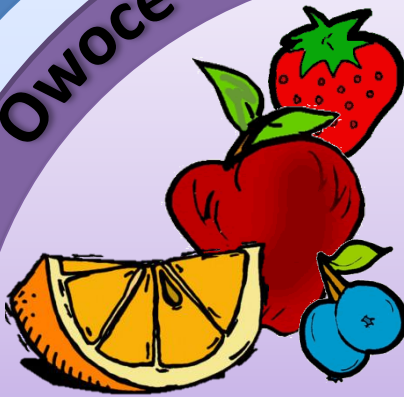


# DIETA I ODŻYWIANIE

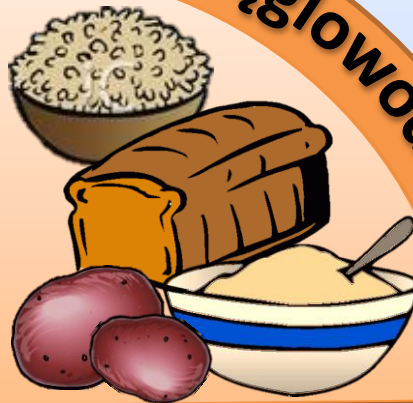
- Truskawki
- Czarne jagody
- Pomarańcze
- Jabłka

- Pełne Ziarna
- Gryka
- Płatki Owsiane
- Chleb Pszenny
- Czerwone Ziemniaki

Owoce



Węglowodany



Warzywa



Białka



- Kapusta
- Brokuły
- Brukselka
- Ogórki
- Cukinia

- Schab
- Łosoś
- Kurczak bez skóry

DZIEWIĘCIO CAŁOWY TALERZ

# DIETA I ODŻYWIANIE

Ten talerz przedstawia zdrową żywność w zalecanych proporcjach. Punkty w wytłuszczonej czcionce są przedstawione na drugiej stronie tej broszury.



**BIAŁKA**  
3 uncje = 1 porcja

**BIAŁKA:** kurczak bez skóry, schab, łosoś, biała ryba, białko, fasola, tuńczyk, krewetki, migdały, orzechy laskowe, mieszanka orzechów, orzeszki ziemne, ziarna słonecznika, masło orzechowe, pistacje, orzechy włoskie, soczewica, ciecierzycza, hummus, schab wieprzowy.



**OWOCE**  
½ szklanki = 1 porcja

**OWOCE:** truskawki, jabłka, pomarańcze, czarne jagody oraz inne jagody (maliny, jeżyny, żurawina), grejfruty, brzoskwinie, morele, wiśnie.



**WARZYWA**  
1 szklanka = 1 porcja

**WARZYWA:** kapusta, brokuły, brukselka, ogórki, cukinia, szparagi, marchew, szpinak, kalafior, boćwina, jarmuż, grzyby, papryka, karczochy, pomidory, groszek, zielona fasolka, seler, cebula, sałaty, karczoch jadalny, kabaczki.



**WĘGLOWODANY**  
½ szklanki = 1 porcja

**WĘGLOWODANY:** pełne ziarna, płatki owsiane, chleb pszenny, czerwone ziemniaki, gryka, ryż brązowy, makaron pszenny, groszek, kukurydza.



**NABIAŁ**  
1 uncja = 1 porcja

**NABIAŁ:** beztłuszczowe mleko, niskotłuszczowy biały ser, niskotłuszczowy czysty, biały jogurt.

**NAPOJE:** unikaj napojów gazowanych, napojów sportowych takich jak Gatorade, napojów energetyzujących, oraz słodzonej kawy lub herbaty.