

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 uravnoteženost obrokov glede hranil in energijske vrednosti.