

Zdrowe żywienie

Jak powinien wyglądać dobrze zbilansowany posiłek?

Połowę talerza zajmują warzywa i owoce - z przewagą warzyw. Są one źródłem witamin, składników mineralnych oraz błonnika, który wspiera prawidłowe trawienie.

Jedna czwarta talerza to produkty pełnoziarniste, takie jak pełnoziarniste pieczywo, kasze czy brązowy ryż - dostarczają energii i pomagają utrzymać stabilny poziom cukru we krwi.

Ostatnią ćwiartką stanowią produkty białkowe - ryby, drób, jaja, rośliny strączkowe czy orzechy, które wspierają budowę i regenerację organizmu.

Istotne znaczenie ma szklanka wody, która przypomina o nawodnieniu organizmu, picie minimum 2L dziennie.

Zdrowe Żywienie

Talerz Zdrowego Żywienia

400–600 g dziennie
1/2 Warzywa i Owoce

Pełnoziarniste & Źródła Białka

Pij Wystarczającą Ilość Wody
Kobiety ~ **2 l** dziennie
Mężczyźni ~ **2,5 l** dziennie

Unikaj lub Ograniczaj

- ✓ Słodczyce, Słone Przekąski
- ✓ Czerwone Mięso

Mniej Soli

Zdrowe Tłuszcze

- ✓ Olej roślinny,
- ✓ Orzechy,
- ✓ Awokado

Jedz Regularnie

4–5 Posiłków Dziennie
Co **3–4** Godziny

Bądź Aktywny

- ✓ Ruszaj się codziennie
- ✓ Dbaj o sen i mniej stresu.

Zadbaj o zdrowie – Jedz mądrze!

www.pirogow.pl