

Przedyskutuj z lekarzem lub dietetykiem, który talerz zdrowia będzie dla Ciebie najlepszy



TALERZ ZDROWIA

Talerze zdrowia
pozwolą Ci łatwo
i szybko stworzyć
zbilansowaną dietę
oraz kontrolować,
co i jak dużo jesz.

**razem
zmieniamy
otyłość**

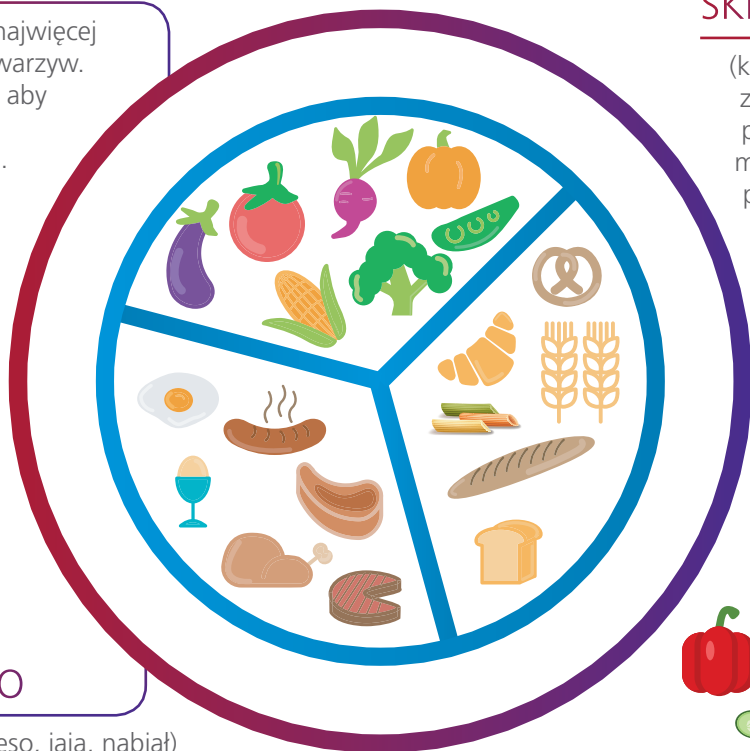

novo nordisk®

WARZYWA

Jedz jak najwięcej różnych warzyw. Pamiętaj, aby unikać smażenia.

SKROBIA

(kasze, ryż, ziemniaki, pieczywo, makarony, płatki, ...)

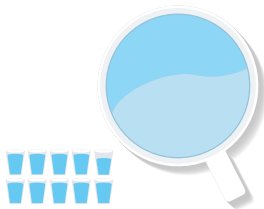


BIAŁKO

(ryba, mięso, jaja, nabiał)
Jedz różne produkty pełnoziarniste.
Wybieraj chude mięsa, np. kurczaka lub inny drób.
Wprowadź do swojej diety ryby. Ogranicz ilość spożywanego pełnotłustego sera oraz tłustych mięs.
Unikaj jedzenia przetworzonego mięsa.

SPOŻYWAJ WARZYWA O RÓŻNYCH KOLORACH

Ogranicz spożycie owoców.



PIJ WODĘ

herbatę, kawę, napary ziołowe i owocowe bez cukru, miodu, fruktozy. Unikaj słodkich napojów, soków, nektarów.



UŻYWAJ ZDROWYCH OLEJÓW

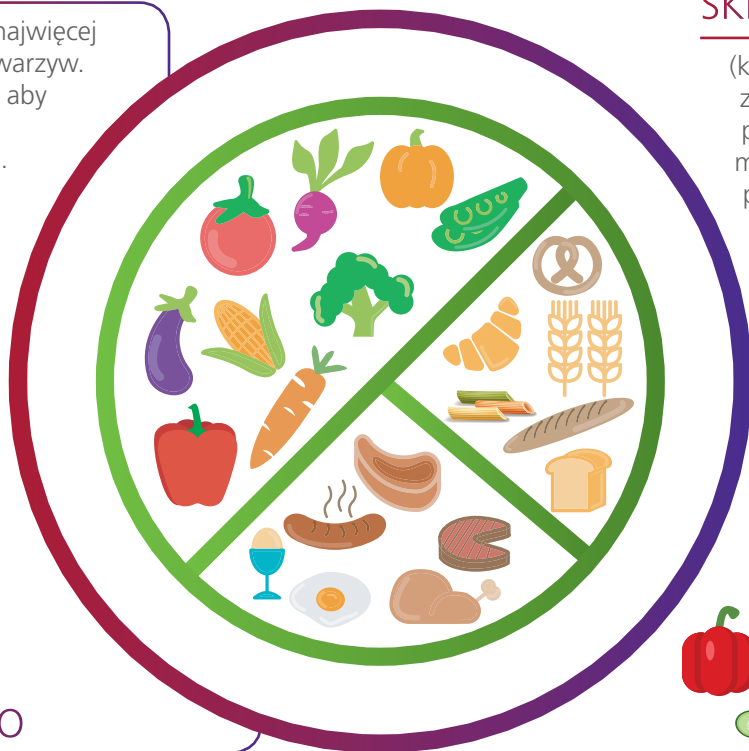
(np. oliwy z oliwek, oleju rzepakowego, oleju lnianego), unikaj tłuszczów trans zawartych w twardych margarynach, tłuszczach cukierniczych i piekarniczych.

WARZYWA

Jedz jak najwięcej różnych warzyw. Pamiętaj, aby unikać smażenia.

SKROBIA

(kasze, ryż, ziemniaki, pieczywo, makarony, płatki, ...)



BIAŁKO

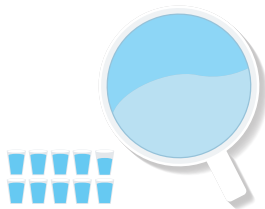
(ryba, mięso, jaja, nabiał)
Jedz różne produkty pełnoziarniste.
Wybieraj chude mięsa, np. kurczaka lub inny drób.
Wprowadź do swojej diety ryby. Ogranicz ilość spożywanego pełnotłustego sera oraz tłustych mięs.
Unikaj jedzenia przetworzonego mięsa.

SPOŻYWAJ WARZYWA O RÓŻNYCH KOLORACH

Ogranicz spożycie owoców.

UŻYWAJ ZDROWYCH OLEJÓW

(np. oliwy z oliwek, oleju rzepakowego, oleju lnianego), unikaj tłuszczów trans zawartych w twardych margarynach, tłuszczach cukierniczych i piekarniczych.



PIJ WODĘ

herbatę, kawę, napary ziołowe i owocowe bez cukru, miodu, fruktozy. Unikaj słodkich napojów, soków, nektarów.





Konsultacja: prof. dr hab. Paweł Bogdański
Katedra Leczenia Otyłości, Zaburzeń Metabolicznych
oraz Dietetyki Klinicznej Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu

Novo Nordisk Pharma Sp. z o.o.
Krakowiaków 46
02-255 Warszawa
tel.: +48 22 444 49 00
Fax: +48 22 444 49 01
informacja@novonordisk.com
www.novonordisk.pl



**razem
zmieniamy
otyłość**

2019 © Novo Nordisk A/S
Veeva nr PL19SX00005