

Talerz zdrowia w praktyce



1/2 talerza

Warzywa i owoce, z przewagą warzyw. Zmieniaj kolory i sposób podania.

1/4 talerza

Produkty zbożowe, najlepiej pełnoziarniste: kasza, pieczywo razowe, makaron pełnoziarnisty.

1/4 talerza

Źródło białka, np. fasola, soczewica, jajko, ryba lub drób.

Złóż swój przykład

Warzywa + kasza gryczana + fasola. Dopasuj porcję i składniki do swoich potrzeb. Do picia wybierz wodę.

Opracowanie edukacyjne: Roland Piątkowski. Przykłady do samodzielnego dostosowania; nie są indywidualnym jadłospisem. Fotografia: ilustracja wygenerowana z pomocą AI.

Źródło: <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>