

Plan pravilne prehrane

Thursday, October 6, 2022 12:10 PM

Plan pravilne prehrane

(kako se pravilno prehranjivati)

povrće raznolikih boja i tekstura – barem 3 serviranja dnevno,

voće, pri čemu bi se prednost trebala dati svježem voću – barem 2 serviranja dnevno,

voće i povrće trebalo bi činiti polovicu tanjura u svakom obroku,

žitarice, pri čemu bi barem polovica konzumiranih žitarica u danu trebale biti cjelovite (tj. integralne), mlijeko, sir, jogurt te ostale mliječne proizvode, a poželjno je da su smanjene masti – barem 3 serviranja dnevno,

za one koji ne konzumiraju mlijeko preporučuje se unos obogaćenih napitaka od soje, različite izvore proteina – morske plodove i ribu, meso kojemu je uklonjena vidljiva masnoća, jaja, mahunarke, orašasti plodovi, sjemenke i proizvodi od soje, ulja.

Piramida pravilne prehrane

