

MAISTO PASIRINKIMO KRITERIJAI

PAGRINDINĖS TAISYKLĖS

- Rinkitės maisto produktus, kuriuose nėra pridėtinio cukraus arba etiketėje nurodyta, kad cukraus yra ne daugiau kaip 5 g / 100 g produkto.
- Stenkitės, kad augalinės kilmės ir gyvūninės kilmės maisto santykis būtų 80 / 20.
- Rinkitės grynus maisto produktus: šviežias daržoves ir vaisius, grūdus ir jų produktus, iš kurių ne mažiau 50 proc. sudarytų visagrūdžiai produktai.
- Mitybos racione turi atsirasti kokybiški riebalai – nerafinuoti augaliniai aliejai, avokadai, riešutai ir kt.
- Gardinkite savo patiekalus natūraliais ir kokybiškais prieskoniais.
- Gaminkite patys ir sveikatai palankius produktus maišykite tarpusavyje, taip atraskite naujus skonius ir sveikatai palankius užkandžius kiekvieną dieną.

IŠSIRINKITE SVEIKATAI PALANKIUS MAISTO PRODUKTUS IR JUOS DERINKITE TARPUSAVYJE



Baltymais praturtintas maistas



Grūdai ir viso grūdo gaminiai



Šviežūs **vaisiai**



Šviežios **daržovės**



Kokybiški **riebalai**



Natūralūs **prieskoniai**

GAUKITE SKIRTINGUS SVEIKATAI PALANKIUS UŽKANDŽIUS



Jogurtas su uogomis, avižomis ir riešutų sviestu



Daržovės su sūriu ir sėklomis



Sumuštinis su sūriu, avokadu ir daržovėmis



Sumuštinis su riešutų sviestu, varške ir vaisiais



Varškės užtepėlė su daržovėmis



Lašiša su ryžiais ir daržovėmis