



## TRADYCYJNY model żywienia

GRUPA ŻYWNOCÍ	2000 kcal	2500 kcal
	ilość porcji/ dzień	
Produkty zbożowe	7	10
Warzywa	4	5
Owoce	3	3
Produkty mleczne	2	2
Jajka	1/2	1/2
Mięso i ryby	1	1
Nasiona strączkowe	1/2	1
Orzechy i pestki	1	1
Tłuszcze	1 1/2	2
Słodycze	2	2

WIELKOŚĆ PORCJI	ZNACZENIE ŻYWIENIOWE I KORZYŚCI
<b>Produkty zbożowe</b>	
1 kromka chleba pełnoziarnistego (40 g) 1/2 bułki z ziarnami zbóż (40 g) 3 kromki pieczywa chrupkiego (30 g) 1/4 szkl. (30 g) płatków zbożowych 1/2 szkl. (100 g) gotowanego ryżu, kaszy, makaronu 1 duży lub 2 małe ziemniaki (120 g) – ZAMIENNIK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Źródło energii (węglowodany), błonnika, witamin z grupy B oraz składników mineralnych (żelaza, cynku, magnezu).</li> <li>• Pełnoziarniste produkty zbożowe obniżają ryzyko chorób układu krążenia i zapobiegają zaparciom.</li> </ul>
<b>Warzywa</b>	
100 g warzyw surowych 120 g warzyw gotowanych 150 ml soku warzywnego	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Niskokaloryczne, bogate w witaminy, składniki mineralne, błonnik i fitoskładniki.</li> <li>• Chronią przed nadwagą i przewlekłymi schorzeniami, wspomagają odporność.</li> </ul>
<b>Owoce</b>	
150 g owoców świeżych 30 g owoców suszonych 150 ml soku owocowego	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Źródło węglowodanów prostych, witamin (A, C), potasu, błonnika i fitoskładników.</li> <li>• Wspomagają odporność, zapobiegają przewlekłym schorzeniom.</li> </ul>
<b>Produkty mleczne</b>	
250 g mleka, kefiru lub maślanki 200 g jogurtu 100 g chudego twarogu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dostarczają wysokiej jakości białka i wapnia.</li> <li>• Pomagają budować masę kostną, chronią przed osteoporozą.</li> </ul>
<b>Jajka</b>	
1 całe jajko lub 2 białka	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Źródło wysokiej jakości białka, witamin z grupy B i składników mineralnych.</li> </ul>
<b>Mięso i ryby</b>	
100 g chudego mięsa 125 g ryby	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Źródło białka, witamin z grupy B oraz żelaza.</li> </ul>
<b>Nasiona strączkowe</b>	
1/2 szkl. (100 g) gotowanych nasion strączkowych (soczewicy, ciecierzycy, fasoli, grochu itp.) 100 g tofu lub 250 ml mleka sojowego	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Źródło białka, witamin z grupy B, składników mineralnych oraz fitoskładników.</li> <li>• Chronią przed przewlekłymi schorzeniami.</li> </ul>
<b>Orzechy i pestki</b>	
1/4 szkl. (30 g) orzechów lub pestek 2 łyżki (30 g) masła orzechowego 2 łyżki (30 g) pasty tahini	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobre źródło białka, błonnika, składników mineralnych, niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych i witaminy E.</li> </ul>
<b>Tłuszcze</b>	
1 łyżka (14 g) oleju lub masła 100 g oliwek 75 g awokado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dostarczają energii, są nośnikami witamin A, D, E, K i niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych.</li> </ul>
<b>Słodycze</b>	
40 g ciasta drożdżowego 25 g herbatników lub 30 g biszkoptów 20 g czekolady 40 g dżemu lub 30 g miodu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Są wysokokaloryczne i ich obecność w codziennym menu nie jest konieczna.</li> <li>• Spożywanie ich ma znaczenie głównie psychologiczne (źródło przyjemności).</li> </ul>