



MÓJ PLAN ŻYWIENIOWY

razem
zmieniamy
otyłość


novo nordisk®

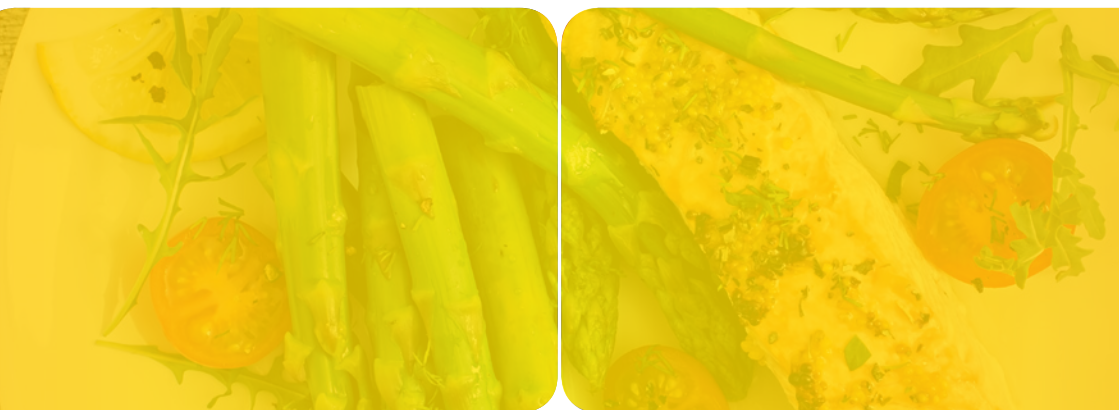
Dzienne porcje produktów z różnych grup żywności

Zapytaj swojego lekarza prowadzącego lub dietetyka o indywidualne **dziennie zapotrzebowanie** na poszczególne produkty żywnościowe. Lekarz i dietetyk pomogą Ci stworzyć rację pokarmową specjalnie dla Ciebie.

GRUPA ŻYWNOŚCI	DOZWOLONA ILOŚĆ PRODUKTÓW Z DANEJ GRUPY	PRZYKŁADOWE PORCJE
Ziarna/zboża	___ g na dzień	<ul style="list-style-type: none"> – 1 cienka kromka chleba to 30 g – 1 woreczek ryżu lub kaszy to 100 g – 4–5 łyżek płatków to ok 40 g
Warzywa <div style="background-color: #f0e68c; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block; margin-top: 10px;">PAMIĘTAJ!</div> <p>CODZIENNIE JEDZ WARZYWA WE WSZYSTKICH KOLORACH: CIEMNOZIELONE, CZERWONE, FIOLETOWE, POMARAŃCZOWE I ŻÓŁTE!</p>	___ g na dzień	<ul style="list-style-type: none"> – 1 rzodkiewka to ok. 15 g – 1 pomidor to ok. 100 g – ogórek szklarniowy to ok. 180 g – brokuły to ok. 350 do 500 g – 1 szklanka kapusty kiszzonej to ok. 130 g – liść sałaty to ok. 5–10 g – papryka to ok. 200–230 g – cukinia to ok 500–600 g

ml = mililitr; g = gram

Nasiona roślin strączkowych	___ g na dzień	<ul style="list-style-type: none"> – 1 łyżka soczewicy to ok. 12–15 g – 1 szklanka gotowanego grochu lub ciecierzycy to ok. 200 g
Warzywa wysokoskrobiowe (kukurydza, ziemniaki)	___ g na dzień	<ul style="list-style-type: none"> – 1 łyżka kukurydzy konserwowej to ok. 20 g – 1 mały ziemniak to ok. 75–100 g
Owoce	___ g na dzień	<ul style="list-style-type: none"> – 1 jabłko to ok. 200 g – 1 mały banan to ok. 180 g – 1 kiwi to ok. 90 g – 1 grejpfrut to ok. 250 g – 1 pomarańcza to ok. 200 g – 1 mandarynka to ok. 80 g – 1 szklanka malin to ok. 120 g
Produkty mleczne	___ g na dzień	<ul style="list-style-type: none"> – 1 szklanka jogurtu/mleka/kefiru to ok. 250 g – 1 plaster twarogu to ok. 30 g – 1 plaster żółtego sera to ok. 30 g – 1 łyżka serka homogenizowanego to 12 g – 1 łyżka serka śmietankowego to ok. 15 g
Produkty białkowe	___ g na dzień	<ul style="list-style-type: none"> – 1 kotlet schabowy to ok. 100–120 g – 1 plaster szynki to ok. 15–20 g – cała pierś z kurczaka to ok. 200–250 g – Dzwonko łososia to ok. 135–150 g
<div style="background-color: #f0e68c; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block; margin-bottom: 10px;">PAMIĘTAJ!</div> <p>MIĘSO CZERWONE I PRZETWORZONE OGRANICZ DO: ___ RAZY W TYGODNIU!</p>		
Tłuszcze	___ g na dzień	<ul style="list-style-type: none"> – 1 łyżeczka masła oliwy, oleju, margaryny to ok. 5 g



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**