

(ODZIENNY TALERZ NA DZIE

**Proponowana dzienna
ilość porcji produktów spożywczych
w diecie 1600, 2000 i 2500 kcal**



Opracowała mgr Katarzyna Pastusiak, dietetyk

Grupy produktów

1600 kcal

2000 kcal

2500 kcal

1 porcja to (wymienne):

WARZYWA



Minimum
5 porcji



Minimum
6 porcji



Minimum
7 porcji

- 1 średniej wielkości warzywo
ALBO
- 1 szklanka warzyw drobnych
ALBO
- 1 garść warzyw liściastych
ALBO
- ½ szklanki soku warzywnego

OWOCE



Maksymalnie
1 porcja



Maksymalnie
2 porcje



Maksymalnie
2 porcje

- 1 średniej wielkości owoc
(np. jabłko, gruszka)
ALBO
- 1 szklanka owoców drobnych
(np. maliny, borówki, truskawki)
ALBO
- 2 łyżki owoców suszonych
(np. rodzynki, śliwki, morele)

PRODUKTY ZBOŻOWE



6 porcji



8 porcji



10 porcji

- 1 kromka pełnoziarnistego pieczywa
ALBO
- ½ bułki grahamki
ALBO
- 3 łyżki płatków
(np. owsiane, żytnie, jęczmienne)
ALBO
- 2 łyżki kaszy
(np. gryczana, pęczak, bulgur)
ALBO
- 2 łyżki ryżu brązowego
ALBO
- ½ szklanki makaronu pełnoziarnistego
ALBO
- 1 ziemniak
ALBO
- 1 pełnoziarnisty naleśnik
ALBO
- 2 łyżki mąki pełnoziarnistej

CHUDE MIĘSO, RYBY, JAJA I STRĄZKI



3 porcje



4 porcje



5 porcji

- 100 g chudego mięsa
(np. kurczak, indyk, królik, cielęcina)
ALBO
- 100 g ryby morskiej
(np. dorsz, łosoś atlantycki, makrela)
ALBO
- 60 g wędzonej ryby
ALBO
- 2 plastry wędliny
ALBO
- 1 jajko
ALBO
- 3 łyżki fasoli, grochu, soczewicy, ciecierzycy

PRODUKTY MLECZNE



2 porcje



3 porcje



3 porcje

- 1 szklanka jogurtu, kefiru lub maślanki
ALBO
- 1 opakowanie serka typu grani
ALBO
- 80 g sera twarogowego

ORZECHY I NASIONA



1 porcja



2 porcje



2 porcje



- 2 łyżki orzechów lub nasion
(np. włoskie, migdały, pestki dyni)

TKUSZCZE



2 porcje



3 porcje



3 porcje

- 1 łyżka oleju
(np. lniany, rzepakowy, oliwa z oliwek)
ALBO
- ¼ awokado
ALBO
- 2 łyżeczki masła

SKŁODYCZE



Maksymalnie **1 porcja w tygodniu**

- 3 kostki czekolady
ALBO
- 3 cukierki
ALBO
- 1 kawałek ciasta (5x5 cm)

PŁYNY



Minimum
6 porcji



Minimum
8 porcji

- 1 szklanka wody
ALBO
- 1 szklanka herbaty ziołowej lub owocowej bez cukru