

ZDROWY TALERZ

Warzywa

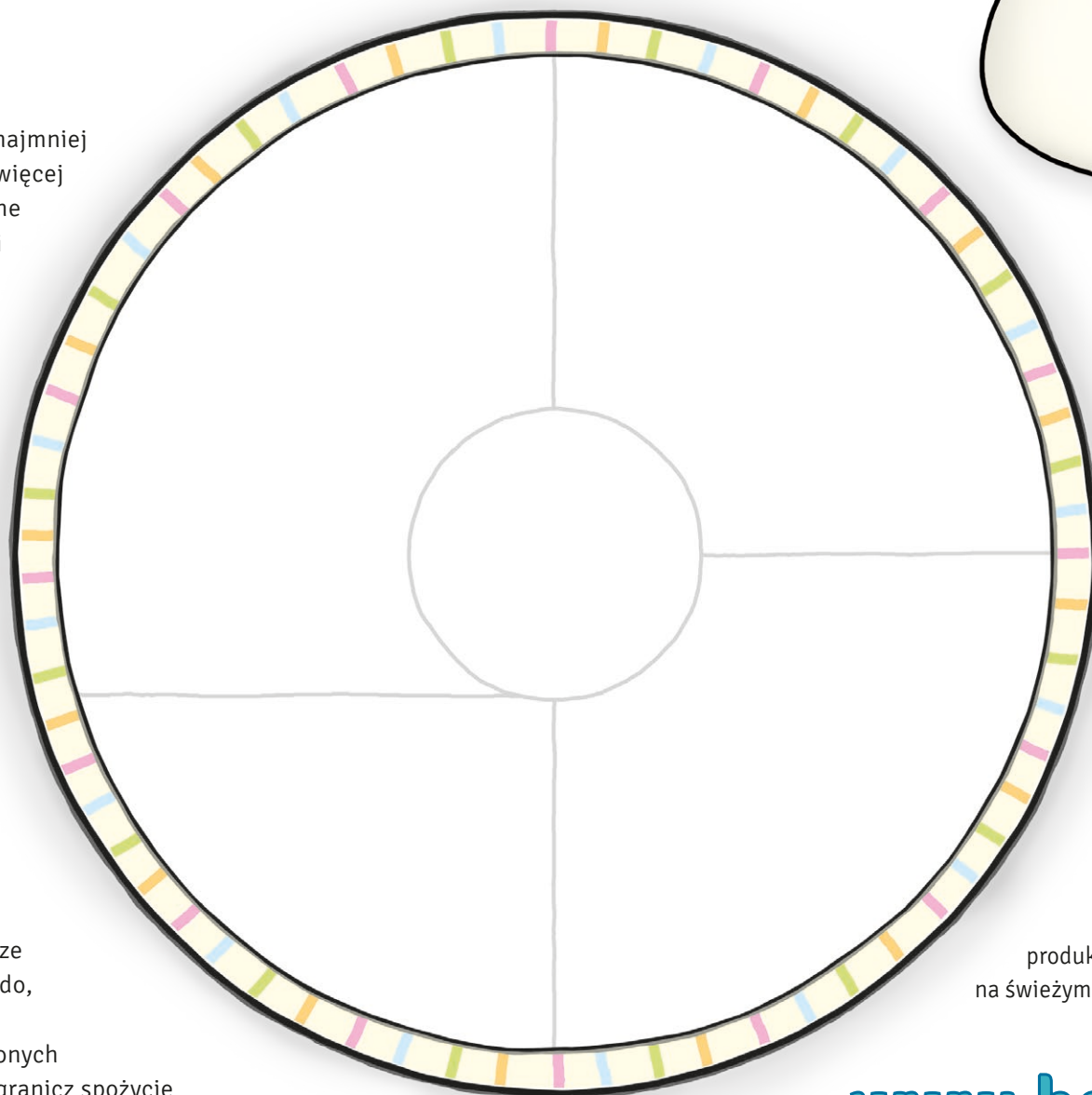
Warzywa powinny stanowić co najmniej $\frac{1}{4}$ spożywanych pokarmów. Im więcej warzyw przygotowanych na różne sposoby zjesz, tym lepiej. Frytki nie są warzywem, a ziemniaki – ze względu na skład – należą raczej do cukrów złożonych.

Owoce

Owoce stanowią kolejną $\frac{1}{4}$ talerza. Najzdrowsze i najbardziej odżywcze są poszczególne owoce sezonowe o różnych kolorach. Owoce można zastąpić warzywami.

Oleje i tłuszcze

Najwartościowsze oleje i tłuszcze zawarte są w orzechach, awokado, rybach, ale też w dobrej jakości maśle, olejach roślinnych tłoczonych na zimno. Nie jedz margaryn, ogranicz spożycie tłuszczów i olejów przetworzonych przemysłowo.



Płyny

Płyny najlepiej przyjmować w postaci czystej wody i niesłodzonych herbat. Z napojów czy herbat z dodatkiem cukru warto całkowicie zrezygnować.

Cukry złożone

Cukry złożone najlepiej spożywać w ich naturalnej postaci. Przykłady: kasza jaglana, płatki owsiane, chleby żytnie na zakwasie czy dziki ryż. Ważne, by ograniczać podjadanie wyrobów z bezwartościowej białej mąki.

Białka

Najlepszym źródłem są ryby, rośliny strączkowe, orzechy, ziarna, mleczne produkty fermentowane, jajka czy mięso. Dla większości z nas najkorzystniejsze jest białko pochodzenia roślinnego. Wybór zależy od upodobań smakowych i filozofii żywienia.

Styl życia

Zamiast półproduktów, wybieraj te naturalne; lokalne i ekoproducty są lepsze niż niskiej jakości produkcja masowa oraz towary z importu. Ważny jest też ruch na świeżym powietrzu, sen, towarzystwo przyjaciół i dobry nastrój!