

PIRAMIDA ŻYWIENIOWA

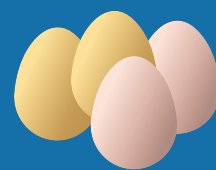
Co to jest?

Grafika w kształcie piramidy pokarmowej podzielona na 6 grup. Żywność w bazie jest najbardziej potrzebna do przeprowadzenia zdrowszej diety.



Jedzenie

Możemy znaleźć różne rodzaje grup: węglowodany (u podstawy); owoce i warzywa; produkty mleczne i ich pochodne; mięso, ryby, jaja; a w ostatniej kolejności tłuszcze, oleje i cukry.



Twój metabolizm

Ten wykres jest orientacyjny, ponieważ w zależności od metabolizmu każdej osoby będzie potrzebować więcej żywności niż inne.



Odwiedź lekarza

Jeśli masz wątpliwości co do ilości spożywanego jedzenia, odwiedź lekarza, który doradzi Ci w najbardziej odpowiedni sposób.

