

A jégkrém jobb,

mint gondolnád!

**Algida Vitalitás
Weekend**

**Kovács Ildikó
dietetikus**



**Vitalitás program:
a jégkrém a
kiegyensúlyozott
étrend része**

**Az egészséges táplálkozás
nem diéta!**

Nem a korlátozások
jellemzik, hanem sokkal
inkább a ma kapható igen
széles élelmiszer-
választékból való megfontolt
és tudatos választás.

Mi jellemzi a kiegyensúlyozott étrendet?

- ✱ minőségi táplálék
- ✱ nincsenek jó és rossz ételek
- ✱ energia-egyensúly
- ✱ rendszeresség, étkezési ritmus
- ✱ adagok nagysága
- ✱ változatosság
 - ✱ nyersanyagokban
 - ✱ készítési módban
- ✱ élvezet!



Mi

jellemzi

A VÁLTOZATOSSÁG!

a jégkrémeket

???

Energiatartalom

- ✱ Algida családi jégkrémek
(100 ml=2 gombóc):
37–127 kalória között
- ✱ Carte d'Or sorbetek és light
jégkrémek: **100 kalória alatt**
- ✱ Impulzus jégkrémek energia-
tartalma **méretfüggő!**
 - ↑ Magnum duplacsoki
(120 ml) 348 kalória
 - ↓ Kolorki (32 ml) 32 kalória

Fehérjék

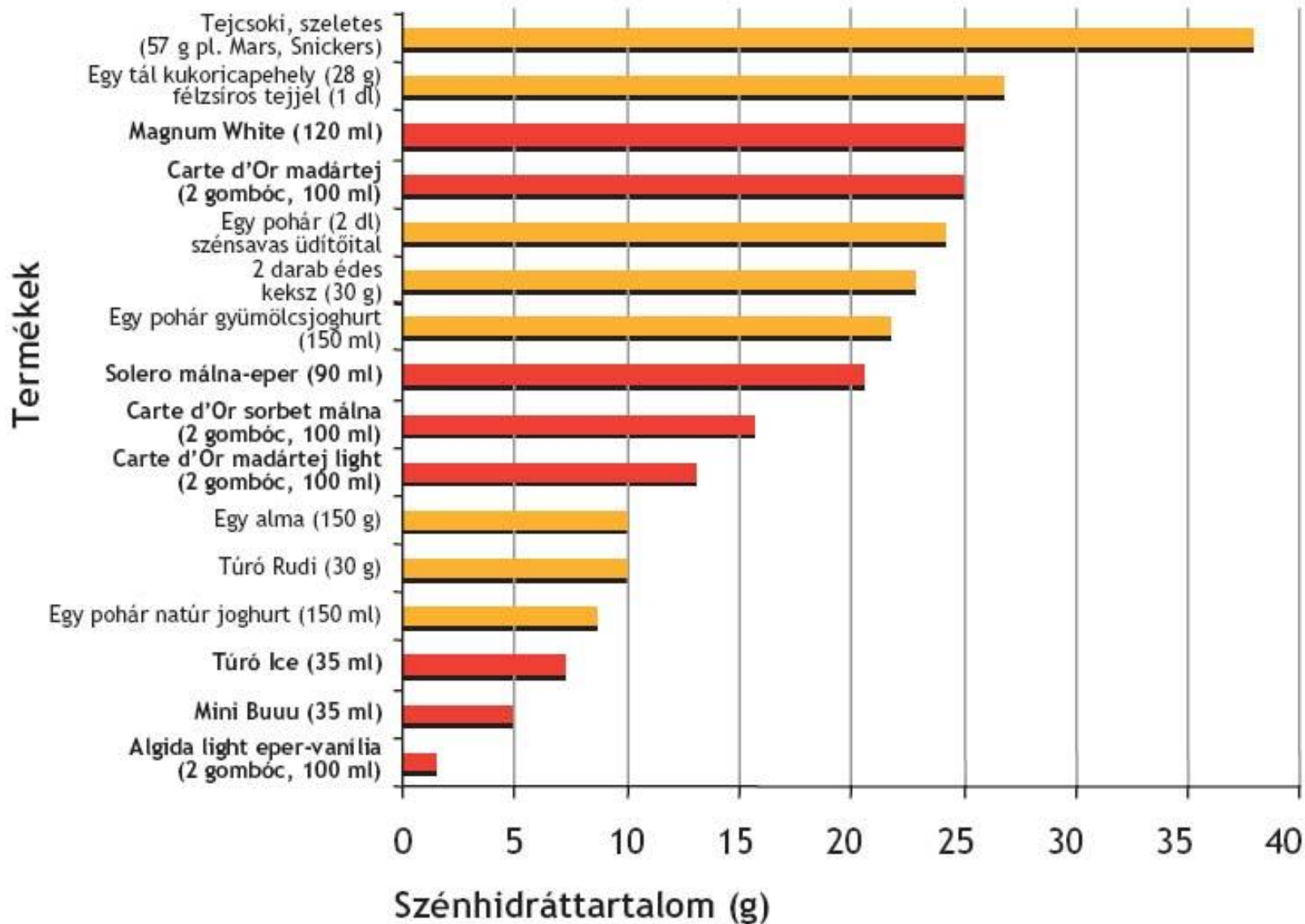
- * A felhasznált tejtermékek fehérjetartalmából származik az energiatartalom 8%-a.
- * A jégkrémek fehérjetartalma 0–4% (a sorbeteké 0%, a Magnum duplacsokié 4%)



