



Sita 5 kolorów warzyw i owoców w zdrowej diecie




Do grupy czerwonej należą: pomidory, jabłka, czereśnie, truskawki, papryka czerwona, buraki, owoc granatu, soki jabłkowe, pomidorowe.

Są źródłem antocyjanów, cennego likopenu oraz wielu witamin.



W grupie żółto-pomarańczowej są: pomarańcze, banany, marchew, brzoskwinie, cytryny, soki pomarańczowe i marchwiowo-owocowe.

Zawierają popularny karotenoid, czyli β -karoten.




W grupie zielonej znajdują się: szpinak, sałata, brukselka, brokuły, kiwi, rzeżucha, ogórek, agrest, szparagi.

Są źródłem witaminy C, a także A, E, K i minerałów.



W grupie fioletowej znajdują się: bakłażan, aronia, czarne porzeczki, ciemne winogrona.

Zawierają antocyjaninę, która ma silne właściwości przeciwutleniające, przeciwbakteryjne i przeciwzapalne.



Do grupy białej należą: cebula, por, czosnek, cykoria, kapusta pekińska.

*Są cennym źródłem flawonoidów i allicyny.
Działają antybakteryjnie i antywirusowo.*

Oprac: Marta Kusz

Jak jeść aby zachować zdrowie

Jedz 3-5 razy dziennie, ale mniejsze porcje. Przerwy między positkami nie powinny być dłuższe niż 3-4 godziny



Jedz o stałych porach



Jedz przy stole. Nie jedz na stojąco czy chodząc



Staraj się nie jeść do syta



Do popijania używaj wody, niesłodkiej herbaty lub naparów z ziół

Nie rezygnuj z positków



Jedz powoli, dokładnie żuj każdy kęs



Skoncentruj się tylko na jedzeniu (nie czytaj, nie oglądaj TV)



Oprac: Marta Kusz

Co jeść aby zachować zdrowie



Jedz dużo warzyw,
najlepiej do każdego posiłku



Wybieraj świeże owoce
zamiast soków



Zastąp jasne pieczywo pełnoziarnistym,
ale nie słodkim



Pij koktajle i smoothie
z dodatkiem nabiału i orzechów



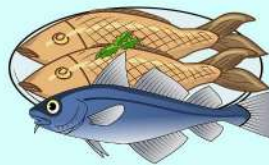
Mleko pełne zastąp chudym



Biały ser tłusty zastąp chudym



Jedz chude mięso
drób bez skóry, cielęcinę, wołowinę



Część mięs zastąp rybami
i nasionami roślin strączkowych

Oprac.: Marta Kusz

Jak zapobiegać niedoborowi żelaza

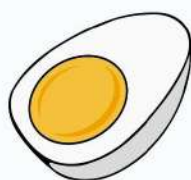
Jedz różnorodne pokarmy bogate w żelazo, takie jak

rośliny strączkowe

fasola, soczewica, ciecierzycza



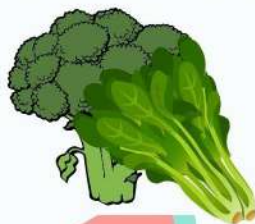
jajka



mięso



warzywa z grupy zielonej



orzechy i nasiona



aby pomóc ci wchłonąć żelazo z pożywienia

jedz owoce cytrusowe



**unikaj kawy i herbaty
podczas posiłków**



Oprac: dietetyk Marta Kusz