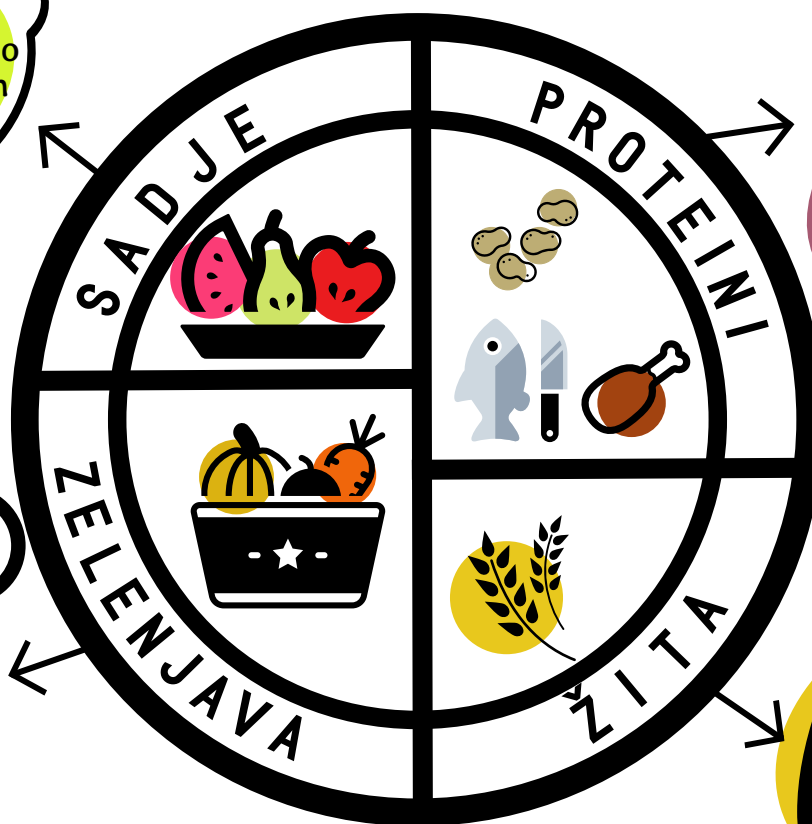




KROŽNIK ZDRAVE PREHRANE



Uživajte veliko
sadja različnih
barv.



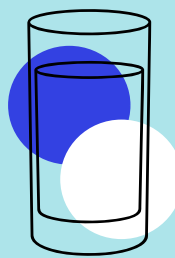
Izbirajte
ribe,
perutnino,
fižol in
oreščke.

Omejite vnos
rdečega mesa ter
se izogibajte
predelanemu
mesu

Uživajte čim več
raznolike zelenjave.
Krompir in ocvrt
krompirček ne
štejeta.

Uživajte polnozrnata
žita kot so rjavi riž,
polnozrnat kruh in
polnozrnat testenine
ter se izogibajte
rafiniranim žitaricam kot
sta beli riž in beli kruh.

Pijte čim več
vode. Če pijete
kavo ali čaj
uporabite čim
manj ali nič
sladkorja.
Izogibajte se
sladkim
napitkom.



Vnos
mleka in
mlečnih
izdelkov
omejite na
1 ali 2
kozarca na
dan.



Izogibajte se
alkoholnim
pijačam.

Za kuhanje, solatne
prelive in dodatke k
hrani uporabljajte
zdrava olja kot sta
oljčno olje in olje oljne
repice. Omejite uporabo
masla in se izogibajte
nasičenim maščobam.

