

У ОКВИРУ УРАВНОТЕЖЕНЕ ИСХРАНЕ:

УКЉУЧИТЕ



ДОБРЕ МАСТИ НЕЗАСИЋЕНЕ МАСТИ



СЕМЕНКЕ
(ланено семе,
сунцокретово
семе и сл.)



МАСНА РИБА
(лосос, тун,
пастрмка,
скуша, харинга,
сардина)



**ОРАШАСТО
ВОЋЕ**
(ораси,
бадеми,
лешници)



УЉА
(маслиново,
сусамово, уље
уљане репице,
сунцокретово,
сојино уље)

ОГРАНИЧИТЕ



ПОШЕ МАСТИ ЗАСИЋЕНЕ МАСТИ



**МЕСО И
МАСНО ТКИВО**
(говедина,
свињетина,
перад)



**МЕСНЕ
ПРЕРАЂЕВИНЕ**
(кобасице,
чварци, сланина,
масни део
шунке)

ПУТЕР
(и сви
производи који
га садрже)



**МЛЕКО И
МЛЕЧНИ
ПРОИЗВОДИ**
(пуномасно млеко,
масни сиреви,
павлака, кајмак)



ИЗБЕГНИТЕ



“НАЈПОШИЈЕ” МАСТИ “ТРАНС” МАСТИ

МАРГАРИН
(посебно су
штетни чврсти
маргарини –
маргарин за слатке
и слане колаче)



**ПРЖЕНА
ХРАНА**
(помфрит,
пециво пржено у
уљу – мекике,
крофне)



**МАСНО МЕСО
ПРЕЖИВАРА**
(масна
говедина,
овчетина, и сл.)



**СЛАТКО И СЛАНО
ПЕЦИВО И КОЛАЧИ
И КЕКСИ**
(кифлице, лисната
пецива, колачи са
маргарином, кекси,
филови са
маргарином)



МИСЛИТЕ НА



- слано и слатко
пециво
- слане грицкалице
- колачи и кекс
- масни сиреви
- готови прехранбени
производи



СКРИВЕНЕ МАСТИ

И БУДИТЕ ФИЗИЧКИ АКТИВНИ!

