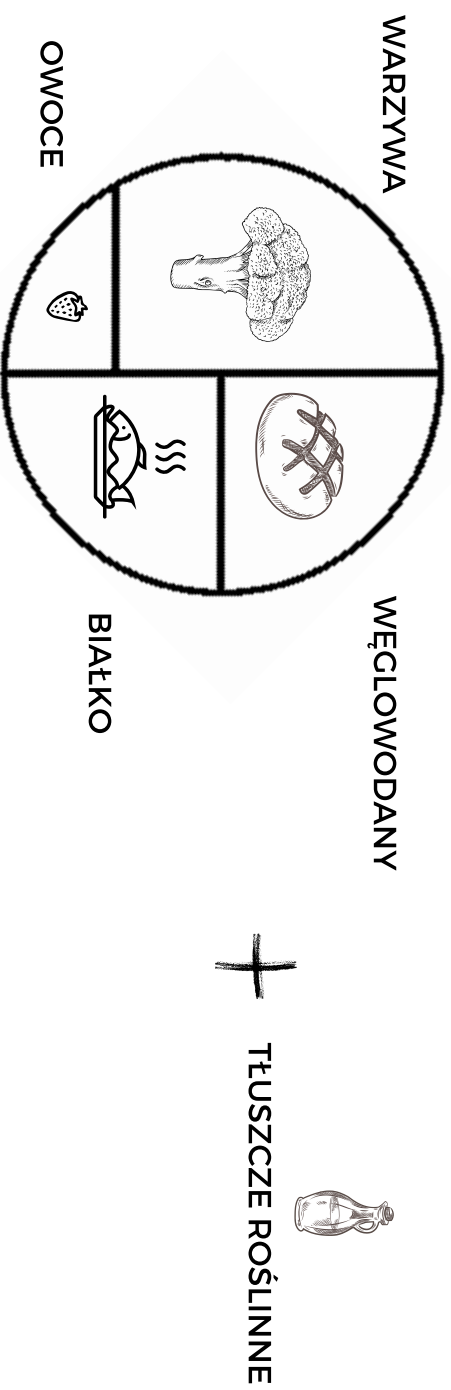


TALERZ ZDROWEGO ŻYWIENIA



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, ciecierzyca, soczewica, bób)
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich)
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika)

JEDZ MNIEJ

- Soli
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m. in. kiełbas, wędlin, boczków)
- Cukru i słodzonych napojów
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów

ZMNIEJSZAJ

- 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, masłanka, biały ser)
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie