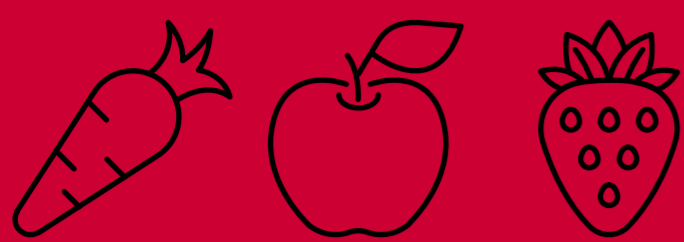


Veselīga uztura ieteikumi pieaugušajiem

Pārtikas produktu grupa

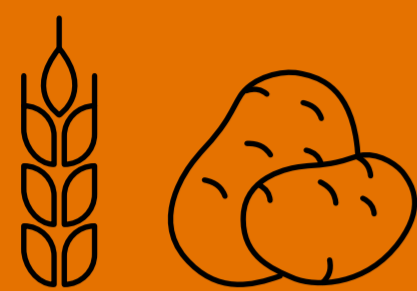


Dārzeņi, augļi, ogas

3 porcijas dārzeņu dienā **2** porcijas augļu un ogu dienā

Kas var būt viena porcija?

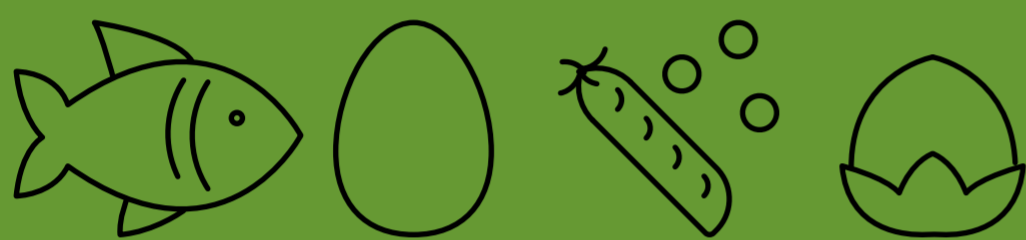
- = 1 vidēji liels dārzeņis
- = 1 vidēji liels auglis
- = 1 sauja ogu
- = 1 blodiņa lapu salātu
- = 1 glāze augļu vai dārzeņu sulas



Graudaugu produkti, kartupeļi

4-6 porcijas dienā

- = 1 šķēle rudzu maizes
- = 2 šķēles kliju maizes
- = ½-1 glāze vārītu makaronu, griķu, putrainu
- = ½-1 glāze vārītas graudaugu putras
- = 1 vidēji liels kartupelis



Liesa gaļa, zivis, olas, pākšaugi, rieksti, sēklas

2-3 porcijas dienā

- = 1 glāze pākšaugu
- = 80-100g gaļas
- = 100-140g zivs filejas
- = 2 olas



Piens un piena produkti ar pazeminātu tauku saturu

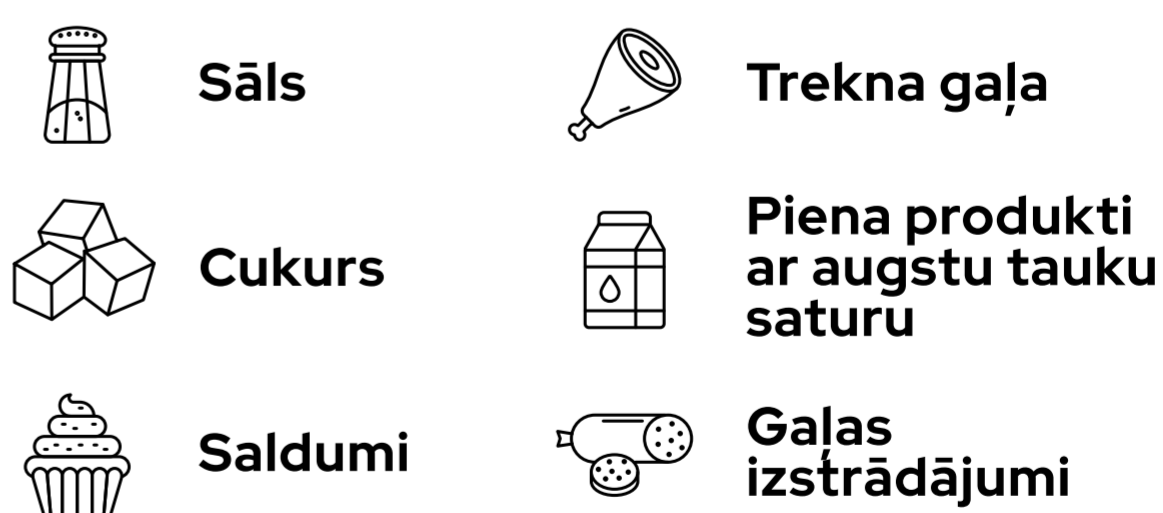
2-3 porcijas dienā

- = 1 siera šķēle
- = 100 g biezpiena (<5% tauku)
- = 1 glāze piena, kefīra, paniņu (<2,5% tauku)
- = 1 glāze bezpiedevu jogurta

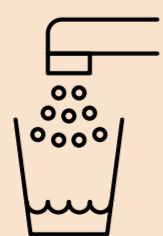
↑ Lieto vairāk



↓ Lieto mazāk



3 veselīgi ieradumi



Uzņem 2-2,5 l šķidruma dienā, t.sk. vismaz 1-1,5l ūdens



Regulāri izkusties un vingro



Ēdot nelieto viedierīces un neskaties TV



Uzzini par veselībai svarīgo

www.esparveselibu.lv
www.vm.gov.lv