mentalis

deprese úzkost demence spánek strava pohyb

Zdravý talíř

Zelenina

Zelenina by měla tvořit nejméně jednu čtvrtinu příjmu. Vybírejte si rozmanité druhy zeleniny a jezte je upravené na různé způsoby. Brambory se k zelenině nepočítají.

Obiloviny

Obiloviny jezte v jejich přirozené podobě. Zařazujte jáhly, ovesné vločky, žitné kváskové chleby nebo divokou rýži. Omezte příjem potravin z bílé mouky.

Bílkoviny

Bílkoviny získávejte z ryb, luštěnin, ořechů, semínek, zakysaných mléčných výrobků, vajec a masa. Zvyšte příjem rostlinných bílkovin. Je důležité vybírat i podle svých chutí.

Ovoce

Ovoce má tvořit druhou čtvrtinu talíře. Nejzdravější je jíst sezónní ovoce různých druhů a barev. Příjem ovoce je možné nahradit zeleninou.

Tekutiny

Pijte čistou vodu a neslazené čaje. Slazené nápoje zcela vynechejte.

Oleje a tuky

Hodnotné tuky a oleje získáte z ořechů, avokáda a ryb. Hodí se i kvalitní máslo a za studena lisované rostlinné oleje. Nejezte margaríny a jiné průmyslově upravené tuky.

Zdravý talíř

mentalis

Zdravý talíř

Zelenina

Zelenina by měla tvořit nejméně jednu čtvrtinu příjmu. Vybírejte si rozmanité druhy zeleniny a jezte je upravené na různé způsoby. Brambory se k zelenině nepočítají.

Obiloviny

Obiloviny jezte v jejich přirozené podobě. Zařazujte jáhly, ovesné vločky, žitné kváskové chleby nebo divokou rýži. Omezte příjem potravin z bílé mouky.

Bílkoviny

Bílkoviny získávejte z ryb, luštěnin, ořechů, semínek, zakysaných mléčných výrobků, vajec a masa. Zvyšte příjem rostlinných bílkovin. Je důležité vybírat i podle svých chutí.

Ovoce

Ovoce má tvořit druhou čtvrtinu talíře. Nejzdravější je jíst sezónní ovoce různých druhů a barev. Příjem ovoce je možné nahradit zeleninou.

Tekutiny

Pijte čistou vodu a neslazené čaje. Slazené nápoje zcela vynechejte.

Oleje a tuky

Hodnotné tuky a oleje získáte z ořechů, avokáda a ryb. Hodí se i kvalitní máslo a za studena lisované rostlinné oleje. Nejezte margaríny a jiné průmyslově upravené tuky.

Zdravý talíř