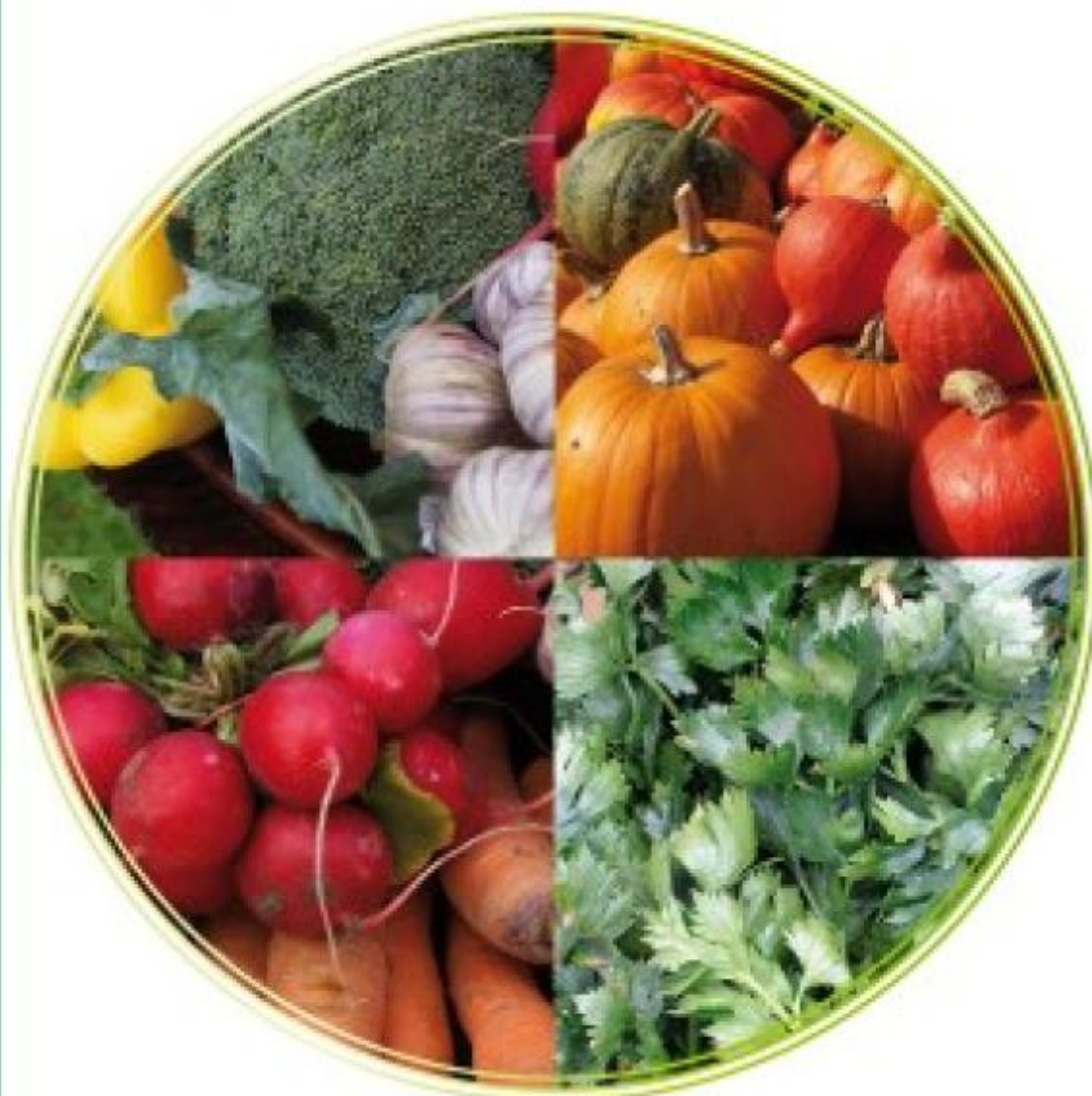




**Dolnośląski Ośrodek Doradztwa
Rolniczego we Wrocławiu**



Zdrowie na talerzu

Zdrowy sposób odżywiania oznacza co najmniej trzy posiłki dziennie, w tym koniecznie śniadanie. Do każdego posiłku wybieramy ciemne pieczywo, płatki, kaszę, makaron lub ziemniaki. Warzywa i owoce (mogą być mrożone) dodajemy do każdego posiłku, a także między posiłkami. Co najmniej dwie pełne szklanki mleka dziennie (najlepiej chudego) lub tyle samo kefiru i jogurtu oraz 1-2 plasterki sera. Codziennie jedną z porcji (do wyboru) – ryby, drobiu, grochu, fasoli lub mięsa. Woda mineralna i naturalne soki warzywne i owocowe (co najmniej litr dziennie). Unikamy nadmiaru soli, cukru i alkoholu. Wrocław 2014, Ewa Wróbel -

DODR we Wrocławiu

- [Udostępnij](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)

Data publikacji

10.03.2014

[Wszystkie publikacje](#)