

# Sprawdź, ile porcji różnych produktów możesz zjeść w ciągu dnia



**Tabela 1.** Liczba porcji produktów z poszczególnych poziomów Piramidy Zdrowego Żywienia do spożycia w ciągu dnia w diecie 1200 kcal i 1500 kcal\*

Grupa produktów	Dieta 1200 kcal	Dieta 1500 kcal
PRODUKTY ZBOŻOWE	3,5-4	5
WARZYWA	4	4
WARZYWA oprócz ziemniaków	3	3
ZIEMNIAKI jeśli danego dnia nie uwzględniono w jadłospisie ziemniaków, należy wybrać dodatkową porcję warzyw	1	1
OWOCE	2	3
MLEKO i PRODUKTY MLECZNE	2,5	3
MIEŚO, DRÓB, RYBY i ICH BIAŁKOWE ZAMIENNIKI	1	1
TLUSZCZE DODANE	1,5	2
PLYNY NIESŁODZONE	8 szklanek	8 szklanek



## Waż swoje porcje

### Jaka jest Twoja porcja?\*

	<b>Chleb żytnio-pszenny (kromka)</b> cienka (25 g) <b>62 kcal</b>	
	<b>Chleb razowy (kromka)</b> cienka (25 g) <b>53 kcal</b>	
	<b>Makaron (porcja, po ugotowaniu)</b> mała (100 g) <b>92 kcal</b>	
	<b>Jabłko (sztuka, ze skórką)</b> mała (100 g) <b>33 kcal</b>	
	<b>Cukier (łyżeczka)</b> płaska (5 g) <b>20 kcal</b>	

\* Obliczeń dokonano na podstawie: Kunachowicz H. i wsp.,  
Tabele składu i wartości odżywczej żywności, Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2005.

[www.zachowajrownowage.pl](http://www.zachowajrownowage.pl)

realizator:



partnerzy:



CENTRUM ZDROWIA DZIECKA



Instytut Żywności i Żywienia



Instytut Żywności i Żywienia

Opracowanie: A. Cichońka, Instytut Żywności i Żywienia. Płatki zrealizowano ze środków finansowych projektu „Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczną w zakresie żywienia i aktywności fizycznej” współfinansowanego przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej.

**Tabela 2.** Co oznacza 1 porcja produktów z poszczególnych poziomów Piramidy Zdrowego Żywienia?

Grupa produktów	1 porcja to:
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>	1 średnia kromka chleba (40 g), 30 g przed gotowaniem takich produktów suchych, jak: płatki śniadaniowe, kasza, ryż, makaron, mąka
<b>WARZYWA (ważone po oczyszczeniu)</b>	
Kukurydza	45 g
Groszek zielony	66 g
Bób	75 g
Burak, kapusta włoska, pietruszka, brukselka	130-135 g
Kalarepa, kapusta biała, dynia, papryka czerwona, brokuły, marchew, fasolka szparagowa, kapusta czerwona	170-185 g
Por, włoszczyzna	200-210 g
Kalafior, bakłażan, cykorja, seler korzeniowy	230-240 g
Papryka zielona, szparagi, boćwina	280-300 g
Szpinak, cukinia, pomidor	310-330 g
Rzodkiewka, sałata	360 g
Ogórek, seler naciowy, kapusta pekińska	390-410 g
Ziemniaki	70 g
<b>OWOCE (ważone bez skóry i pestki)</b>	
Awokado	22 g
Banan	37 g
Winogrona	50 g
Czeresnie, ananas, gruszka, kiwi	50-65 g
Nektarynka, wiśnie, brzoskwinia, jabłko, morele, pomarańcza, czarne jagody, śliwki, mandarynka, agrest	70-85 g
Arbuz, cytryna, grejpfrut, melon, porzeczki: czarne, białe, czerwone	100-110 g
Maliny, truskawki	120-130 g
<b>MLEKO i PRODUKTY MLECZNE</b>	1 szklanka (250 ml) mleka, kefiru lub maślanki 0%; 0,5% lub 1% tłuszczu, ¼ szklanki (200 ml) jogurtu 0%; 0,5% lub 1% tłuszczu, 80 g sera białego chudego lub półtłustego, 100 g twarogu ziarnistego 0%-3% tłuszczu
<b>MIEŚO, DRÓB, RYBY i ICH BIAŁKOWE ZAMIENNIKI</b>	150 g ryby (filetów), drobiu lub mięsa (ważonych bez skóry i kości), 2 jaja (nie więcej niż 2 sztuki na tydzień), 40-60 g (przed gotowaniem) fasoli, grochu, soi lub soczewicy  część jednej porcji wyżej wymienionych produktów można zamienić na wędlinę, np. 100 g mięsa na obiad + 50 g wędliny na inne posiłki
<b>TLUSZCZE DODANE</b>	1 łyżka (15 g) oleju (najlepiej rzepakowego), 2 łyżki (30 g) margaryny miękkiej (45% tłuszczu)
<b>PLYNY NIESŁODZONE</b>	1 szklanka, (250 ml)

**Unikaj soli! Stosuj przyprawy ziołowe**

