**ŻYWNOŚĆ REKOMENDOWANA DO SPOŻYCIA I ŻYWNOŚĆ, KTÓREJ SPOŻYCIE NALEŻY OGRANICZAĆ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Kontroluj spożycie żywności po każdym posiłku i przekąsce (lub co najmniej raz dziennie).  Staraj się osiągać cel żywieniowy.  Jeśli nie osiągasz celu żywieniowego, to popraw swoją dietę, aby lepiej dbać o zdrowie. | | | | | | | | | | | |
| Dzień | **Warzywa** np. surowe, gotowane, pieczone, duszone | **Owoce**  bez dżemów, konfitur, kandyzowanych owoców, itp. | **Produkty mleczne**  np. mleko, jogurt, kefir, twaróg, sery | **Pełnoziarniste produkty zbożowe**  np. pieczywo razowe, makaron razowy, kasza gryczana, kasza jęczmienna, płatki owsiane | **Ryby i owoce morza**  np. pieczone, gotowane, duszone | **Rośliny strączkowe, orzechy i nasiona**  np.soczewica, groch,soja, fasola,różne orzechy, nasiona dyni, nasiona słonecznika | **Mięso i przetwory mięsne**  różne rodzaje mięsa, wędliny, wyroby wędliniarskie | **Słodycze i cukier**  w tym wysoko słodzone dżemy, lody, kandyzowane owoce, itp. | **Napoje słodzone i energetyzujące**  np. cukrem, syropem glukozowo-fruktozowym, słodzikami | **Żywność typu fast food**  smażona w głębokim tłuszczu, frytki, hot-dogi, hamburgery, czipsy, pizza | **Alkohole**  np. wino, piwo, drinki, wódka, brandy |
| Miesiąc: ……………………………………………… Rok:………………………….. **Zaznacz** 🗶 **za każdym razem po spożyciu około 1 PORCJI żywności,** nie musisz ważyć żywności **– kieruj się intuicją** | | | | | | | | | | | |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 31 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Cel żywieniowy – jedz co najmniej:** | | | | | | **Cel żywieniowy – jedz nie częściej niż:** | | | | |
|  | 3 razy dziennie | raz dziennie | 2 razy dziennie | raz dziennie | 2 razy w tygodniu | raz w tygodniu | 5 razy w tygodniu | raz w tygodniu | raz w tygodniu | raz w tygodniu | raz w tygodniu |