

JAK PRAWIDŁOWO SKOMPONOWAĆ POSIŁEK PRZYJAZNY CUKRZYKOWI?

POZNAJ PRZYKŁADY POSIŁKÓW ZGODNYCH Z TALERZEM ZDROWEGO ŻYWIENIA

OMLET



OWSIANKA



POZNAJ SCHEMAT KOMPONOWANIA POSIŁKÓW

Pamiętaj o wszystkich elementach:

1

WARZYWA NISKOSKROBIOWE I OWOCE



np. pomidor, bakłażan, sałata, owoce jagodowe, cytrusy

2

WĘGLOWODANY ZŁOŻONE



np. makaron pełnoziarnisty, kasza pęczak, gryczana, płatki owsiane, otręby, pieczywo pełnoziarniste, ryż brązowy, komosa ryżowa

3

BIAŁKO



np. nasiona roślin strączkowych, ryby, chude mięso, jajka, niskotłuszczowe produkty mleczne

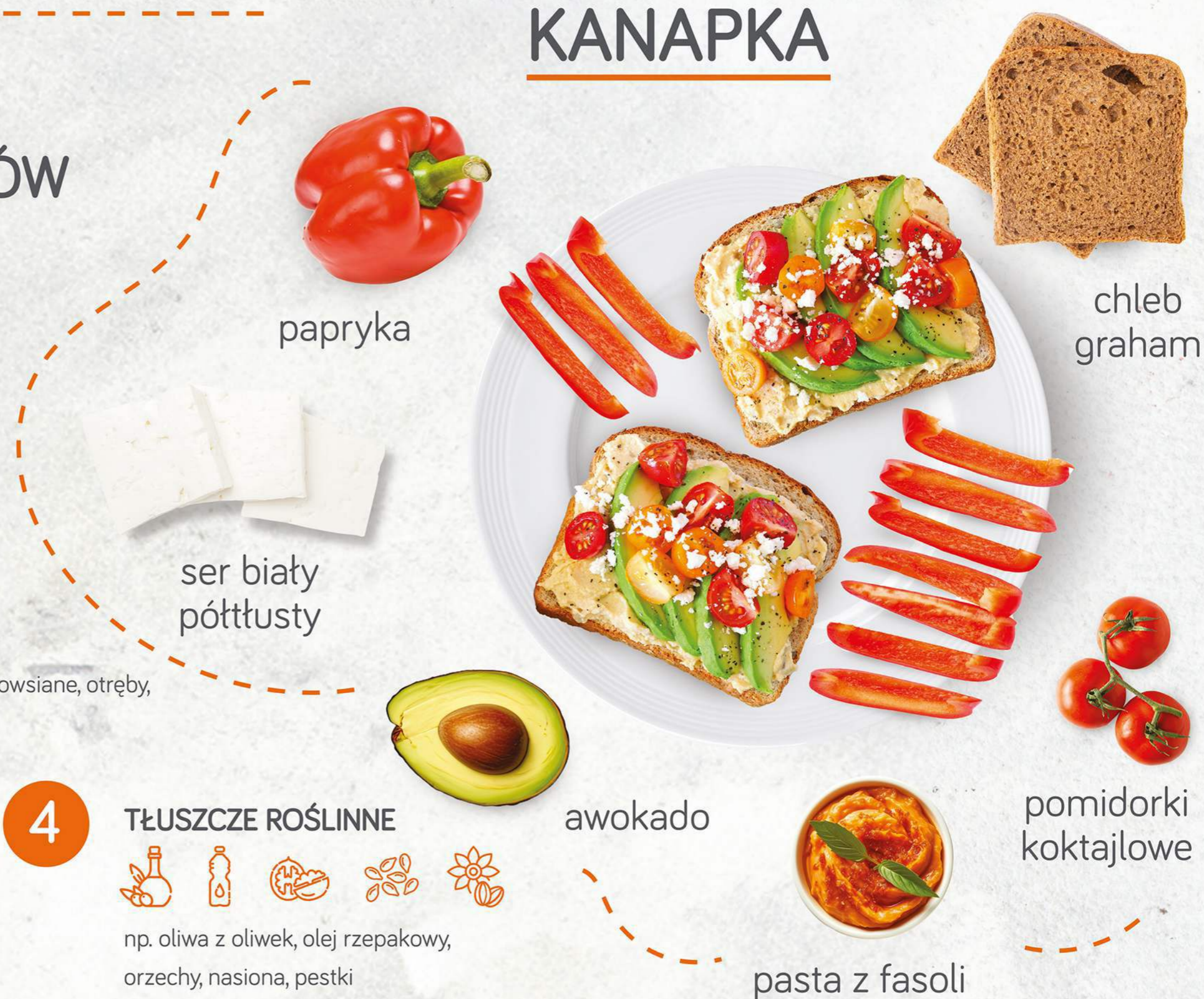
4

TŁUSZCZE ROŚLINNE



np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, orzechy, nasiona, pestki

KANAPKA



SKORZYSTAJ Z BEZPŁATNYCH WIDEOKONSULTACJI Z DIETETYKIEM

cdo.pzh.gov.pl

