

# Z ZDRAVO PREHRANO IN GIBANJEM DO ZDRAVJA

## ŽIVILA, KI JIH UŽIVAMO REDKO

Sladkor, kislina /sladka smetana, marmelada, prelivi, paštete, čokolada, keksi, sladoled, peciva ...



## ŽIVILA, KI JIH UŽIVAMO V MANJŠIH KOLIČINAH

Oreški, različne vrste kakovostnih rastlinskih olj, surovo maslo, mehka margarina, olive, semena ...



## Meso, ribe in zamenjave

Tedensko.

Od 3 do 5 enot na dan.

Ena enota je 1 sardela, pol srednje velike postrvi, pol manjšega zrezka, 2 do 3 rezine pustih nemasnih mesnih izdelkov le občasno (šunka, piščančje / puranje prsi), 4 rezine pršuta, 1 celo jajce, 4 žlice kuhanega fižola, boba, leče, soje, čičerike.



## Mleko in mlečni izdelki

Vsak dan.

Od 2 do 4 enote na dan.

Ena enota je 1 skodelica (2 dl) delno posnetega mleka, 1 lonček jogurta, pol rezine manj mastnega sira, 3 velike žlice manj mastne skute.



## Žita, žitni izdelki in druga ogljikohidratna živila

Vsak dan. Od 9 do 17 enot na dan.

Ena enota je pol kosa kruha, pol male žemlje, 2 veliki žlici kosmičev/mueslijev/kuhane kaše/kuhanega riža/kuhanih testenin, 1 srednje velik kuhan krompir.

## Zelenjava

Vsak dan (dva- do trikrat na dan).

Od 3 do 5 enot na dan.

Ena enota je 1 lonček kuhanega brokolija/cvetače/kisle repe/ kislega zelja/stročjega fižola, 1 skleda zelene solate, 1 veliko korenje, 2 manjša paradižnika.



## Sadje

Vsak dan (dvakrat na dan).

Od 2 do 4 enote na dan.

Ena enota je 1 manjši plod banane, 1 srednje velika breskev, 15 grozdnih jagod, 1 hruška, 1 srednje veliko jabolko, 1 rezina lubenice, 1 pomaranča.



## Tekočina

Vsak dan

(večkrat na dan).

Voda, mineralna voda, nesladkan sadni in zeliščni čaj ...



**Bodite zmerno telesno dejavni (npr. hitra hoja, lahkotno kolesarjenje po ravnem terenu, počasno plavanje) vsaj 150 minut na teden, npr. 5-krat na teden po pol ure, ali visoko intenzivno telesno dejavni (tek, hoja po stopnicah, aerobika, tenis) vsaj 75 minut na teden, npr. 3-krat na teden po 25 minut.**

**Priporočljivo je sestavljati pestre obroke iz živil vseh skupin, hkrati pa upoštevati uravnoveženost obrokov glede hranil in energijske vrednosti.**