

# Różnorodne produkty to klucz do zdrowej diety

## ↑ Warto jeść więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna [ pieczywo i makarony razowe, kasze,]
- Różnokolorowych warzyw i owoców [zwróć uwagę, by warzywa przeważały nad owocami]
- Nasion roślin strączkowych [ciecierzyca, soczewica, fasola, groch]
- Ryb
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych
- Orzechów i nasion



## ↓ Warto jeść mniej:

- Soli
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (wędliny, kiełbasy itp.)
- Produktów o wysokiej zawartości cukru
- Napojów słodzonych
- Produktów wysoko-przetworzonych



## ↔ Warto zamieniać

- Przetworzone produkty zbożowe ( jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na produkty z pełnego ziarna
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na drób, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych, orzechy
- Napoje słodzone na wodę
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze pochodzenia roślinnego
- Produkty mleczne pełnotłuste na produkty mleczne niskotłuszczowe
- Smażenie, grillowanie na pieczenie i gotowanie na parze

**Nie zapomnij o aktywności fizycznej!** Dzięki niej utrzymasz swoją wagę w normie.