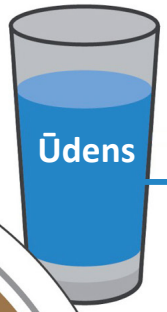
# Veselīga uztura šķīvis

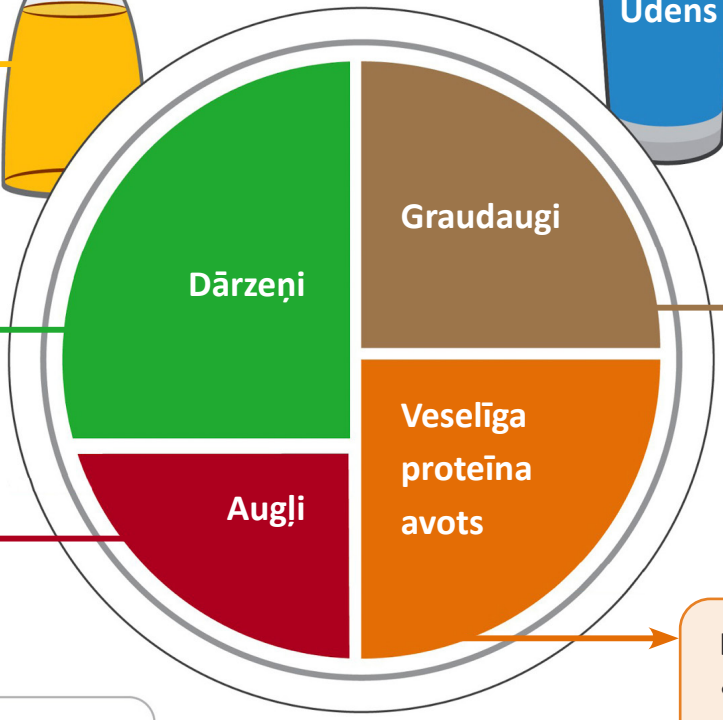
Lieto veselīgas taukvielas – augu eļļas!
Lieto mazāk
- sviesta,
- margarīna!




Dzer vairāk
- ūdens,
- tējas bez cukura!

Dzer mazāk
- sulas,
- dzīvnieku izcelsmes piena!

Centies nedzert cukurotus dzērienus!




Ēd daudz dārzeņu!
Jo vairāk dažādu dārzeņu, jo labāk!
Kartupeļi neskaitās!

Ēd vairāk graudaugu un pilngraudu ēdienu, piemēram,
- pilngraudu makaronus,
- brūnos rīsus!

Ēd mazāk rafinētu graudu produktu, piemēram,
- baltos rīsus,
- baltmaizi!

Ēd daudz dažādu krāsu augļus!

**Esi aktīvs!**

Labāk izvēlies
- pupiņas,
- riekstus,
- zivis,
- mājputnu gaļu!

Ēd mazāk sarkanās gaļas un siera!

Centies neēst pārstrādātus gaļas produktus
- desas,
- bekonu,
- šķiņķi,
- cīsiņus,
- žāvējumus!