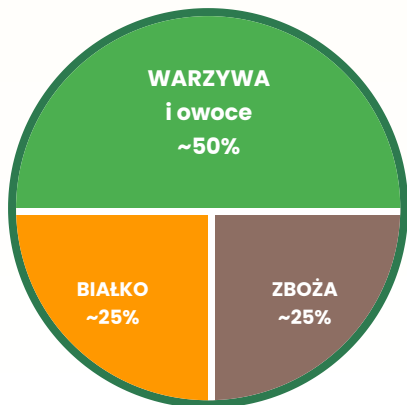


Talerz zdrowia – ściągą

Jak zbudować zbilansowany posiłek w 3 prostych krokach



- Warzywa i owoce (~50%)**
Surowe, gotowane, w różnych kolorach. Im więcej różnorodności, tym więcej witamin.
- Źródło białka (~25%)**
Mięso, ryby, jaja, strączki, tofu, nabiał. Zmieniaj źródło co posiłek.
- Produkty zbożowe (~25%)**
Kasza, ryż, makaron, chleb – najlepiej pełnoziarniste.



Krok 1: Warzywa

Zacznij od wypełnienia połowy talerza warzywami. Dodaj co najmniej 2 kolory.



Krok 2: Białko

Dodaj porcję białka wielkości dłoni. Roślinne lub zwierzęce – obie opcje OK.



Krok 3: Zboża

Uzpełnij ćwierć talerza produktem zbożowym. Wybierz pełnoziarnisty wariant.

Szybkie zamienniki na każdy dzień

- ✓ Białły ryż → kasza gryczana lub jęczmienna
- ✓ Mięso mielone → soczewica lub ciecierzycza
- ✓ Makaron biały → makaron razowy lub z ciecierzycy
- ✓ Sok owocowy → owoce + szklanka wody
- ✓ Chleb tostowy → chleb żytni na zakwasie
- ✓ Masło → oliwa z oliwek lub awokado

Pamiętaj: To uproszczony model – nie musisz go stosować przy każdym posiłku. Śniadanie lub przekąska może wyglądać inaczej. Ważny jest ogólny bilans w ciągu dnia, nie perfekcja każdego talerza.