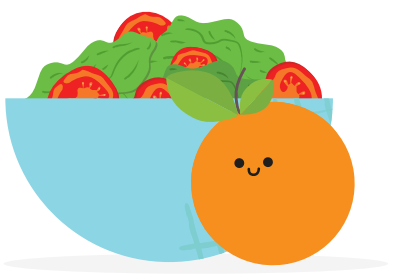
JAK POWINIEN WYGLĄDAĆ TWÓJ JADŁOSPIS?

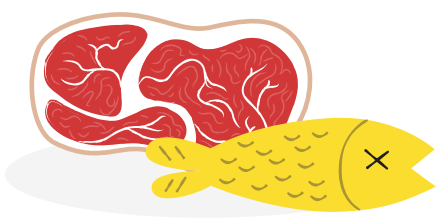
PROCENTOWY DZIENNY ROZKŁAD ENERGII NA POSIŁKI:

25%	15%	30%	10%	20%
1 ŚNIADANIE	2 ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA

Posiłki spożyte w pierwszej połowie dnia powinny Ci dostarczyć niemal 3/4 energii potrzebnej w ciągu całego dnia.



WARZYWA i / LUB OWOCE
W KAŻDYM POSIŁKU



PAMIĘTAJ O RYBACH

PRODUKTY ZBOŻOWE
WE WSZYSTKICH
GŁÓWNYCH POSIŁKACH

3–4 SZKLANKI MLEKA
LUB JOGURTU / KEFIRU

POSTAW NA TŁUSZCZE
ROŚLINNE i ORZECHY

Kolejną porcję wiedzy dotyczącej zdrowego trybu życia i zbilansowanej diety znajdziesz na **gotujsienazmiany.pl**

Znajdź nas na:
/GOTUJSIENAZMIANY