

SVEIKATA TAVO LĒKŠTĒJE



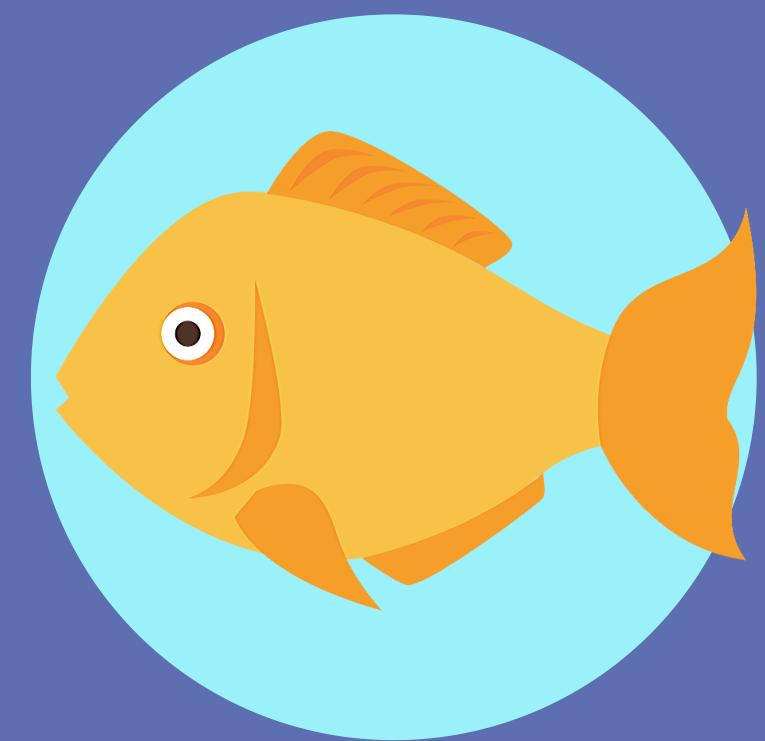
ĮVAIROVĖ

Nori būti sveikas ir energingas? Kasdien rinkis spalvų įvairovę, skirtinges maisto produktus. Prisimink – nėra vieno produkto, kuriame būtų visos reikalingos maistinės medžiagos, vitaminai ir mineralai. Mums būtini įvairūs angliavandeniu, baltymų ir riebalų šaltiniai, kuriuos gauname iš nuo pusryčių skirtingu produkty.



GRŪDAI

Viso grūdo duona, makaronai – tai grūdiniai produktai. Avižos, grikiai, soros, perlinės kruopos, rudieji ryžiai... Tai pagrindinis mūsų raumenų ir smegenų energijos šaltinis! Rinkis juos skirtinges kelis kartus per dieną, pradėdamas nuo pusryčių.



ŽUVIS

Silkė, lašiša, menkė, skumbrė... Kokias dar žuvis žinai? Valgyk žuvį kelis kartus per savaitę, o bent kartą – riebią, kurioje gausu omega-3 riebalų rūgščių, svarbių mūsų smegenims. Jos gerina atmintį, padeda gerai mokytis ir rinkti 10-tukus!



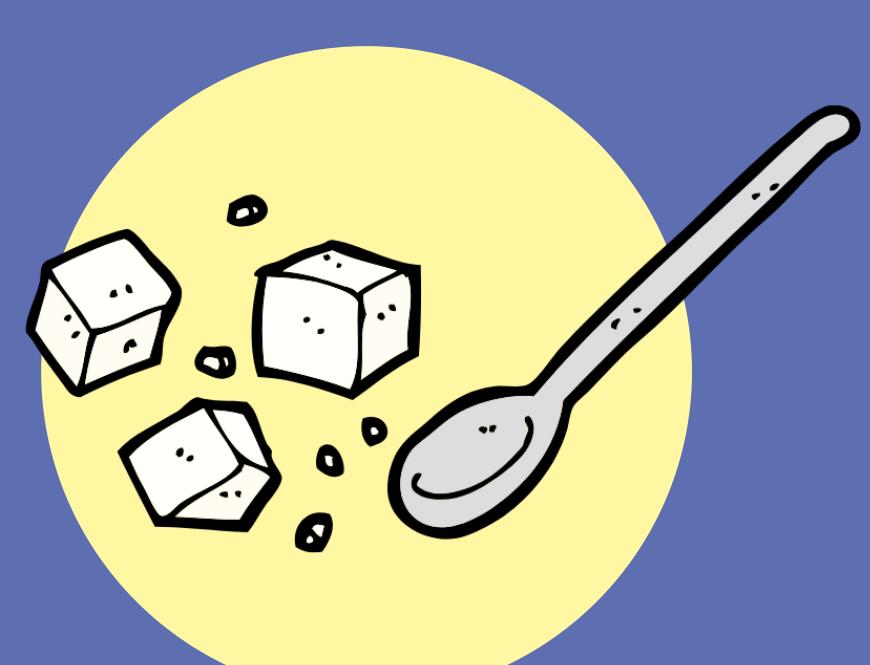
DARŽOVĖS IR VAISIAI

5+ spalvų vaivorykštė tavo dienoje! Kasdien rinkis bent 3–4 skirtinges daržoves (kopūstus, morkas, burokėlius ir kt.) ir 1–2 vaisius (obuoli, kriausę ir kt.). Jie suteiks tavo organizmui svarbių vitaminų ir mineralų, kurie padės išsavinti maistines medžiagas ir užtikrins gerą savijautą.



ANKŠTINIAI

Kas turi mažai riebalų, yra turtingi augalinių baltymų ir skaidulų? Taip, tai žirniai, pupos, pupelės, lęšiai ir avinžirniai. Puiki alternatyva mėsai. Rinkis juos bent kelis kartus per savaitę vietoj mėsos, kaip garnyrą, užkandį ar gardink jais sriubą, troškinį, salotas.



CUKRUS / DRUSKA

Tu tikrai žinai, kad cukrumi ir druska piktnaudžiauti nevalia... Kasdien rinkis nesaldintą arbatą ir maisto produktus / gērimus, turinčius mažiau cukraus / druskos. Prisimink – nesaldintas vanduo mums kasdien gyvybiškai būtinės ir geriausiai malšina troškulį!