

Porcje i zamienniki

Praktyczna tabela – ile jeść i czym zastąpić

Metoda dłoni – porcje bez wagi



Pięść

Porcja węglowodanów (kasza, ryż, makaron)



Dłoń

Porcja białka (mięso, ryba, tofu)



2 garście

Porcja warzyw (surowych, sałatka)



Kciuk

Porcja tłuszczu (masło, oliwa, orzechy)

Zdrowsze zamienniki – co zamiast czego?

ZAMIAST TEGO...	WYBIERZ TO	DLACZEGO?
Biały chleb	→ Chleb żytni / razowy	Więcej błonnika, dłuższe sycenie
Sok owocowy	→ Owoc + woda	Błonnik z owocu, mniej cukru
Chipsy	→ Orzechy / marchewka	Zdrowe tłuszcze lub witaminy
Śmietana 18%	→ Jogurt naturalny	Mniej tłuszczu, więcej białka
Cukier do kawy	→ Cynamon / wanilia	Smak bez pustych kalorii
Biały makaron	→ Makaron pełnoziarnisty	2x więcej błonnika

Ile porcji dziennie z każdej grupy?

WARZYWA I OWOCE

Warzywa (3–4 porcje)

~400 g

Owoce (1–2 porcje)

~200 g

1 porcja = garść lub 1 sztuka

PRODUKTY ZBOŻOWE

Kasze, ryż, makaron

3–5 porcji

1 porcja = 1 pięść ugotowanej

Wybieraj pełnoziarniste

BIAŁKO

Mięso/ryba/strączy

2–3 porcje

1 porcja = wielkość dłoni

Ryba min. 2x w tygodniu

NABIAŁ I TŁUSZCZE

Nabiał

2–3 porcje

Tłuszcze (oleje, orzechy)

2–3 łyżki

1 porcja nabiału = szklanka

Wskazówka: Nie musisz ważyć jedzenia. Metoda dłoni i wzrokowa ocena talerza wystarczą, by utrzymać zdrowe proporcje na co dzień.