

OLEJ A TUKY

Máslo, ořechy, semínka, kvalitní oleje (zvlášť oleje používané pro tepelnou úpravu a zvlášť ve studené kuchyni)

DOPORUČENÁ DENNÍ DÁVKA: 3-4

PITNÝ REŽIM

Pitný režim by se měl skládat z čisté vody a neslazených čajů, přičemž nejvhodnější jsou čaje bylinkové.

DOPORUČENÁ
DENNÍ DÁVKA:
2-3 litry

ZELENINA

sezónní zelenina:
košťálová, kořenová,
listová, lusková,
plodová, cibulová,
stonková

DOPORUČENÁ DENNÍ
DÁVKA: 1-3



OVOCE

sezónní ovoce:
jádrové, peckové,
bobulové

DOPORUČENÁ DENNÍ
DÁVKA: 1-2

SACHARIDY

rýže (především Natural), celozrnný chléb,
obiloviny (jáhly, amarant, ječmen, kroupy,
pohanka, špalda, žito aj.), celozrnné
těstoviny, vločky a mouky

DOPORUČENÁ DENNÍ DÁVKA: 100-200g

BÍLKOVINY

luštěniny, maso, sójové výrobky v nejprí-
rozenější podobě (např. tofu), ryby, kuřecí,
hovězí, vepřové, jehněčí maso, vejce,
zakysané mléčné výrobky

DOPORUČENÁ DENNÍ DÁVKA: 50-170g

ZÁKLADNÍ PRAVIDLA ZDRAVÉHO STRAVOVÁNÍ

1. Raději celozrnnou variantu pokrmu než tu bílou (platí o pečivu a těstovinách)!
2. Jez máslo, ne margarín!
3. Dopřej si ovoce – ale jen během dopoledne!
4. Pij čistou vodu, ne slazené nápoje a čaje!
5. Vař, peč, dus, ale příliš nesmaž!
6. Jez pravidelně, 5-6x denně! Zmizí hlad i chuť na sladké.
7. Musíš něco dosladit? Použij třtinový cukr nebo med!
8. Maso si vybírej libové!
9. Snaž se příliš nesolit!
10. Nepřejídej se! Jídlo ti má dodat energii, ne tě unavit.
11. Jez méně pečiva!
12. Jez více tepelně upravené zeleniny než té syrové!