

Az ételek minőségét és optimális felszívódását elősegíthetjük összeillő társításokkal, vagy úgy, hogy kerüljük az össze nem illő tápanyagok fogyasztását egymással.

Készítsük el néhány összeillő, és néhány össze nem illő tápanyag-társításának táblázatát a minta, valamint a leírás alapján!

A feladat szövegét a [tapanyagforras.docx](#) állomány tartalmazza. Munkánkat mentsük **Társítás** néven!

### Néhány összeillő és össze nem illő tápanyag

	Hüvelyesek	Főzelékfélék-zöldségfélék	Gyümölcsfélék	Bogyós gyümölcsök	Diófélék	Tojás	Burgonya	Gombák	Gabonafélék
Társítható	- gabonafélék - zöldségfélék - tej és tejtermékek	- gabonafélék - lisztes ételek - hüvelyesek - bogyós gyümölcsök - diófélék - tejtermékek - tojás - tejszín - méz - burgonya - tojás - gombák - pástétomok	- gabonafélék - bogyós gyümölcsök - diófélék - tejtermékek - tojás - tejszín - méz - hagymák - zöldségfélék	- szeder - egres - földieper - áfonya - málna - ribizke - borókabogyó	- gabonafélék - hüvelyesek - gyümölcsök - zöldségfélék - tejtermékek - tojás - burgonya - gombák	- gabonafélék - burgonya - zöldségfélék - diófélék - gyümölcsök	- zöldségek - tojás - tej - tejtermékek - növényi zsíradékok - citrom - ananász - alma - gomba - dió	- gabonafélék - burgonya - rizs - zöldségfélék - diófélék	- gyümölcsfélék - bogyós gyümölcsök - diófélék - tej és tejtermékek - tojás - zöldségek - gombák
Össze nem illő	- gyümölcsök - gombák - cukor	- gyümölcs (kivéve az alma, citrom, lime) - cukor - lisztes szósok	- burgonya - cukor - tej - sütemények - víz	- burgonya - tej - cukor - víz - hüvelyesek	- cukor	- erjesztett sajt - nyers tej - cukor - sütemények - vaj - hüvelyesek - gombák	- gabonafélék - rizs - lisztételek - cukor - gyümölcs	- tojás - sajt - cukor - gyümölcs	- burgonya - cukor

Minta

### Oldalbeállítások:

- Az oldal tájolása fekvő.
- A felső és alsó margó 2,35 cm, a bal és jobb margó 2,5 cm.

### Betű- és bekezdésformátumok:

- A teljes szöveg Caladea (vagy Cambria) betűstílusú és 9 pontos betűméretű.
- A cím 16 pontos, félkövér betűstílusú és középre zárt, a térköz után 24 pontos.

### A táblázat kialakítása és beállításai:

- A tabulátorral tagolt szöveget táblázattá alakítjuk.
- Az első oszlop két cellájában az írásirányt függőlegesre állítjuk.
- Az első sor és az első oszlop celláiban
  - a szöveg legyen félkövér betűstílusú;
  - alkalmazzunk vízszintes és függőleges középre igazítást!
- A többi cellában a tápanyagok, ételek neve felsorolással jelenjen meg, 0,3 cm függő behúzással!
- Az első oszlop szélességét állítsuk keskenyebbre, a többi oszlopét pedig egymással azonos szélességűre!
- Az olvashatóság érdekében minden második oszlop celláinak kitöltését állítsuk világos pasztellszínűre!

A dokumentumban állítsunk be automatikus elválasztást!