



Produkty dla zdrowego serca- czyli po co sięgać w chorobach sercowo-naczyniowych?



Kasze: gryczana, jęczmienna, jaglana,
komosa ryżowa, amarantus



ok 30 g orzechów dziennie



Oleje pochodzenia roślinnego



Nasiona chia,
siemię lniane, czarnuszka



Ryby



Nasiona roślin strączkowych



Warzywa krzyżowe i zielone liściaste



Pamiętaj o prawidłowym
nawodnieniu organizmu!



Pomidory



Owoce jagodowe oraz leśne



Burak



Zespół Dietetyków
Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II Sp. z o.o. w Siedlcach