Szénhidrátok

- * Jellemzően 16–25%
- * Csak néhány olyan jégkrém van, amelyben a cukor adja az energiatartalom felét

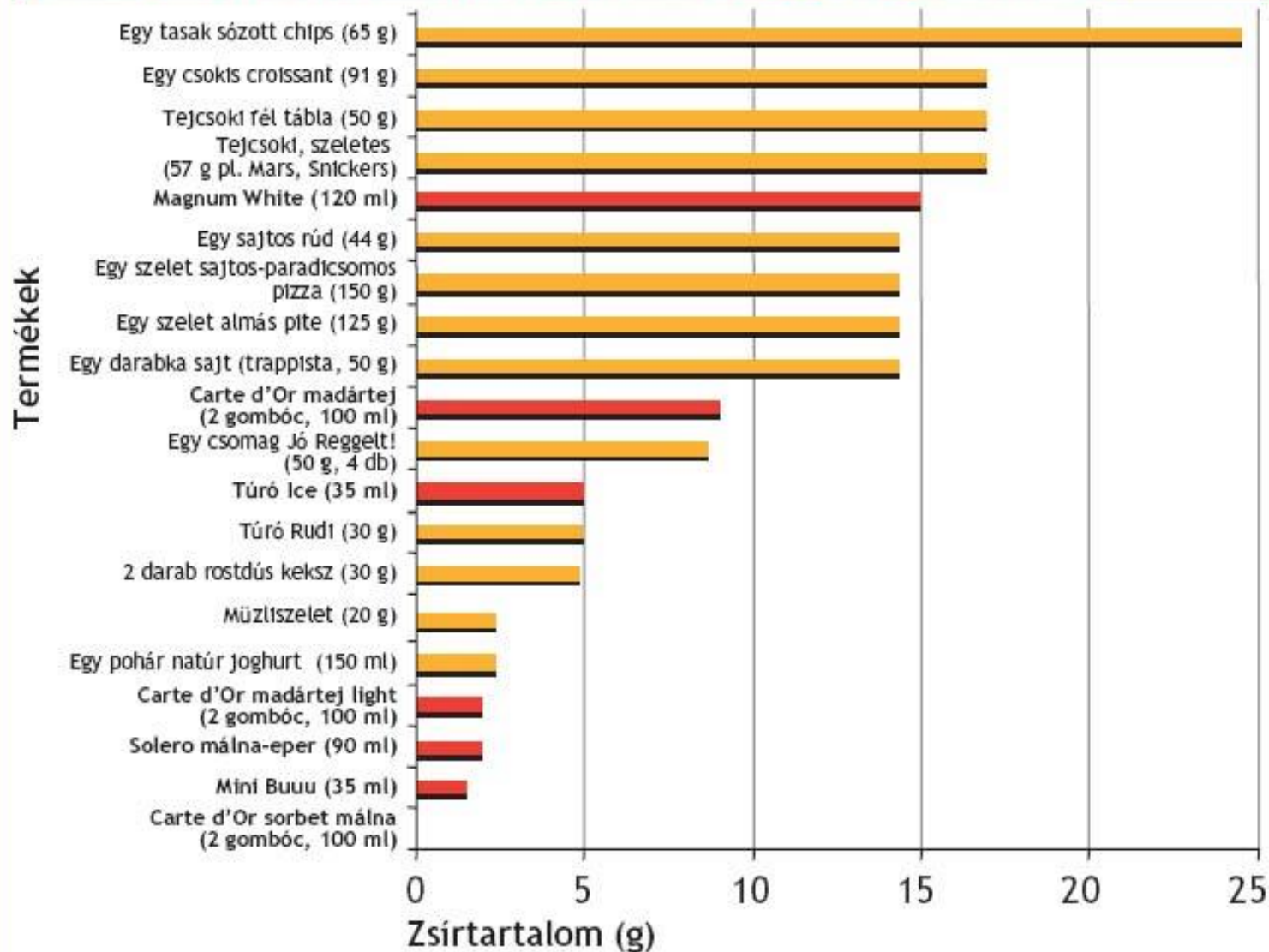
Szénhidrát tartalom összehasonlító táblázat (egy adag termékre)



