

ZDRAVÝ TALÍŘ

ZELENINA

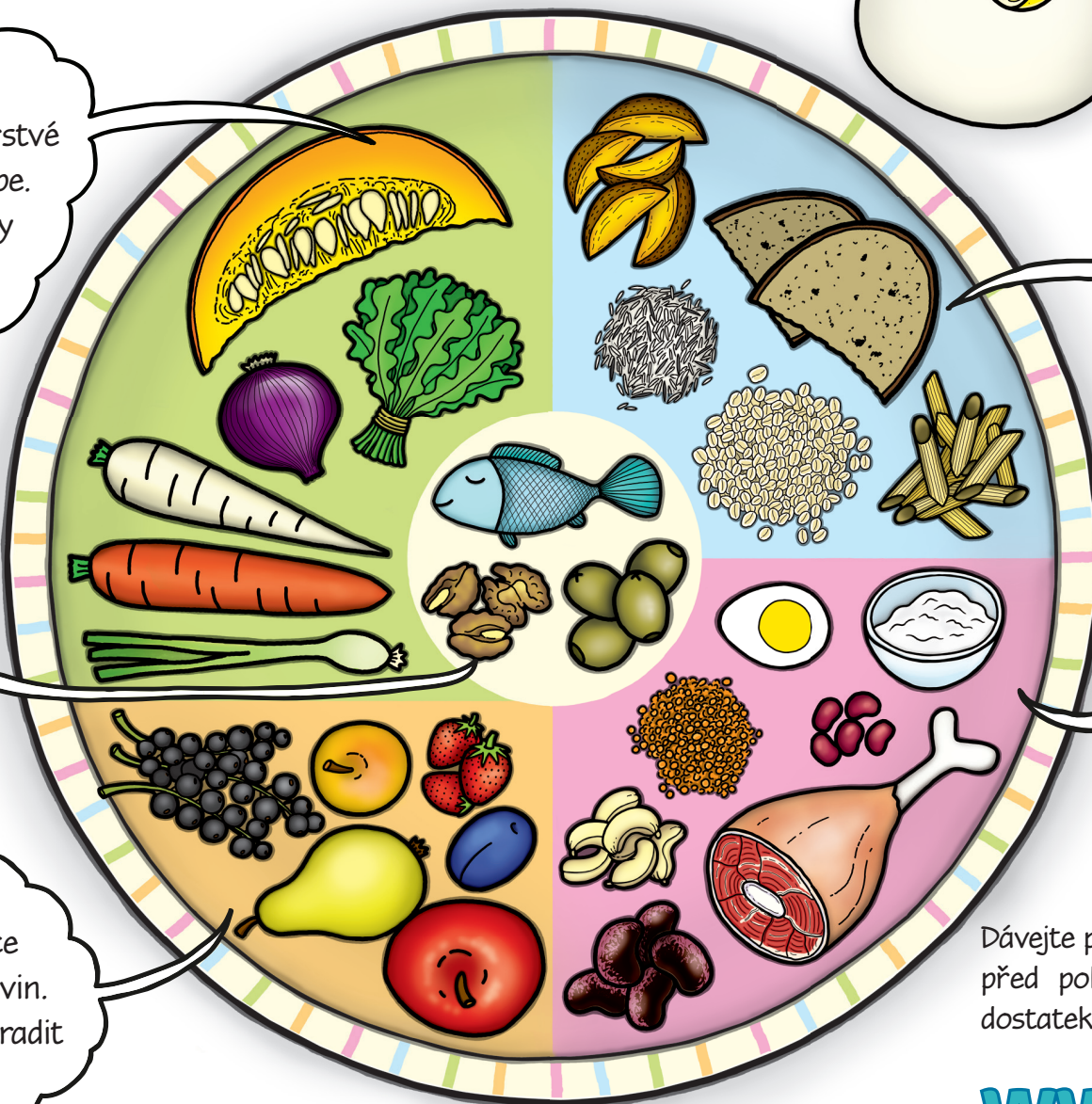
Čím více rozmanité čerstvé zeleniny sníte, tím lépe. Hranolky do zeleniny nepočítejte.

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.



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