

Zasady zdrowego odżywiania się

- 4 - 5 posiłków w ciągu dnia, przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 3,5 godziny
- ostatni posiłek powinien być zjedzony najpóźniej dwie godziny przed pójściem spać
- należy wybierać produkty pełnoziarniste: pieczywo, makarony
- należy spożywać dużo warzyw pod różną postacią: surówki, sałatki, warzywa gotowane, jako dodatek do kanapek
- co najmniej raz w tygodniu należy spożywać ryby (mintaj, dorsz, pstrąg, halibut, łosoś, flądra, itp.), najlepszym sposobem ich przyrządzenia jest pieczenie i gotowanie na parze
- należy pamiętać o co najmniej dwóch szklankach mleka codziennie (1,5%), można je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem, maślanką, chudym serem twarogowym
- należy pamiętać o wypijaniu co najmniej 1,5 litra płynów dziennie (nie wliczając w to kawy i mocnej czarnej herbaty), najlepszym wyborem jest woda