

WIELKOŚĆ POSIŁKU MA ZNACZENIE - MIERZ JEDZENIE SWOJĄ DŁONIA

Określenie wielkości porcji posiłku

Twoje dłonie są bardzo użyteczne przy określaniu wielkości porcji, ponieważ możesz użyć ich w każdej sytuacji i zawsze mają tę samą pojemność. Planując posiłek Kanadyjskie Towarzystwo Diabetologiczne rekomenduje użycie poniższych ilości, jako wskazówek przy określaniu wielkości porcji

Ile warzyw?

Możesz zjeść tyle warzyw ile zmieścisz w obu dłoniach



Ile zbóż i skrobi?

Możesz zjeść porcję wielkości pięści



Ile mięsa i zamienników białka?

Możesz zjeść mieszczącą się na dłoni porcję o grubości małego palca



Ile owoców?

Możesz zjeść porcję wielkości pięści



Ile mleka?

Podczas jednego posiłku dziennie możesz wypić szklanekę mleka o niskiej zawartości tłuszczu.

