



УГЉЕНИ ХИДРАТИ У ИСХРАНИ

ЕНЕРГИЈА ЗА ВАШЕ ТЕЛО

У ОКВИРУ УРАВНОТЕЖЕНЕ ИСХРАНЕ:

УКЉУЧИТЕ ВИШЕ



Јечам



Овас



Пасуљ

РАСТВОРЉИВИХ ДИЈЕТНИХ ВЛАКАНА

ИЗВОРИ
Овсене пахуљице,
овсене мекиње,
махунарке (грашак),
јабуке,
орашасто воће



Сувe смoквe



Сувe шљивe



Јабукe

НЕРАСТВОРЉИВИХ ДИЈЕТНИХ ВЛАКАНА

ИЗВОРИ
Ражене пахуљице,
пшеничне мекиње,
влакнасти део поврћа
и воћа (купус, карфиол,
кељ, броколи, целер,
крушка, љуске воћа)



Житарице



Јабукa



Хлеб од целог
зрна житарице



Сочиво



Броколи



Јагоде

ОГРАНИЧИТЕ УНОС

СКРОБНИХ УГЉЕНИХ ХИДРАТА

ИЗВОРИ
Хлеб, пецива,
тестенине,
кромпир,
пиринач,
кестен,
махунарке



Бели хлеб



Корнфлекс



Тестенина



Пиринач



Кромпир / Пасуљ



Кестен

ИЗБЕГНИТЕ



“Кола” и други
заслађени напци



Торте



Чипс



Сладолед



Слани и слатки
колачи



Кекси

ПРОСТЕ ШЕЋЕРЕ ИЗ ПРЕРАЂЕНЕ ХРАНЕ!

И БУДИТЕ ФИЗИЧКИ **АКТИВНИ!**