

Twoja lista kontrolna zdrowego odżywiania



Witalne warzywa... Zdrowe ciało, zdrowy umysł

Dodaj warzywa do talerza

- Dodaj więcej warzyw w porze posiłku
- Zdrowy sposób może być świeży lub mrożony
- Warzywa to świetna przekąska



Idź idź zboża... Pełen energii

Zwiększ spożycie błonnika

- Jedz więcej chlebów pełnoziarnistych, czapati i roślin strączkowych, fasoli, orzechów i nasion
- Słodkie ziemniaki i brązowy ryż są również bogate w błonnik
- Wybierz pełnoziarniste płatki śniadaniowe



Wspaniałe owoce... Inteligentne witaminy!

Jedz więcej owoców

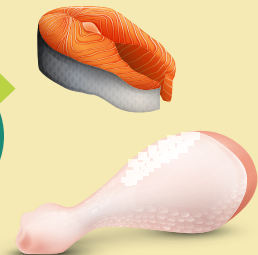
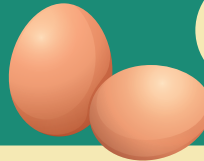
- Zamień owoce na przekąski
- Zamień desery na owoce
- Dodaj owoce do pudełka na śniadanie i lunch



Białko energetyczne... Pozostań silny

Jedz różnorodne produkty białkowe

- Jajka, ryby, kurczaki i mięso
- Produkty sojowe, takie jak mleko sojowe lub tofu
- Ciecierzyca, fasola i rośliny strączkowe są dobrym źródłem białka



Zdobądź 5 pysznych dziennie!

Mieć swoje 5 dziennie

- Dodaj warzywa do makaronu, ryżu i curry
- Mieć koktajle i jogurty z jagodami
- Dodaj kolorową sałatkę w czasie posiłków



Nie zapomnij wypić!

Pij wodę

- Staraj się pić co najmniej 8 szklanek wody dziennie
- Unikaj soków owocowych i napojów gazowanych
- Unikaj dodawania napojów i koktajli

