/	375,7	90,0	-	10,0	-
- liszt /2 dkg/	288,0	69,0	2,6	-	14,0
- tejföl /3 dkg/	217,0	52,0	1,0	4,8	1,2
Uzsonna:					
Rakott nyelv /5 dkg/	693,0	165,0	9,7	14,0	-
Zöldpaprika /10 dkg/	84,0	20,0	1,2	-	3,0
Kifli / 1/2 db/	272,0	65,0	2,3	-	13,0
Vacsora:					
Natúr hal /harcsa 10 dkg/	328,0	78,0	17,5	-	-
Petr. Főttburgonya /20 dkg/	770,0	184,0	5,0	-	40,0
Szach. Uborkasaláta /10 dkg/	46,0	11,0	1,7	-	1,7
ÖSSZESEN	5846,7	1395,0	109,0	44,0	130,1

Elhízott betegek étrendje

Csütörtök

Energiaszegény étrend	Energia		Fehérje gramm	Zsír gramm	Szénhidrát gramm
	kJ	kcal			
Reggeli:					
Szacharinos tea	-	-	-	-	-
Rakott csülök /10 dkg/	665,0	159,0	21,2	8,2	-
Barna kenyér /5 dkg/	514,5	122,5	4,2	-	25,3
Tízórai:					
Főtt tojás /2 db/	554,0	132,0	10,8	9,6	-
Paradicsom /10 dkg/	92,4	22,0	1,3	-	4,0
Zsemle /1/2 db/	307,5	73,5	2,5	-	15,4
Ebéd:					
Arola /3 dl/	88,2	21,0	-	-	4,8
Majorannás sült csirke /10 dkg/	460,0	110,0	21,5	2,5	-
- olaj /1 dkg/	375,7	89,8	-	10,0	-
Párolt vegyesköret					
-olaj /1 dkg/	375,7	89,8	-	10,0	-
-sárgarépa /20 dkg/	292,0	70,0	-	-	16,0
- zöldborsó /10 dkg/	368,0	88,0	7,0	-	14,0
Uzsonna:					
Joghurt /2 dl/	546,0	130,0	6,8	7,2	9,2
Barna kenyér /5 dkg/	514,5	122,5	4,2	-	25,3
Vacsora:					
Főtt sertéskaraj /10 dkg/	668,0	159,0	21,0	8,1	-
Párolt zöldbab /30 dkg/	504,0	120,0	7,8	1,0	20,4
- olaj /1 dkg/	375,7	89,8	-	10,0	-
Szach. Limonádé	-	-	-	-	-
Narancs	281,4	67,0	-	15,0	8,5
ÖSSZESEN	6983,0	1665,9	108,3	68,1	142,9

Elhízott betegek étrendje

Péntek

Energiaszegény étrend	Energia		Fehérje gramm	Zsír gramm	Szénhidrát gramm
	kJ	kcal			
Reggeli					
Szacharinos tea	-	-	-	-	-
Sonkaszalámi /10 dkg/	655,0	156,0	22,6	7,1	-
Félbarna kenyér /5 dkg/	540,0	128,5	4,9	-	26,0
Uborka /10 dkg/	46,0	11,0	1,7	-	1,7
Tízórai:					
Gyümölcsjoghurt /2 dl/	622,0	148,0	7,0	4,0	20,6
Ebéd:					
Szárnyas raguleves	1365,0	325,0	21,2	23,8	7,7
Rostonsült s.karaj /10 dkg/	668,0	159,0	21,0	8,1	-
Párolt káposzta /20 dkg/	260,4	62,0	3,2	-	11,4
- olaj /1 dkg/	375,7	89,8	-	10,0	-
Uzsonna:					
Sovány túró /10 dkg/	319,0	76,0	14,1	-	3,8
Zöldpaprika /10 dkg/	84,0	20,0	1,2	-	3,0
Kifli / 1/2 db/	272,0	65,0	2,3	-	13,0
Vacsora:					
Natúr máj /10 dkg/	571,2	136,0	19,5	5,3	2,5
- olaj /1 dkg/	375,7	89,8	-	1,0	-
Kéíres burgonyasaláta					
- burgonya /20 dkg/	770,0	184,0	5,0	-	40,0
- kefir /1 dl/	272,0	65,0	3,4	3,6	4,6
ÖSSZESEN	7196,0	1715,1	127,1	71,9	134,3

