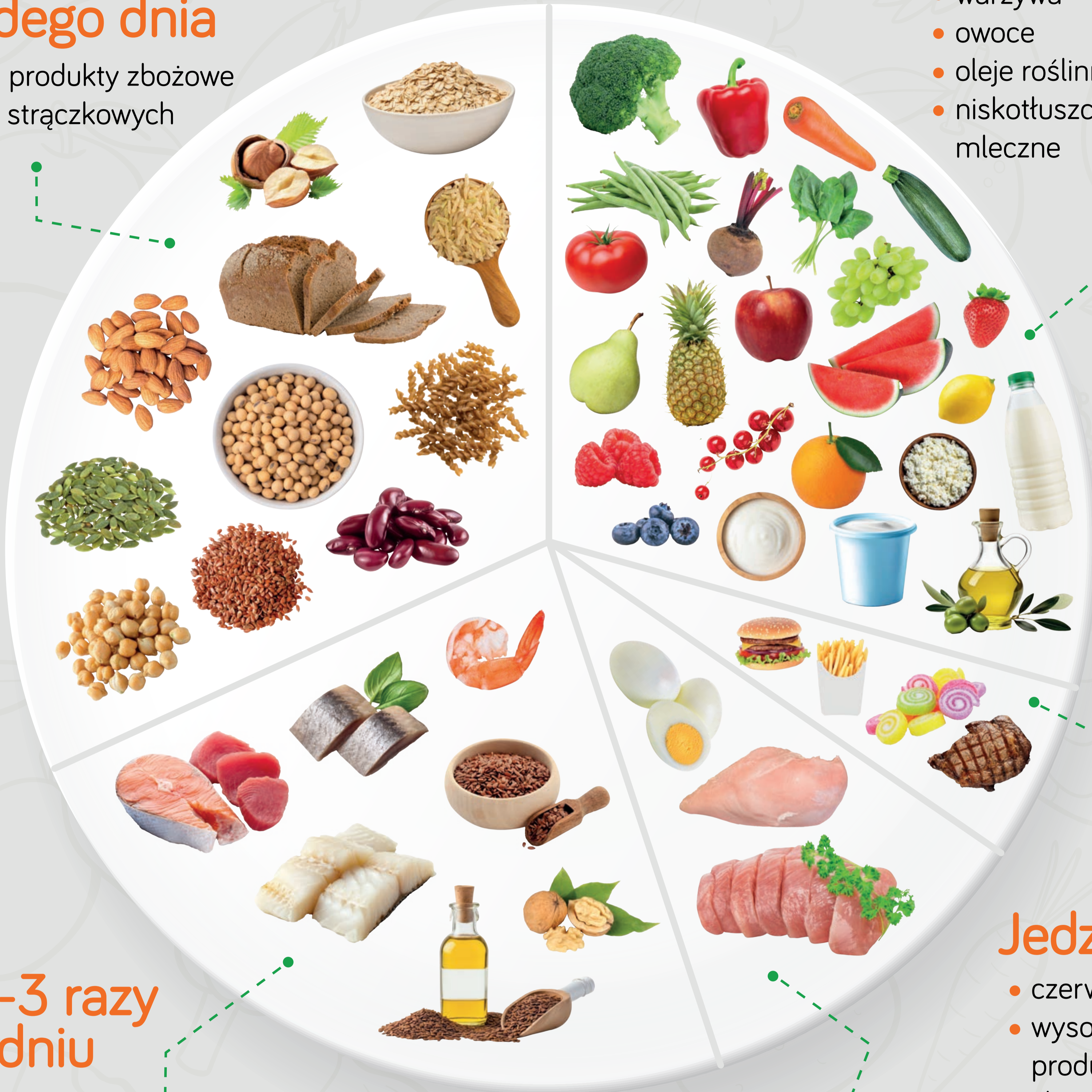




Dieta śródziemnomorska w praktyce

Jedz każdego dnia

- pełnoziarniste produkty zbożowe
- nasiona roślin strączkowych
- orzechy
- pestki
- nasiona



Jedz każdego dnia

- warzywa
- owoce
- oleje roślinne np. oliwa z oliwek
- niskotłuszczowe produkty mleczne

Jedz 2-3 razy w tygodniu

- ryby
- owoce morza
- produkty bogate w kwasy omega-3

Jedz 1-2 razy w tygodniu

- jaja
- chudy drób

Jedz mniej

- czerwone mięso
- wysokoprzetworzone produkty (np. słodczyce, słone przekąski, dania typu fast food)

Praktykuj codziennie

- Bądź aktywny fizycznie
- Wspólne posiłki z rodziną
- Dbaj o relacje społeczne
- Dbaj o sen i regenerację

Pobierz bezpłatne zalecenia żywieniowe



ncez.pzh.gov.pl