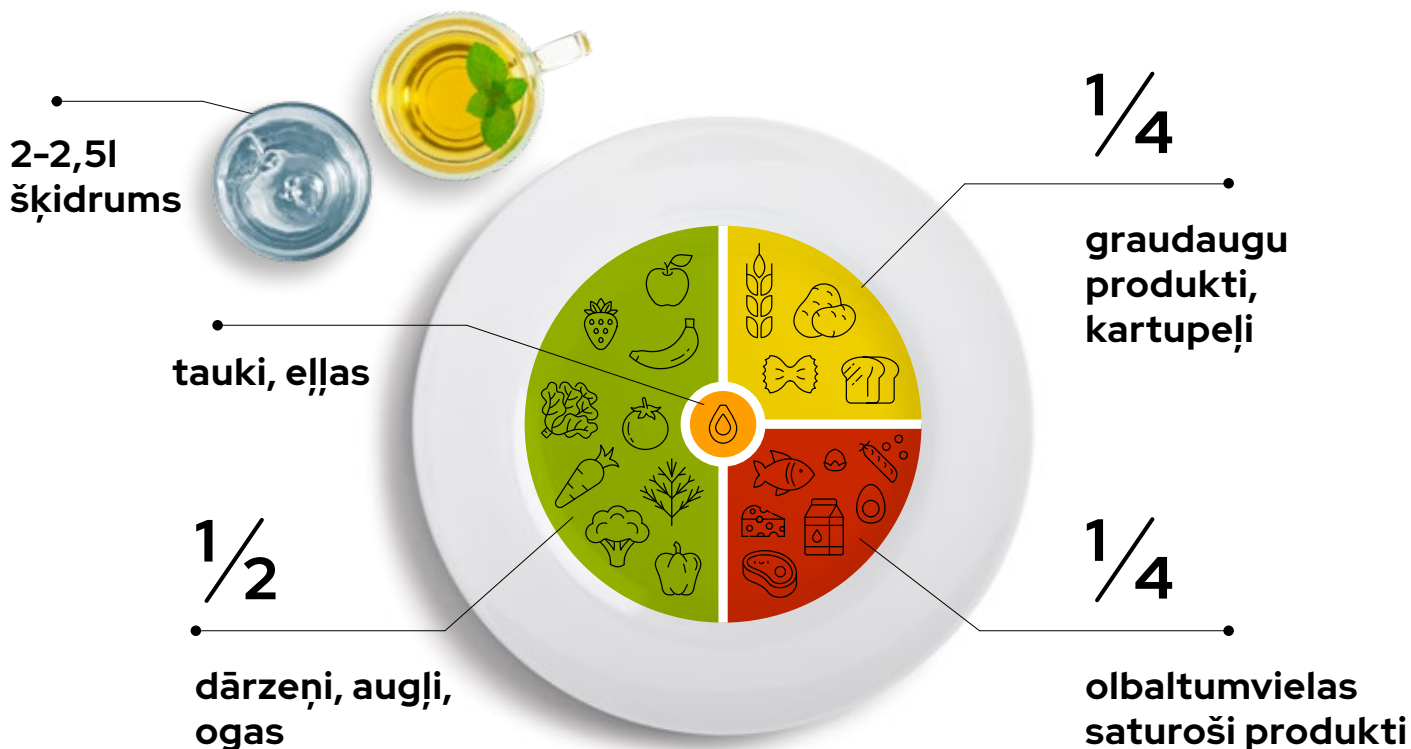


Ēd veselīgi, izmantojot šķīvja principu

Iekļauj 3 galvenajās ēdienreizēs daudzveidīgus produktus no dažādām produktu grupām un kombinē tos, gatavojot maltīti, lai uzņemtu visas nepieciešamās uzturvielas.



1/2 šķīvja piepildi ar dārzeņiem, augļiem, ogām:

- Dārzeņi
- Sakņaugi
- Salāti
- Zaļumi
- Augļi
- Ogas

1/4 šķīvja piepildi ar graudaugiem, kartupeļiem:

- Griķi
- Auzu pārslas
- Mieži
- Grūbas
- Putraimi
- Rīsi
- Makaroni
- Maize
- Kartupeļi

1/4 šķīvja piepildi ar olbaltumvielas saturošiem produktiem:

- Piens
- Piena produkti
- Olas
- Gaļa
- Zivis
- Pākšaugi
- Rieksti
- Sēklas

Maltītes pagatavošanā izmanto augu eļļu.

Katru dienu uzņem 2-2,5l šķidrums - vismaz pusi ar ūdeni, bet pārējo - ar nesaldinātiem dzērieniem.



Uzzini par veselībai svarīgo

www.esparveselibu.lv
www.vm.gov.lv