



The Healthy Eating Plate

angol szószedet

healthy	egészséges	plenty	bőséges
eating	étkezés	(to) drink	inni, ital
plate	tányér	water	víz
(to) provide	biztosítani	tea	tea
detailed	részletes	coffee	kávé
guidance	tanácsadás, iránymutatás	sugar	cukor
choice	választék	milk	tej
nutrition expert	táplálkozási szakértő	dairy	tejtermék
(to) use	használni	juice	gyümölcsle
oil	olaj	glass	pohár
olive	olíva	day	nap
canola oil	repceolaj	sugary drinks	cukros italok
cooking	főzés	whole grains	teljes kiőrlésű gabonák
salad	saláta	whole-wheat bread	teljes kiőrlésű kenyér
table	asztal	whole-grain pasta	teljes kiőrlésű tészta
(to) limit	limitálni, korlátozni	brown rice	barna rizs
butter	vaj	refined grain	finomított gabona
(to) avoid	elkerülni	white rice	fehér rizs
trans fat	transzsír	white bread	fehér kenyér
more	több	protein	fehérje
veggies	zöldségek	(to) choose	választani
greater	nagyobb	fish	hal
variety	fajta, választék	poultry	baromfi, szárnyas
better	jobb	bean	bab
French fries	sült krumpli	nut	dió
(to) count	számítani, számolni	red meat	vörös hús
(to) eat	enni	cheese	sajt
		bacon	szalonna
		cold cuts	felvágottak
		processed meat	feldolgozott hús