



# Doporučený postup při výběru potravin

## Zamyslete se nad svým jídelníčkem



nejvhodnější

méně vhodné

- Upravte si denní energetický příjem na zhruba 5 000 kJ a rozdělte jej do 5-6 porcí.
- Dbejte, aby jídelníček obsahoval všechny základní živiny (bílkoviny, tuky, sacharidy), vitamíny, minerály, stopové prvky a vlákninu.
- Omezte potraviny, které poskytují pouze „prázdné jouly“, tj. potraviny bohaté na cukry a tuky (především živočišné).
- Zvyšte spotřebu zeleniny (alespoň 300 g denně) a dalších potravin s dostatečným obsahem vlákniny (ovoce, celozrnné pečivo, luštěniny).
- Zařaďte do jídelníčku dostatek bílkovin. Jako zdroj bílkovin využívejte nízkoenergetické mléčné výrobky, libové maso (kuře, krůta, ryby, králík) a rostlinné bílkoviny (sója a ostatní luštěniny).
- Dodržujte pitný režim – denně vypijte 2-3 litry tekutin, nejlépe neslazených nápojů (voda, ovocné čaje, minerálky, ředěné džusy).
- Při snižování nadváhy by měl být energetický příjem nižší než energetický výdej, a proto je důležité zařadit i pohyb.

### Potravinová pyramida napoví, jak postupovat při výběru potravin



Poradna snižování hmotnosti

**Merry linka** radě

jak rozumně snižovat hmotnost  
Po-Pá 9<sup>00</sup> -18<sup>00</sup> ☎ 800 116 116  
www.merrylinka.cz info@merrylinka.cz