

Talerz diabetyka

„Talerz diabetyka” to łatwa i skuteczna metoda kontroli porcji, która ułatwia przygotowanie prawidłowo zbilansowanego

posiłku zarówno dla diabetyków, jak i dla osób zdrowych. Metoda ta pozwala kontrolować ilość spożywanych węglowodanów,

białek i tłuszczu. Korzystając z tej prostej metody, przygotujesz posiłek, który będzie zawierał wszystkie niezbędne

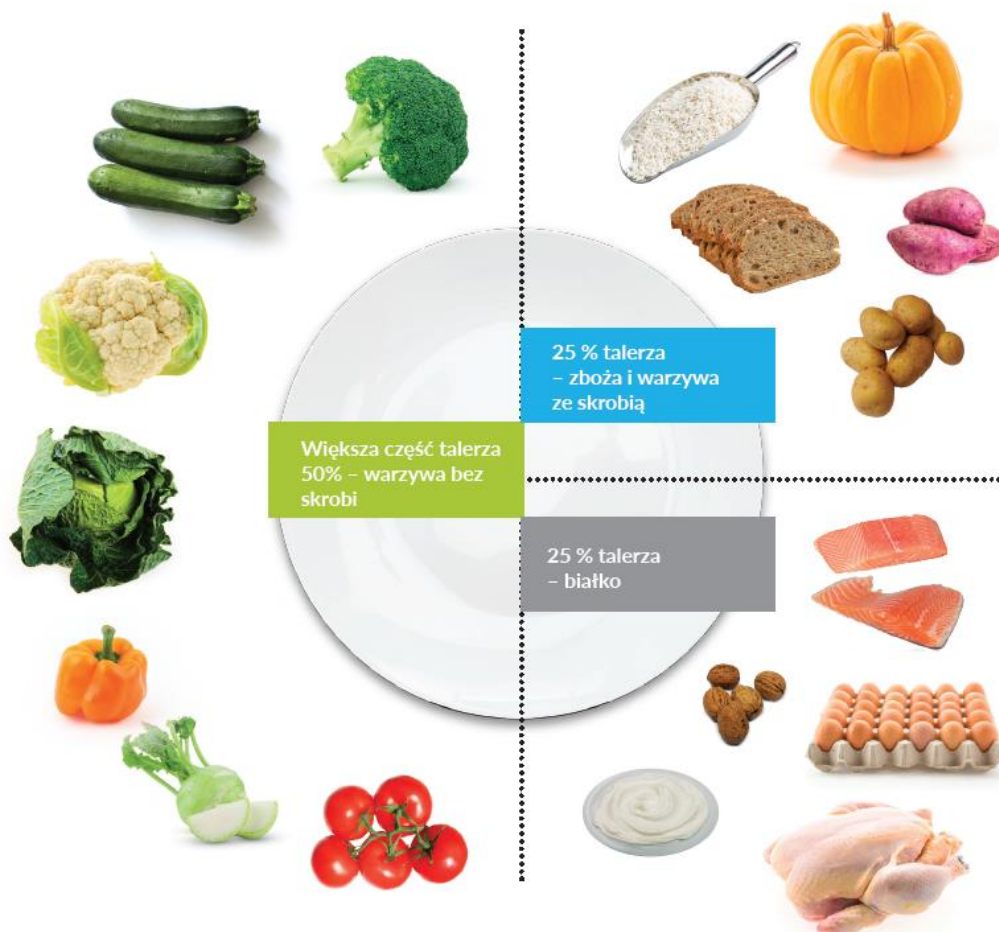
składniki odżywcze w odpowiedniej ilości i proporcji. Świadome spożywanie posiłków pomoże Ci w uzyskaniu lepszych

glikemii oraz utracie wagi.

Uwaga!

Korzystaj z talerzy obiadowych o rozmiarze do 24 cm.

Posiłki spożywaj powoli, bo dłuższy czas posiłku to szybsze poczucie sytości.



WYPEŁNIJ SWÓJ TALERZ

$\frac{1}{2}$ WARZYWA BEZ SKROBI
cykoria grzyby świeże ogórki rzodkiewka sałata szparagi szpinak brokuły cebula kalafior kalarepa papryka pomidory

$\frac{1}{4}$ ZBOŻA I WARZYWA ZE SKROBIĄ
chleb pszenny pełnoziarnisty bataty dynia chleb żytni płatki owsiane ryż brązowy komosa ryżowa kasza kuskus bób groszek zielony makaron

$\frac{1}{4}$ BIAŁKO
kurczak indyk ryba owoce morza wołowina połędwiczki tofu jajka ser z niską zawartością tłuszczu orzechy soczewica jogurt