

Zalecenia zdrowego żywienia

Spożywaj większe ilości:

- Warzyw i owoców (z przewagą warzyw)
- Produktów zbożowych z pełnego przemiału
- Nasion roślin strączkowych
- Orzechów i nasion
- Ryb
- Produktów mlecznych o niskiej zawartości tłuszczu

50%

warzywa i owoce



Ogranicz:

- Czerwone mięso
- Sól
- Cukier i słodkie napoje
- Produkty wysokoprzetworzone tj fast-food, wyroby cukiernicze

25%
białko

25%
węglowodany

Zmień nawyki :).

Napoje słodkie → woda

Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego → tłuszcze roślinne

Czerwone mięso i jego przetwory → drób, ryby, nasiona roślin strączkowych, jaja, orzechy i nasiona

Mleko i przetwory mleczne o wysokiej zawartości tłuszczu → produkty o niższej zawartości tłuszczu

Pamiętaj o aktywności fizycznej !