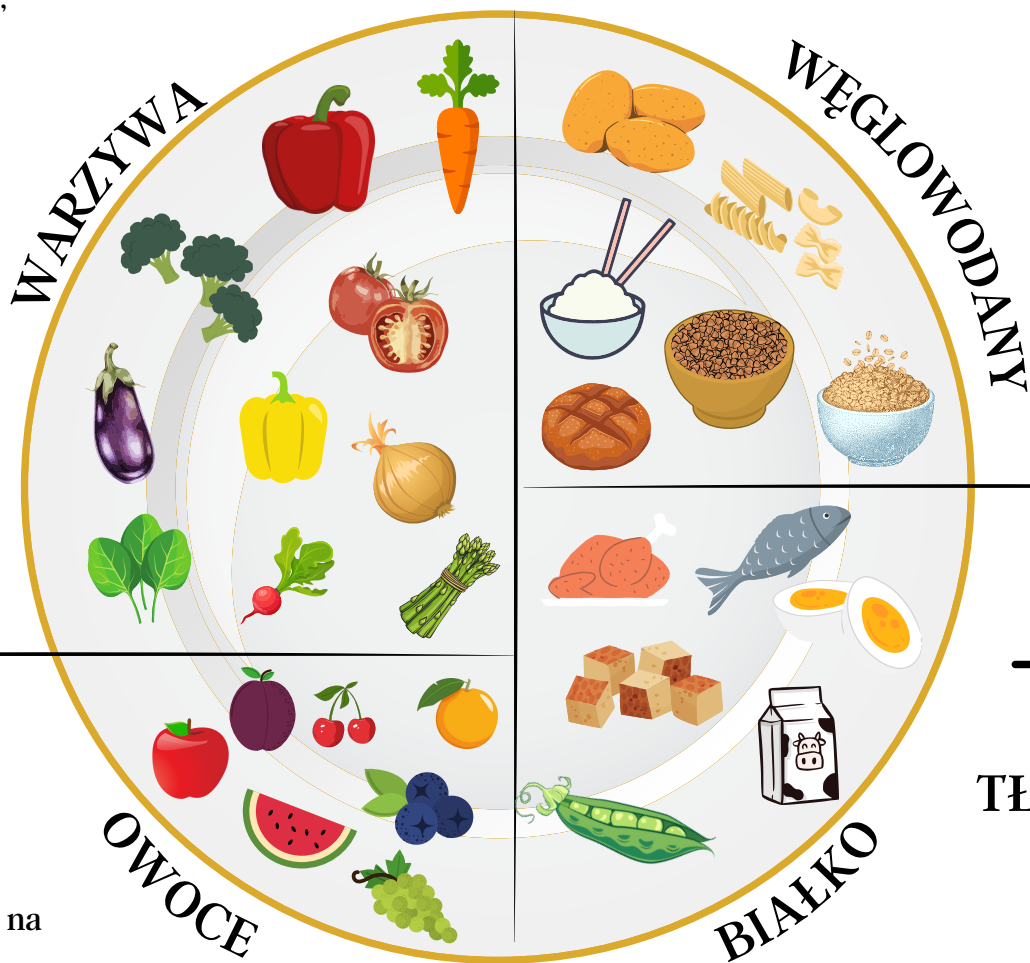




TALERZ ZDROWEGO ŻYWIENIA

JEDZ WIĘCEJ:

- Produktów pełnoziarnistych
- Różnokolorowych warzyw i owoców, więcej warzyw
- Strączków
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych
- Orzechów i nasion



JEDZ MNIEJ:

- Soli
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych
- Cukru i słodzonych napojów
- Produktów przetworzonych typu fast food, słone przekąski, słodczyce, z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów

WYMIENIAJ

- Oczyszczone produkty zbożowe na pełnoziarniste
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, strączki i orzechy
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe
- Smażenie na gotowanie, w tym na parze, duszenie, pieczenie, grillowanie

+
TŁUSZCZE ROŚLINNE