

DELNAS VILNIUS SVEIKIAU GERIA DAUGIAUOT BIRMA VS SVARSTYKLĖS

PAPRASTAS PORCIJOS DYDŽIO NUSTATYMAS SAVO LĖKŠTĖJE!

DELNO TAISYKLĖ



Angliavandenių porcija: 2 saujos



Baltymų porcija: 2 delnai

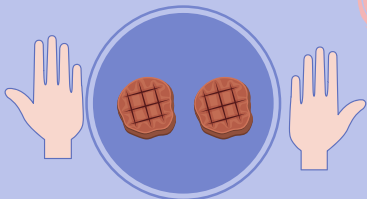


Riebalų porcija: 2 nykščiai

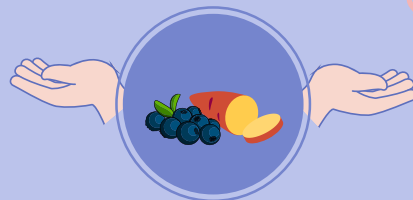


Daržovių porcija: 2 kumščiai

01 BALTYMAI

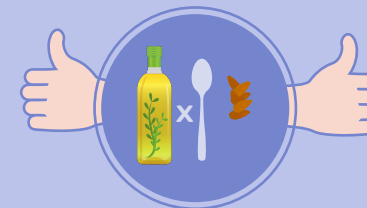


Pvz.: mėsa, žuvis, kiaušiniai, ankštinės daržovės, graikiškas jogurtas, varškė.



02 ANGLIAVANDENIAI

Pvz.: sausos kruopos, grūdai, duona, bulvės, saldūs vaisiai ir uogos. Saldžias uogas ar vaisius gali pasilikti kaip desertą ar užkandį!



03 RIEBALAI

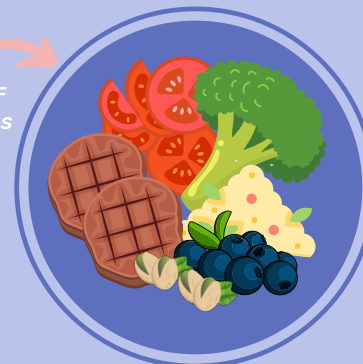
Pvz.: augaliniai aliejai, sviestas, riešutai, sėklos, riešutų sviestas. Nepamiršk riebalų, kurie buvo panaudoti ruošimo metu!

04 DARŽOVĖS



Pvz.: įvairiausias (išskyrus bulves)! Morkos, kopūstai, agurkai, brokoliai, špinatai, cukinijos, ridikėliai, saldžiosios paprikos, pomidorai...

! 1 porcija riebalų = šaukštelis aliejaus jau salotose!



TAVO PAGRINDINIŲ VALGYMŲ, PORCIJOS DYDŽIO REKOMENDACIJOS!