

# ZDRAVÝ TALÍŘ PRO NÁCTILETÉ



POUŽÍVEJTE VHODNÉ A  
KVALITNÍ ROSTLINNÉ OLEJE,  
NEJLÉPE OLIVOVÝ, ŘEPKOVÝ.  
MÁSLO OMEZTE.

JEZTE NĚKOLIKRÁT TÝDNĚ RYBY A LUŠTĚNINY.  
DÁVEJTE PŘEDNOST LIBOVÉMU MASU PŘED  
TUČNÝM. UZENINY JEN VÝJIMEČNĚ. Z  
MLÉČNÝCH VÝROBKŮ VYBÍREJTE DRUHY S  
NIŽŠÍM OBSAHEM TUKU, NEJLÉPE ZAKYSANÉ.  
NEZAPOMÍNEJTE TAKÉ NA OŘECHY A  
SEMÍNKA, JSOU CENNÝM ZDROJEM  
DŮLEŽITÝCH ŽIVIN.

VYBÍREJTE SI CELOZRNNÉ DRUHY OBILOVIN A  
VÝROBKY Z NICH, NAPŘ. CELOZRNNÉ PEČIVO,  
OVESNÉ VLOČKY, HNĚDÁ RÝŽE. VÝROBKY  
Z BÍLÉ MOUKY CO NEJVÍCE OMEZTE NEBO  
ÚPLNĚ VYPUSŤTE.



JEZTE OVOCE VŠECH DRUHŮ A  
BAREV. DÁVEJTE PŘEDNOST  
ČERSTVÉMU OVOCI PŘED  
OVOCNÝMI ŠŤÁVAMI.

ZELENINY NENÍ NIKDY DOST.  
KOMBINUJTE RŮZNÉ DRUHY,  
NEZAPOMÍNEJTE NA  
LISTOVOU A KOŠŤÁLOVOU  
ZELENINU.

NA ŽÍŽEŇ JE NEJLEPŠÍ NEPERLIVÁ PITNÁ VODA BEZ CUKRU. OVOCNÉ ŠŤÁVY ŘEĎTE VODOU.  
NÁPOJE S OBSAHEM ALKOHOLU A KOFEINU DO PITNÉHO REŽIMU NÁCTILETÝCH NEPATŘÍ.