

ZDRAVÝ TANIER

alebo

príloha na $\frac{1}{4}$ taniera

zdroj energie a vlákniny

- ✓ uprednostňujte celozrnné varianty a jednotlivé druhy striedajte
- ✓ zemiaky, ryža, pšeno, pohánka, cestoviny, krúpy kuskus, bulgur, quinoa,
- ✓ strukoviny
- ✓ celozrnné pečivo, tortilly, knäckebröte
- ✓ vločky, sypané müsli



VÝŽIVA JEDNODUCHO A PRAKTICKY

zelenina na $\frac{1}{2}$ taniera

zdroj vitamínov, minerálnych látok, fytonutrientov a vlákniny

- ✓ čerstvá, tepelne spracovaná, varená, pečená, dusená, mrazená, fermentovaná alebo sušená
- ✓ druhy striedajte (paradajky, uhorka, paprika, listové šaláty, pór, mrkva, zeler, redkovic, kaleráb, kapusta, karfiol, červená repa, cuketa, tekvica, kel, brokolica, bylinky a ďalšie)



- ✓ ak máte sladké jedlo, vymeňte zeleninu za kus ovocia

+ tuk

bielkoviny
na $\frac{1}{4}$ taniera

dôležitý stavebný materiál, ktorý zasýti

- ✓ vajcia
- ✓ chudé mäso – kuracie, morčacie, králik, hovädzie, bravčové, zverina, vnútornosti
- ✓ ryby a rybie výrobky, plody mora
- ✓ mlieko, nesladené kyslé mliečne výrobky (jogurt, kefír, zákys a pod.), tvaroh
- ✓ syry – preferujte do 30 % tuku v sušine (cottage, lučina, mozzarella, eidam a pod.)
- ✓ rôzne druhy strukovín (fazuľa, šošovica, hrach, cícer, sója) a produkty z nich (tofu, tempeh, hummus)



dôležitý pre správne fungovanie organizmu a vstrebávanie vitamínov

- ✓ rastlinné oleje (repkový, olivový a ďalšie)
- ✓ orechy a semienka
- ✓ avokádo
- ✓ občas maslo, ghí a masť
- ✓ vždy v rozumnom množstve

