



Дом здравља
"Др Сава Станојевић"
ТРСТЕНИК



**ПРАВИЛНА
ИСХРАНА**

**ИЗВОР
ЗДРАВЉА**

ПРЕПОРУЧУЈЕ СЕ



МЕСА И МАСНОЋЕ

мршава меса

пилетина

телетина

морска риба

уља

сунцокретово

кукурузно

маслиново

сојино

УГЉЕНИ ХИДРАТИ И ЖИТАРИЦЕ

хлеб

пшенични (од црног брашна)

ражени

колачи (без чоколаде, са минимум шећера и маргарина)

макарони и резанци (без јаја)

кромпир

пиринач

МЛЕЧНИ ПРОИЗВОДИ

обрано млеко

јогурт од обраног млека

сир који не садржи више од 20% масти

меки маргарин

ПОВРЋЕ И ВОЋЕ

без ограничења

БЕЛАНЦЕ ОД ЈАЈЕТА

НЕ ПРЕПОРУЧУЈЕ СЕ



МЕСА И МАСНОЋЕ

масна меса

свињско

гушчје

овчје

сланина

сувомеснате прерађевине

месне конзерве

јетрене паштете

сви жлездани органи

јетра

мозак

бубрези

пихтије

сва замашћена јела

колачи и слаткиши са машћу и салом

УГЉЕНИ ХИДРАТИ И ЖИТАРИЦЕ

фабрички или домаћи колачи

шећер

пудинг

чоколада

кекс и напoлитанке са чоколадом

макароне са јајима

палачинке

бомбоне

шлаг

МЛЕЧНИ ПРОИЗВОДИ

пуномасно млеко

павлака

кајмак

бутер

масни сиреви

крем сиреви

чврсти маргарин

МАЈОНЕЗ, УМАК, СОС



Не навикавајте се на
вишак килограма,
**навикните се на правилно
изабране оброке**

Не правите грешку!
Не гутајте храну.
Жваћите!



Дарујте ваш организам
природним даром
воћа и поврћа

Запамтите!
Ваше воће и поврће
мора бити добро опрано



Не затварајте очи
**пред масном храном,
затворите уста**

Пробудите вашу савест,
не спавајте после јела



Колико сте **кафа**
данас **попили?**



Да ли сте **доручковали?**

Уља, масноће,
слаткиши

5%

Млеко и
млечни производи

10%

Поврће

18%

Меса и масноће

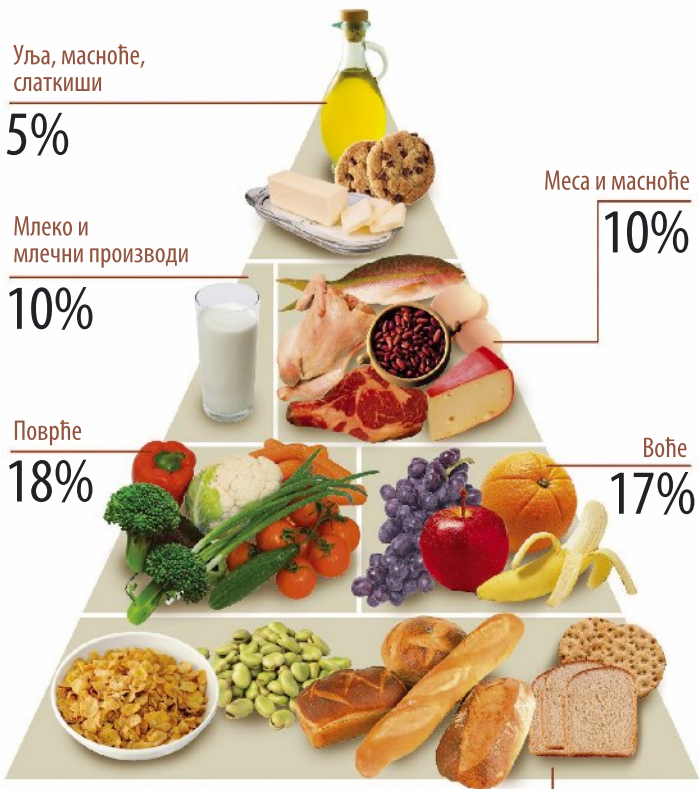
10%

Воће

17%

Угљени хидрати и житарице

40%





Дом здравља "Др Сава Станојевић"
Светог Саве 49, 37240 Трстеник
www.dztrstenik.rs