

TALERZ NA DIECIĘ



POSILEK OBIADOWY

ZDROWE TŁUSZCZE

- Orzechy bez dodatków np. włoskie, laskowe, migdały
- Nasiona np. pestki dyni i słonecznika, siemię lniane, sezam
- Oleje roślinne podawane na zimno np. lniane, oliwa z oliwek
- Masło (okazjonalnie)

PRODUKTY BIAKOWE

- Ryby morskie np. dorsz, łosoś atlantycki, makrela
- Chude mięso np. drób, królik, cielęcina
- Chudy nabiał np. sery twarogowe, jogurty, kefir
- Soczewica, ciecierzycyca, fasola, groch
- Jaja

WODA NIEGAZOWANA

Opracowała mgr Katarzyna Pastusiak, dietetyk

Mys-PL-1903-080

WARZYWA

- Najlepiej świeże, sezonowe
- Surowe lub gotowane

PRODUKTY ZBOŻOWE I SKROBLOWE

- Kasze np. gryczana, jęczmień perłowa i pęczak, bulgur, amarantus, komosa ryżowa
- Ryż brązowy, dziki oraz basmati
- Makaron pełnoziarnisty lub z mgi z ciecierzycy/soczewicy
- Ziemiaki
- Pełnoziarniste pieczywo razowe lub graham