

ZDROWE ODŻYWIENIE

GRUPY PRODUKTÓW

- PRODUKTY ZBOŻOWE
- WARZYWA I OWOCE
- PRODUKTY MLECZNE
- PRODUKTY MIĘSNE
- TŁUSZCZE

PRODUKTY ZBOŻOWE

- PIECZYWO
- KASZE
- RYŻ
- PŁATKI
- MAKARONY



CO DOSTARCZAJĄ

- ENERGIA
- WITAMINY Z GRUPY B
- SKŁADNIKI MINERALNE
- BŁONNIK POKARMOWY

WARZYWA I OWOCE CO NAM DAJĄ

- WITAMINY
- SKŁADNIKI MINERALNE
- BŁONNIK



CODZIENNIE !!!

PRODUKTY MLECZNE

- MLEKO
- KEFIRY
- MAŚLANKI
- JOGURTY
- SERY
- TWAROGI



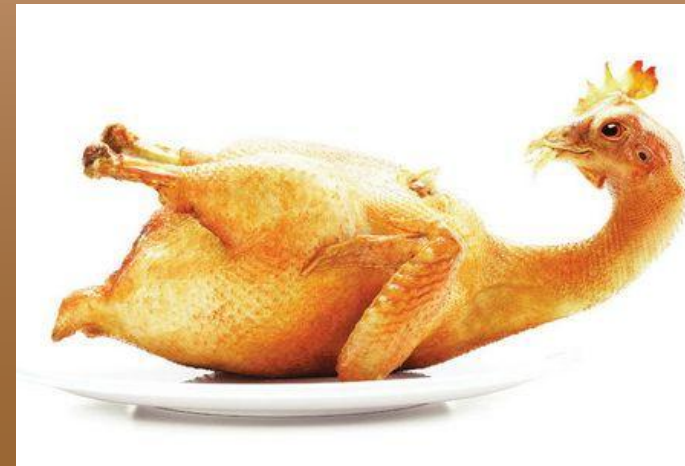
»WAPŃ

»BIAŁKO

»WITAMINY

PRODUKTY WYSOKOBIAŁKOWE

- MIĘSO
- DRÓB
- WĘDLINY
- RYBY
- JAJA
- NASIONA STRĄCZKOWE
- ORZECHY



CO DOSTARCZAJĄ

- BIAŁKO
- SKŁADNIKI MINERALNE
- WITAMINY
- WIELONIEENASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE Z GRUPY OMEGA-3 I WITAMINY D

TŁUSZCZE

- RYBY
- ORZECHY
- TŁUSZCZE ROŚLINNE
- TŁUSZCZE ZWIERZĘCE



DODATEK DO POTRAW !!!

OGRANICZAJMY

- WYROBY
CIASTKARSKIE
- WYROBY
CUKIERNICZE
- TŁUSZCZE
(ZWIERZĘCE)
- PRODUKTY TYPU
FAST-FOOD
- SÓL





ŹRÓDŁO ŹYCIA



*PRZYGOTOWAŁA
WERONIKA KOSTKA
KL. III C*