

ODŻYWIANIE I GOTOWANIE



Białko 1/4 talerza

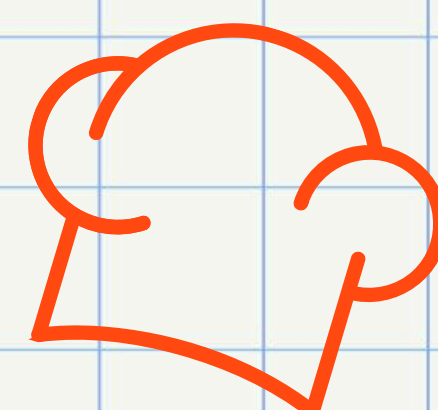
Jest niezbędne do budowy i regeneracji mięśni oraz prawidłowej pracy układu odpornościowego. Produkty bogate w białko to: strączki, mięso, ryby, nabiał do 2% tłuszczu, napoje roślinne z wapniem, jaja, orzechy i nasiona.

Węglowodany 1/4 talerza

Produkty zbożowe są głównym źródłem energii dla organizmu. Wybieraj chleb, makaron, kasze, ryż czy płatki, najlepiej pełnoziarniste. Każdego dnia warto sięgać po min. 3 porcje, by dostarczyć błonnika oraz ważnych minerałów.

Warzywa i owoce 1/2 talerza

Dostarczają witamin, składników mineralnych, błonnika i substancji wspierających odporność. Jedz codziennie min. 400 g różnokolorowych warzyw i owoców, dodając je do każdego posiłku.



✓ **Unikaj czerwonego i przetworzonego mięsa. Zamień je na indyka, ryby, rośliny strączkowe.**

✓ **Zamień tłuszcze zwierzęce na roślinne.**

✓ **Jedz 5 porcji owoców lub warzyw dziennie - jedną z nich możesz zastąpić szklanką soku.**

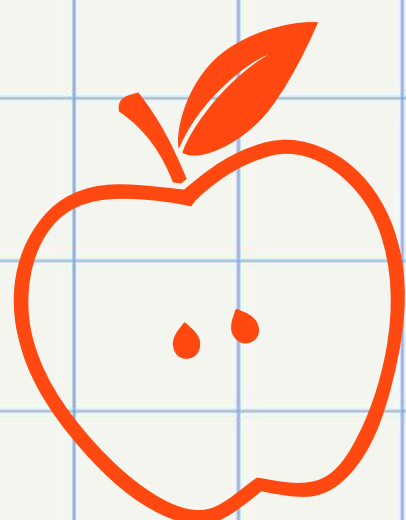
✗ **Unikaj smażonych potraw. Piecz, duś, gotuj na parze.**

✓ **Wybieraj bardziej wartościowe produkty pełnoziarniste – kasze, ryże, makarony, płatki i pieczywo.**

✓ **Wybieraj produkty nabiałowe o obniżonej zawartości tłuszczu np. mleko 2%.**

✓ **Orzechy ułatwiają wchłanianie witamin - jedz max garść dziennie.**

✓ **Wypijaj co najmniej 2 litry wody dziennie.**



SAM WIDZISZ. OGARNIESZ TO!