

TALERZ ZDROWIA

**Warzywa i owoce
to podstawa
codziennej diety!**
(połowa naszego talerza)
Minimum to 400 g,
z przewagą warzyw.
W każdym posiłku
powinny znaleźć się
warzywa i/lub owoce



Cały dzień powinniśmy **pić wodę**

Źródłem węglowodanów
powinny być produkty
z pełnego przemiału – płatki,
makarony, pieczywo i kasze
(nazywane też
z „pełnego ziarna”)

Źródłem białka i tłuszczu
powinny być chude mięso (B),
tłuste ryby (B i T), jaja (B i T),
orzechy (T), nasiona roślin
strączkowych (B),
produkty mleczne o niskiej
zawartości tłuszczu
(głównie fermentowane)