

mentalis

● deprese ● úzkost ● demence ● spánek ● strava ● pohyb

Naplánujte si jídlo



Pití

Vyřaďte slazené nápoje, pijte 2 litry vody denně

Mléčné produkty

Volte produkty s nižším obsahem tuku

Ovoce

Vybírejte si hlavně lokální a sezónní druhy ovoce

Zelenina

Zelenina a ovoce by měla tvořit polovinu vašeho denního příjmu

Obiloviny

Jezte celozrnné potraviny

Bílkoviny

Upřednostněte bílé druhy masa
Jezte více rostlinných bílkovin

Tipy

Naplánujte si denní jídelníček

Jezte menší porce

Zařazujte nové chutě

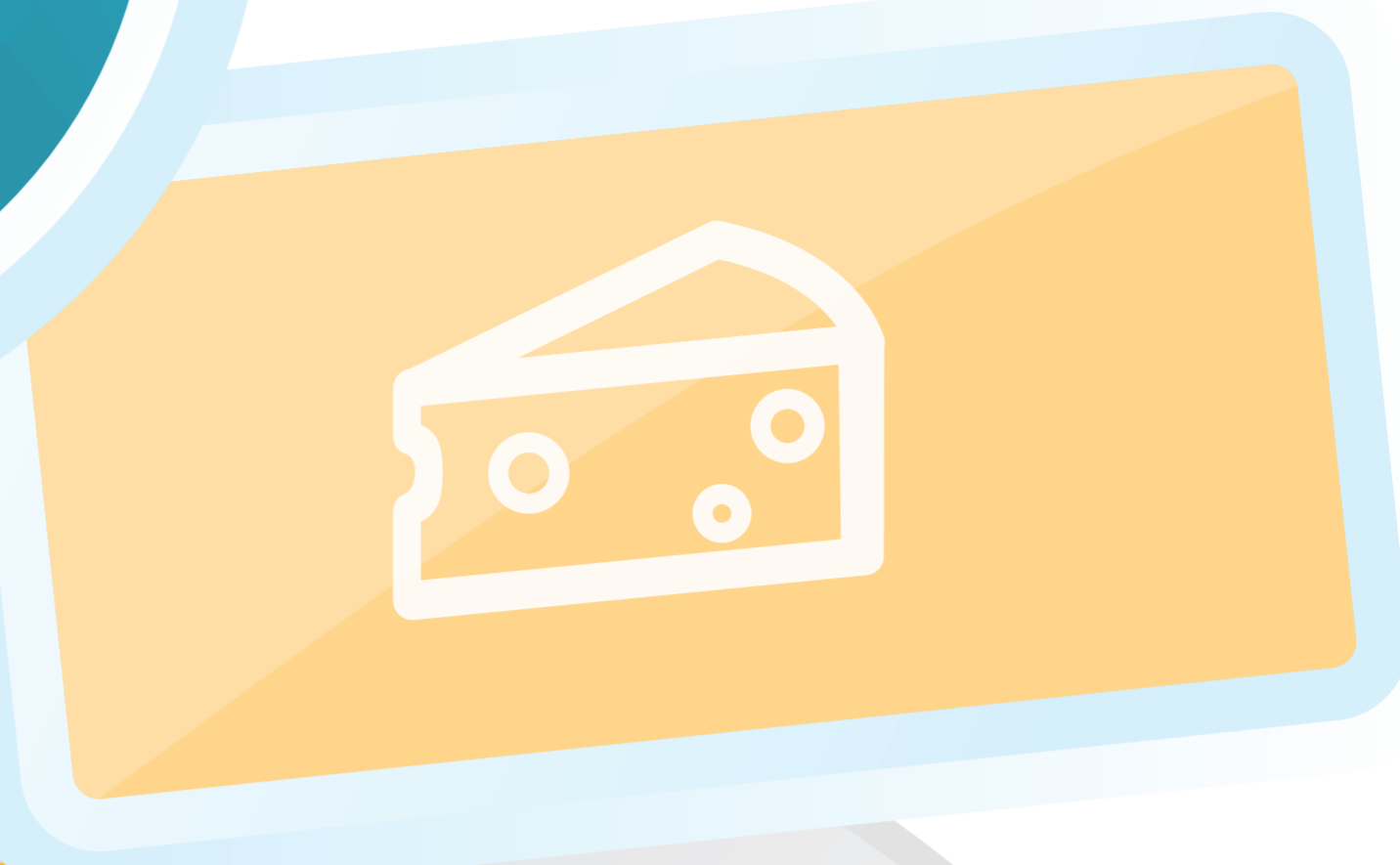
Vyvážený jídelníček





mentalis

Naplánujte si jídlo



Pití

Vyřadte slazené nápoje, pijte 2 litry vody denně

Mléčné produkty

Volte produkty s nižším obsahem tuku

Ovoce

Vybírejte si hlavně lokální a sezónní druhy ovoce

Zelenina

Zelenina a ovoce by měla tvořit polovinu vašeho denního příjmu

Obiloviny

Jezte celozrnné potraviny

Bílkoviny

Upřednostněte bílé druhy masa

Jezte více rostlinných bílkovin



Naplánujte si denní jídelníček

Jezte menší porce

Zařazujte nové chutě

Vyvážený jídelníček



obiloviny

zelenina



ovoce

mléčné
otraviny



bílkoviny

tekutiny