

Helyes válaszok:

1. c. 2 dl frissen préselt narancslé már fedezi egy felnőtt napi C-vitamin szükségletének 86 százalékát.
 2. a. Az égett piritós rákkeltő anyagokat tartalmaz.
 3. b. A kinyitott tartós tejet ugyanolyan gyorsan el kell fogyasztani, mint a friss tejet. Csak bontatlanul tárolható sokáig (akár 4 hónapig is)
 4. a. A földimogyoróvaj 100 grammja csak 13 gramm, a mogyorókrém 54 gramm, a szilvalekvár pedig 48 gramm cukrot tartalmaz.
 5. c. A zöld tea eredetileg Kínából származik, és 100 ml kereken 50 mg koffeint tartalmaz.
 6. b. Mert sok benne a rost.
 7. b. A dzsemben vannak gyümölcsdarabok.
 8. a. Sertés hasaaljából.
 9. b. 100 gramm tojás 373 mg koleszterint tartalmaz. Egy átlagos tojás súlya 65 gramm, ebben 232 mg koleszterin van.
 10. a. Igen, de csak minimális. A vaj 755 kalóriát és 83 gramm zsírt, a margarin 722 kalóriát és 80 gramm zsírt tartalmaz.
 11. b. Csak a hozzávalókból derül ki, hogy teljes kiőrlésű-e egy kenyér.
 12. c. A kávé nem von ki vizet a szervezetből, hanem segít a folyadékpótlásban. Viszont gyorsabban távozik a testből.
 13. c. 100 gramm baconszalonna általában 2 gramm zsírt tartalmaz, ezért nem szükséges további zsiradékot hozzáadni sütéskor.
 14. b. Az új szabályozás értelmében 25% májat.
 15. a. Már a töltetlen croissant-ban is 314 kalória van! A rántotta 200, a sajtos szendvics viszont csak mintegy 150 kalóriát tartalmaz.
 16. c. A kétszersült 100 grammjában 14,1 gramm, a toast-kenyérben 3,8 gramm, a napraforgómagosban pedig 7,6 gramm van.
 17. b. Mivel a zöldséglében már fel vannak aprítva az alapanyagok, ezért az emésztőrendszerünknek kevesebb időre és energiára van szüksége a hatóanyagok feldolgozásához.
 18. a. Több tanulmány is igazolja, hogy a méz hatásosan alkalmazható sebgyógyításhoz, és csökkenti a gyulladásveszélyt. Antimikrobiotikus hatása a benne lévő enzimeknek köszönhető.
 19. c. A sovány kőményes sajt tartalmazza a legkevesebb zsírt és kalóriát.
 20. a. Az életképes mikroorganizmusok serkentő hatást gyakorolnak az emésztésre, ugyanis segítenek helyreállítani az egészséges bélflórát.
-