

Znaš li što je zdravi tanjur?

Zdravi tanjur nam pokazuje kako bismo se trebali hraniti da bismo bili zdravi te se osjećali za 5!

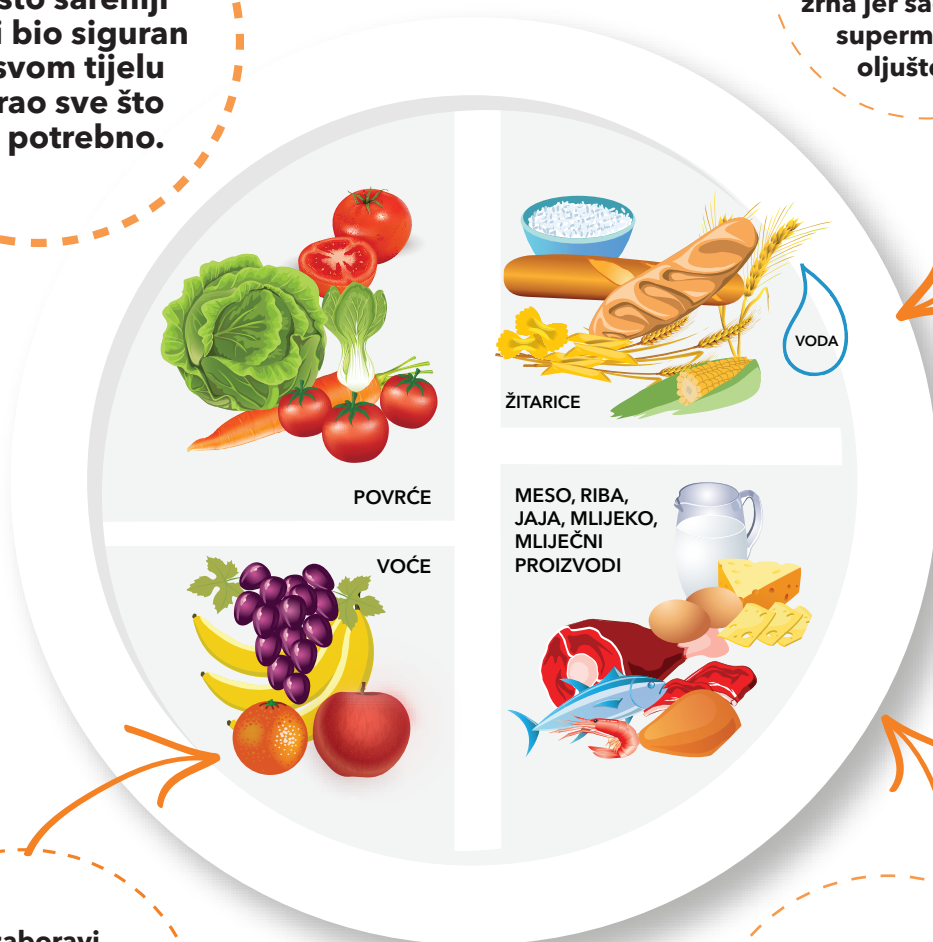
Polovicu tanjura neka zauzme voće i povrće, a drugu polovicu žitarice, meso, riba, jaja, mlijeko i/ili mliječni proizvodi.

Masti su sramežljive, pa su se sakrile na zdravom tanjuru. Bez obzira na to, nemoj zaboraviti na masti, one izgrađuju svaku stanicu u tvome tijelu. Preporučujemo ti da tanjur obogatiš i s nekoliko kapi maslinovog ulja.

Ne zaboravi na vodu! Nakon svakog obroka popij jednu čašu vode, tako ćeš biti siguran da si svome tijelu osigurao dovoljno vode.

Potradi se da tanjur bude što šareniji kako bi bio siguran da si svom tijelu osigurao sve što mu je potrebno.

Žitarice su posebno važne za rad tvog mozga! Neka budu od cjelovitog zrna jer sadrže više supermoći od oljuštenih.



Ne zaboravi da bi trebao pojesti barem dva voća i tri povrća svaki dan. Voće i povrće čini tvoj tanjur šarenijim.

U mediteranskoj prehrani važno je uvrstiti ribice na tanjur barem dva puta tjedno.