

# ZDRAVÝ TALÍŘ



## TEKUTINY

Čistá voda a neslazené čaje jsou nejzdravější tekutiny. Slazené nápoje a limonády raději zcela vynechte.

## POLYSACHARIDY

Obiloviny jezte nejlépe v přirozené, celozrnné podobě. Snižte konzumaci výrobků z bílé mouky.

## BÍLKOVINY

Dobré mohou být bílkoviny z ryb, luštěnin, ořechů, zakysaného mléka, vajec a masa. Většinu z nás svědčí rostlinné bílkoviny. Vybírejte dle své chuti i životní filozofie.

Dávejte přednost kvalitním **přirozeným potravinám** před polotovary. Dopřávejte si **venkovní pohyb**, dostatek spánku, přátel a dobré nálady. Více na:

[www.margit.cz](http://www.margit.cz)

## ZELENINA

Čím více rozmanité čerstvé zeleniny sníte, tím lépe. Hranolky do zeleniny nepočítejte.

## TUKY

Superzdravé jsou přirozené oleje a tuky v ořechích, avokádu aj. Nejezte margaríny, omezte průmyslově zpracované tuky a oleje.

## OVOCE

Barevnější ovoce má vyšší obsah živin. Ovoce můžete nahradit zeleninou.

