

MINDENT A KALÓRIÁKRÓL!

A KALÓRIATUDATOS KISOKOS

K



C



A

L



ÍRTA ÉS SZERKESZTETTE:

Eller-Tárnoki Nikolett

SZERKESZTETTE:

Dr. Gultsch Annamária

Eller-Tárnoki Nikolett:

Mindent a kalóriákról

A harmadik - kalóriatudatos kisokos

Könyvterv: Eller-Tárnoki Nikolett

Első, elektronikus kiadás éve: 2026

ISBN 978-615-02-7728-8

A könyv bármely részletének közléséhez a kiadó előzetes hozzájárulása szükséges.

Felelős kiadó: Eller-Tárnoki Nikolett

Felelős szerkesztők:

Eller-Tárnoki Nikolett, Dr. Gilitsch Annamária



Tartalom

Ajánló.....	5
Előszó.....	8
Kalória- és makrotudatosság.....	11
Miért fontos makro- és kalóriatudatosan összeállítani a tányérunk tartalmát?.....	15
Bevezetés a kalóriaszámlálásba.....	16
Kalória deficit.....	19
Mindennap kötelezően ugyanannyit kell ennem?.....	26
Hogyan célszerű felépíteni a napi étkezéseket?.....	28
Kalóriasűrűség.....	32
Hogyan segít a volumen alapú étkezés a fogyásban és az egészség megőrzésében?.....	34
Mozgás.....	41
A női ciklus.....	43
Vidd magaddal - tippek a sikerhez:.....	48
Táplálékkiegészítők, amik segíteni fogják a folyamatot, de nem ezeken múlik a deficit:.....	50

Kedvenc receptjeim, amik a deficitben is működnek:.....	51
Amerikai palacsinta - 212 kcal/adag.....	52
Airfryer brassói - 354 kcal/adag.....	54
Airfryer pulyka fasírt - 57 kcal/db.....	56
Airfryer protein tojásfelfűjt - 175 kcal/adag.....	58
Ázsiai tojásos,	
zöldséges konjak tészta -170 kcal/adag.....	62
Cézár saláta - 280 kcal/adag.....	64
Cukormentes,	
amerikai fahéjas csiga - 263 kcal/adag.....	67
Eperkrém hidegen,	
airfryerben sült túrógombóccal - 187 kcal/adag.....	71
Granola kókusszal és kakaóval - 76 kcal/adag.....	74
Gyros saláta - 211 kcal/adag.....	76
High protein tortilla pizza - 365 kcal/adag.....	79
High protein zabkása krém - 184 kcal/adag.....	81
Körözött - 164 kcal/adag.....	83
Sült sonkás-tojásos wrap - 336 kcal/adag.....	85
Tofus, zöldséges curry, jázmin rizzsel -493 kcal/adag...	87

Köszönettel tartozom Dr. Gilitsch Annamáriának, hogy szakértelmével, meglátásaival segítette a munkámat!

Ajánló

Nap, mint nap hatalmas mennyiségű információ zúdul ránk a táplálkozással kapcsolatban. Sajnos a legtöbb cikk vagy csodadiéta mögött semmilyen tudományos bizonyíték nem áll. Az ígért gyors eredmények legtöbbször drasztikus, hosszú távon fenntarthatatlan megvonásokkal érhetőek el – melyek viszont könnyen vezethetnek mikrotápanyag-hiányhoz és hosszabb távon veszélyeztethetik az egészséget.

Valójában mindegyik ugyanarra az alapvető termodinamikai törvényre épül: a “kevesebb evésre”. A korlátozó étrendek legfőbb hibája azonban, hogy arra kényszerít, mondj le azokról az ételekről, amiket szeretsz. Mivel az emberek számára a táplálkozás nem csak egy biológiai szükséglet, hanem élvezeti szerepe mellett egy jelentős kulturális-társadalmi rituálé is, a merev szabályokon alapuló módszerek elkerülhetetlenül kudarcra vannak ítélve.

A fenntartható siker kulcsa a *tudatosság*. Ha tudod, melyik ételben milyen arányban vannak jelen a makro-, és mikrotápanyagok, és ismered ezek

energiatartalmát, ezzel párhuzamosan pedig megismered a szervezeted valós szükségleteit, a kezeden van a tudatos *táplálkozás* kulcsa. Ez viszont csak egy dolog, a “széknek” vannak még lábai: a megfelelő mennyiségű és minőségű *alvás*, a rendszeres *testmozgás* és a *mentális egészség*. Ha az egyik láb nincs a helyén, a szék nem fog felborulni, de nehezebb rajta ülni.

Nem hangsúlyozzuk eléggé, de szülőként és gyermekgyógyászként muszáj kitérnem erre: a mi felelősségünk, hogy mit esznek a gyerekek, a gyerekeink. Személy szerint engem ez is motivál a tudatosságban, mert csak így tudom ezt nekik is átadni. Ha ők ebben nevelkednek, ez felnőttkorra olyan háttértudást biztosít, ami megkérdőjelezhetetlenül az életük része lesz. Ezáltal pedig nagyban hozzájárulhatunk ahhoz, hogy tudatosabban táplálkozó, egészségesebb felnőttekké váljanak.

Hogy a célod a testsúly csökkentése/növelése, testösszetétel alakítása, vagy csak egyszerűen szeretnél tudatosabban táplálkozni, az teljesen mindegy. Ez a kisokos azt célozza meg, hogy közérthető és gyakorlatias

módon segítsen eligazodni a kalória tudatosság világában. Inspiráló és hasznos perceket kívánok!

Dr. Gilitsch Annamária