

Wysiłek fizyczny codziennie ok. 30-60 minut

Codzienna aktywność fizyczna wpływa na dobre samopoczucie i lepsze funkcjonowanie organizmu. Każdy wysiłek fizyczny jest zdrowy, pod warunkiem że jest zaplanowany indywidualnie.

5 × dziennie produkty zbożowe

- makaron – 13 g (suchy produkt)
- kasza jęczmienna – 13 g (suchy produkt)
- kasza gryczana – 14 g (suchy produkt)
- mąka pszenna – 13 g (suchy produkt)
- kasza jaglana – 14 g (suchy produkt)
- mąka żytnia – 13 g (suchy produkt)
- chleb mieszany – 18 g
- ciasto drożdżowe – 21 g
- bułka graham – 18 g
- pieczywo chrupkie – 13 g

4 × dziennie warzywa

Są ważnym źródłem węglowodanów, witamin, składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego.

- seler – 130 g
- fasolka szparagowa – 132 g
- pietruszka – 95 g
- burak – 105 g
- rzodkiewka – 227 g
- papryka czerwona – 152 g
- cebula – 145 g
- pomidor – 278 g
- sucha fasola – 16,2 g
- ogórek – 345 g
- por – 175 g
- marchew – 115 g
- ziemniak – 55 g
- sałata – 345 g
- groszek zielony – 59 g

3 × dziennie owoce

Są głównie źródłem witamin, składników mineralnych, węglowodanów oraz błonnika pokarmowego.

- gruszka – 69 g
- śliwki – 85 g
- maliny – 83 g
- banan – 43 g
- truskawki – 138 g
- pomarańcza – 88 g

- jabłko – 83 g
- porzeczki czarne – 67 g
- brzoskwinia – 84 g
- winogrona – 57 g
- grapefruit – 102 g
- kiwi – 72 g
- wiśnie – 92 g

2 x dziennie mleko i przetwory mleczne

Są najbogatszym źródłem wapnia o najwyższym stopniu przyswajania, białka oraz witamin z grupy B.

- mleko spożywcze 1-2% – 200 ml
- kefir 1-2% – 213 ml
- jogurt naturalny 1-2% – 160 ml
- ser twarogowy półtłusty – 270 g

2 x dziennie mięso, ryby lub jaja

Są źródłem pełnowartościowego białka, żelaza, witaminy B₁₂.

- mięso wołowe – 100 g
- jajko – 1 szt.
- indyk – 100 g
- śledź – 100 g
- halibut – 100 g
- łosoś – 100 g

Oliwa, olej, margaryna, masło

Oliwa, olej, margaryna są źródłem NNKT (niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych).

Masło należy wyeliminować całkowicie z diety u osób z podwyższonym stężeniem cholesterolu we krwi.

- oliwa
- olej
- masło
- margaryna

Okazjonalnie alkohol, słodyczne

Uwaga! Cukier i słodyczne wybitnie podnoszą stężenie cukru we krwi.

Alkohol może przyczyniać się do wystąpienia niedocukrzenia – zbyt niskiego stężenia cukru we krwi.

- lampka czerwonego wina
- cukier (1 WW)