



Útmutató a felnőtt lakosság étrendjéhez

Egészséges táplálkozás alapelvei

- ✓ Étkezzon naponta többször, kis adagokat.
- ✓ Figyeljen a megfelelő folyadékbevitelre, melyet elsősorban vízzel fedezzen.
- ✓ Ételei minél többféle nyersanyagból változatos módon készüljenek.
- ✓ Ételkészítés során kevesebb sót használjon.
- ✓ Kerülje a cukorban gazdag ételeket.
- ✓ Zöldségek, főzelékfélék és gyümölcsök magas rost-, vitamin- és ásványi anyag tartalmuk miatt naponta többször (3-5 alkalommal) szerepeljenek az étrendben.
- ✓ Válassza a teljes kiőrlésű kenyeret, pékárukat, gabonaipari termékeket.
- ✓ Minden nap szerepeljen az étrendben zsírszegény tej és/vagy tejtermék (joghurt, kefir, sajt, túró).
- ✓ A tejtermékek mellett a húсок, halak és a tojás is megfelelő fehérjeforrás, így minden nap szerepeljen az étrendben az alábbi nyersanyagok valamelyike a változatosság jegyében.
- ✓ Hal fogyasztása legalább hetente egyszer.
- ✓ Érdemes az állati eredetű zsiradékok mennyiségét csökkenteni. Ételkészítéshez különféle növényi eredetű olajokat használjon.

Köszönettel: Kosztján Attila

Diétás Mesterszakács