

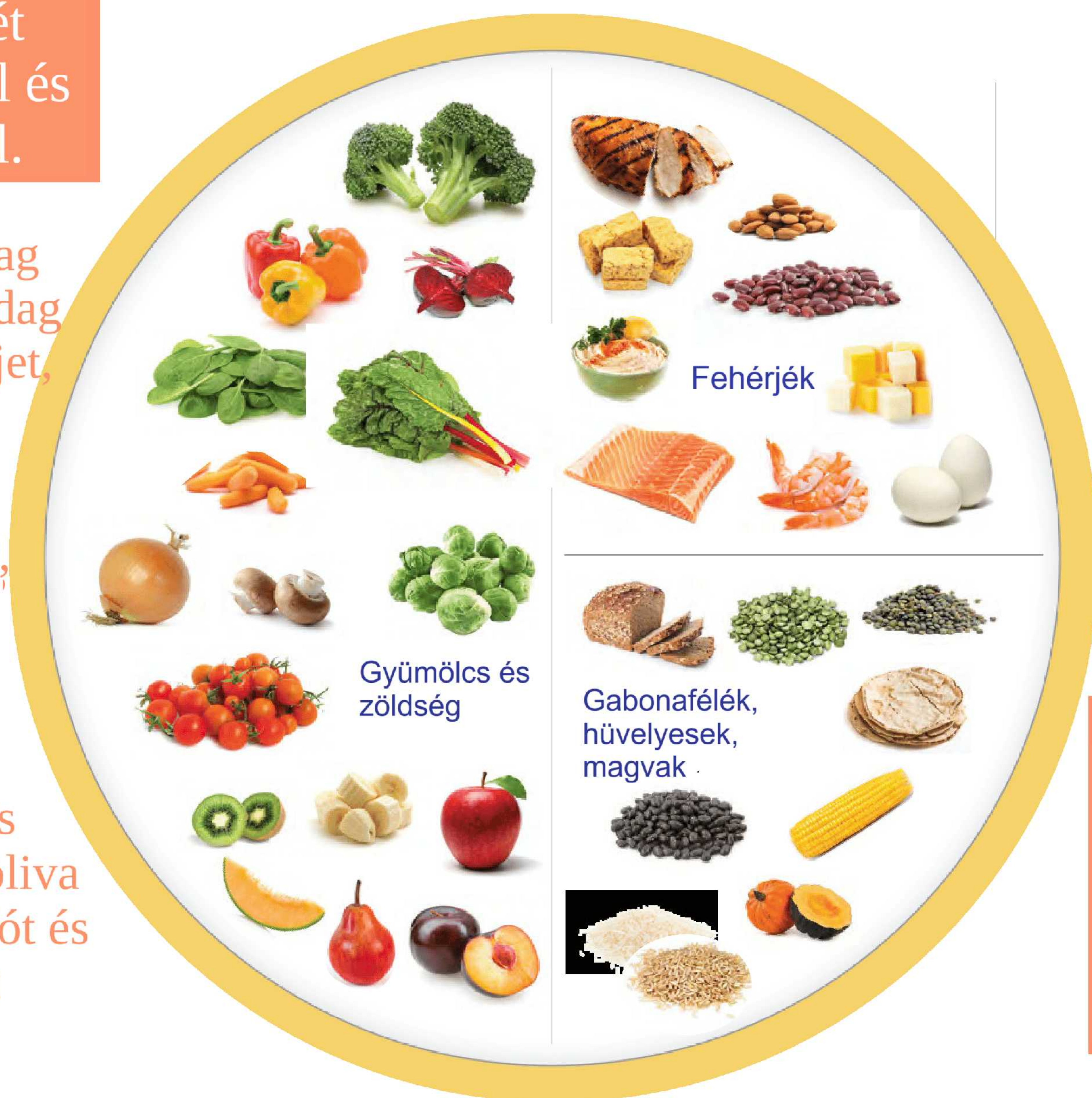
VÁLASSZ OKOSAN EGYÉL EGÉSZSÉGESEN !

Töltsd meg a tányérod felét gyümölcsökkel és zöldségekkel.

Válassz 2-3 adag kalciumban gazdag ételt, például tejet, joghurtot

Igyál inkább vizet, 4-5 pohárral (minimum 1,4 litret)

Válassz kis mennyiségű olívaolajat, avokádót és magvakat



Töltsd meg a tányérodnak negyedét fehérjékkel: csirke hús, hal, sovány marhahús, dió, szójatúró, tojás, tejtermékek

Töltsd meg a tányérodnak negyedét teljes kiőrlésű gabonafélékkel, barna rizzsel, tésztával, hüvelyesekkel (például bab, lencse, stb.), burgonyával vagy magvakkal.

Javaslatok egészséges uzsonnákra



Joghurt gyümölcscsel és magvakkal



Zöldséggel töltött laposkenyér



Zöldségszeletek humusszal



Egy gyümölcs



Sült édes burgonya joghurttal



Külömböző diófélék vagy magvak

Az egészséges élelmiszerek olyan tápanyagokat tartalmaznak, amelyek fontosak a növekedéshez és fejlődéshez serdülő korban.



Csökkentse a túlzott só, cukor, zsíradék tartalmú élelmiszereket ! Kerülje a rostban szegény élelmiszereket, valamint a koffein tartalmú italokat és energitalokat !

