

ZDRAVÁ POTRAVINOVÁ PYRAMÍDA

Ústav výživy, Harvardská univerzita Verejného zdravia

Frekvencia príjmu skupín potravín za deň

Vrch pyramídy (konzumujte striedmo)

Mlieko a mliečne výrobky 2-3 porcie

Orechy, semená, strukoviny 1 porcia

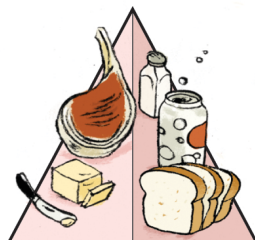
Ryby, hydina, vajcia 1-2 porcie

Zdravé tuky/oleje 1-2 porcie

Zelenina 3-5 porcií

Ovocie 2-4 porcie

Celozrnné obilniny 3-4 porcie



Konzumujte striedmo:

čerevené mäso, spracované mäsové výrobky & maslo

Rafinované obilniny: biela ryža, pečivo a cestoviny

Zemiaky, Sladené nápoje a sladkosti, Soľ

Konzumácia alkoholu: striedmo
(neplatí pre každého)



Denne:

za hrst' vlašských orechov

Strukoviny 2-3 x do týždňa

Semená pridajte do jedál



Mlieko a mliečne výrobky

Mliečne výrobky:

Biele jogurty s kultúrou

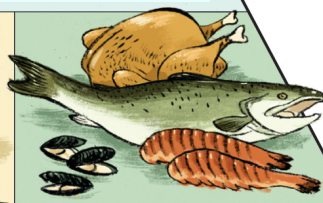
Syry typu mozzarella, cottage, ricotta, tvrdé syry

V prípade vylúčenia mliečnych výrobkov:

suplementácia vitamínu D + vápnika



Orechy, semená, strukoviny a tofu



Ryby, hydina & vajcia

Ryby, hydina & vajčka:

Chudé mladé mäso (morčacie, kuracie)

Ryby a výrobky z nich

Vajcia od sliepok z voľného výbehu/bio

Zdravé tuky/oleje:

Olivový olej (studená kuchyňa)

Repkový olej (tepelná úprava)

Avokádo, orešky, olivy

Každý deň minimálne:

3 porcie zeleniny

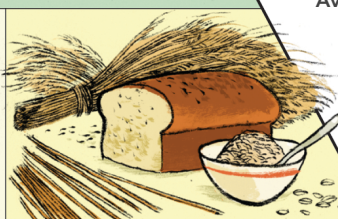
2 porcie ovocia



Zelenina a Ovocie



Zdravé tuky/oleje



Celozrnné výrobky

Celozrnné výrobky:

celozrnný chlieb a pečivo,

celozrnné cestoviny, ryža

natural, celozrnný kus-kus,

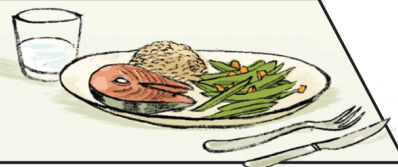
quinoa, ovsené vločky, pohanka...



Pravidelná fyzická aktivita (každý deň)



Pravidelná kontrola telesnej hmotnosti



Pravidelné rozloženie jedál počas dňa

Zdravý tanier:

1/2 zelenina/ovocie

1/4 proteíny

1/4 obilniny

For more information about the Healthy Eating Pyramid:

WWW.THE NUTRITION SOURCE.ORG

Eat, Drink, and Be Healthy

by Walter C. Willett, M.D. and Patrick J. Skerrett (2005)

Free Press/Simon & Schuster Inc.