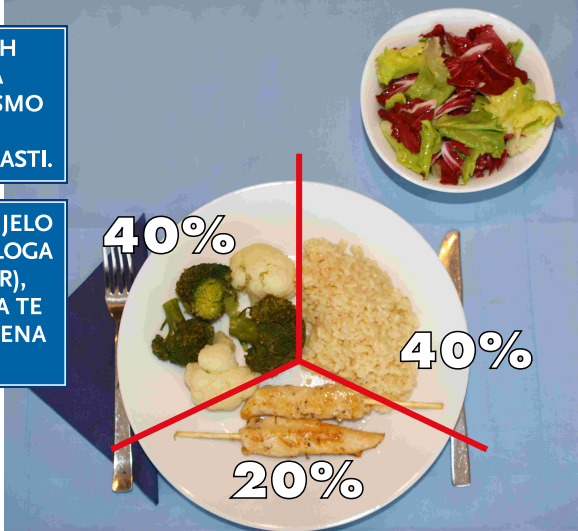




KAKO PRIPREMITI URAVNOTEŽENI OBROK

U PRIPREMANJU URAVNOTEŽENIH OBROKA, VAŽNA JE PROPORCIJA NAMIRNICA NA TANJURU, KAKO BISMO OSTVARILI PRAVILAN OMJER UGLJIKOHIDRATA, BJELANČEVINA I MASTI.

STOGA JE POŽELJNO DA SE GLAVNO JELO ZA RUČAK ILI VEČERU SASTOJI OD PRILOGA (RIŽA, TJESTENINA, KAŠA, KRUMPIR), KUHANOG RAZNOVRNOG POVRĆA TE OD MESA ILI RIBE, ODNOSNO ZAMJENA ZA MESO.



Uravnoteženi obrok je onaj kod kojeg prilog pokriva 2/5 tanjura, povrće također 2/5, a meso samo 1/5.

Uz to je obavezna zdjelica salate (najbolje svježe) i eventualno kriška puno zrnatog ili crnog kruha (nije obavezno).

Količina pojedinih vrsta hrane na tanjuru mora biti prilagođena potrebama svakog pojedinca, a ovisi o dobi, spolu, zdravstvenom stanju, tjelesnoj aktivnosti i tjelesnoj težini, odnosno o tome želimo li održati poželjnu tjelesnu težinu, želimo li izgubiti na tjelesnoj težini ili pak se udebljati koji kilogram.

Ne smijemo zaboraviti na voće, koje možemo jesti ili nakon glavnog jela ili pak kao međuobrok (najmanje 2 porcije voća na dan).