Zsírok

- * A zsírok a jégkrém térfogatának 2–5%-át
- * az energiatartalomnak pedig a 20–45%-át adják.

Zsírtartalom összehasonlító táblázat (egy adag termékre)



Mikrotápanyagok



* Ásványi anyagok

- Kalcium: 150 mg/100 g
- Foszfor: 120 mg/100 g
- Kálium/nátrium: 4/1

* Vitaminok

- riboflavin, B₁₂



Kinek mit ajánlunk?





Carte d'Or sorbetek



- * vizes jégkrémek
- * zsírtartalmuk nincs
- * energiatartalmuk 63–72 kcal/adag
- * tejcukor-érzékenyeknek is





Carte d'Or light jégkrémek

- * 50%-kal csökkentett zsírtartalom (1,4–2,5 g)
- * csökkentett energiatartalom (75–91 kcal/adag)
- * eper, madártej és csokoládé



Algida light jégkrémek

- * hozzáadott cukrot nem tartalmaz
- * kis energiatartalom (37–39 kcal)
- * kis szénhidráttartalom (2 g/100 ml)
- * fogyókúrázóknak
- * cukorbetegeknek



Impulzus jégkrémek

	1 adag [ml]	Energia [kcal]
Kolorki Orange	32	29
Mini Buuu eper-vanília	35	38
Cikk-cakk Trio	80	69
Túró Ice	35	76
Calippo Lime	105	91
Solero málna-eper	90	108

- * változó tápanyagtartalom
- * különböző méret/adag



Gyermekeknek

- * a gyermekeknek készülő jégkrémekből teljes egészében kivonták a mesterséges színezékeket és aromákat
- * a felhasznált gyümölcs és tejtermékek megfelelő mennyisége és kiváló minősége
- * a Mini Buuu jégkrém **70%-ban tejből** készül
- * **17,5 mg kalciumot** tartalmaz, így a szervezet kalciumellátottságához is hozzájárul



Táplálékallergia

Laktózérzékenyeknek:

- Sorbetek
(tejet nem, vagy csak minimális mennyiségben tartalmaznak)

Tejérzékenyeknek:

- Calippo
- Kolorki
- Cikk-cakk Trio



Tápértékjelölés

Allergénlista



**Garantált
minőség**

**Tudatos
választás**