



ZALECENIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA



Jedz więcej:

Produktów zbożowych z pełnego ziarna
(np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);

Różnokolorowych warzyw i owoców -
więcej warzyw niż owoców;

Nasion roślin strączkowych (np. fasola,
groch, ciecierzycy, soczewica, bób);

Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);

Produktów mlecznych niskotłuszczowych,
zwłaszcza fermentowanych;

Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich,
pestek, dyni, nasion słonecznika).



Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, białe ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.



Jedz mniej:

Soli;

Mięsa czerwonego
i przetworów mięsnych (m.in.
kiełbas, wędlin, boczku);

Cukru i słodzonych napojów;

Produktów przetworzonych (takich
jak: fast food, słone przekąski,
herbatniki, batony, wafelki) z dużą
zawartością soli, cukrów i
tłuszczów.