Elhízott betegek étrendje

Szombat

Energiaszegény étrend	Energia		Fehérje gramm	Zsír gramm	Szénhidrát gramm
	kJ	kcal			
Reggeli:					
Tej /2 dl/	504,0	120,0	6,8	5,6	10,6
Trappista sajt /5 dkg/	777,0	185,0	13,8	8,1	0,9
Graham-kenyér /5 dkg/	556,5	132,5	5,0	-	27,0
Lágy tojás	277,2	66,0	5,4	4,8	-
Tízórai:					
Zala felvágott /5 dkg/	508,2	121,0	8,1	10,0	-
reték /10 dkg/	63,0	15,0	1,2	-	2,2
Kifli / 1/2 db/	272,0	65,0	2,3	-	13,0
alma /10 dkg/	126,0	30,0	-	-	7,0
Ebéd:					
Halászlé					
- harcsa /10 dkg/	328,0	78,0	17,5	-	-
- olaj /1 dkg/	375,7	89,8	-	10,0	-
Rostonsült hal /10 dkg/	328,0	78,0	17,5	-	-
Főtt burgonya /10 dkg/	386,4	92,0	2,5	-	20,0
Párolt gomba /10 dkg/	163,8	39,0	5,9	-	1,2
Szach. Káposzta saláta /10 dkg/	130,2	31,0	1,6	-	5,7
Uzsonna:					
Kefír /2 dl/	544,0	130,0	6,8	7,2	9,2
Búzakorpa / 1 dkg/	135,2	32,2	1,5	-	5,1
Vacsora:					
Főtt csirke /10 dkg/	460,0	110,0	21,5	2,5	-
Francia-saláta /20 dkg/	718,2	171,0	3,6	20,8	14,8
Arola /3 dl/	88,2	21,0	-	-	4,8
ÖSSZESEN	6741,6	1606,5	121,0	69,0	121,5

Elhízott betegek étrendje

Vasárnap

Energiaszegény étrend	Energia		Fehérje gramm	Zsír gramm	Szénhidrát gramm
	kJ	kcal			
Reggeli:					
Szacharinos tea	-	-	-	-	-
Főtt krinolin /10 dkg/	887,0	212,0	12,0	18,0	-
Zsemle /1 db/	615,0	147,0	5,1	-	30,8
Tízórai:					
Kefíres túró					
- sovány túró /10 dkg/	319,0	76,0	14,1	-	3,8
- kefir /1 dl/	272,0	32,5	1,1	-	6,5
Zöldpaprika	84,0	20,0	1,2	-	3,0
Barna kenyér /5 dkg/	514,5	122,5	4,2	-	25,3
Ebéd:					
Csirkehúsleves					
- csirke /5 dkg/	230,0	55,0	10,7	1,2	-
- sárgarépa /10 dkg/	147,0	35,0	1,2	-	8,1
- karalábé /10 dkg/	159,6	38,0	2,1	-	6,9
- petrezselyem /5 dkg/	63,0	15,0	1,2	-	5,9
- tészta: 0	-	-	-	-	-
Gombával töltött csirke					
- csirke /10 dkg/	460,0	110,0	21,5	2,5	-
- gomba /5 dkg/	82,0	20,0	3,0	-	-
- tojás /1/3 db/	92,3	22,0	1,8	1,6	-
- zsemle / 1/3 db/	205,0	49,0	1,6	-	10,2
- olaj /1 dkg/	375,7	89,8	-	10,0	-
Párolt zöldborsó /10 dkg/	368,0	88,0	7,0	-	14,0
- olaj /1 dkg/	375,7	89,8	-	10,0	-
Uzsonna:					
Gépsonka /5 dkg/	327,5	78,0	11,3	3,5	-
Kifli / 1/2 db/	272,0	65,0	2,3	-	13,0
Alma /10 dkg/	126,0	30,0	-	-	7,0
Vacsora:					
Főtt sertéskaraj /5 dkg/	334,0	80,0	10,5	4,0	-
Főtt burgonya /10 dkg/	386,4	92,0	2,5	-	20,0
Paradicsom mártás					
- paradicsom püré /3 dkg/	138,0	33,0	1,5	-	6,0
- liszt /1 dkg/	144,0	34,5	1,3	-	7,0
- olaj /1 dkg/	375,7	89,8	-	10,0	-
ÖSSZESEN	7353,4	1723,9	117,2	60,8	167,5