

Zasady zdrowej diety DASH obniżającej ciśnienie tętnicze i zły cholesterol LDL

Jedz zdrowo, żyj zdrowo.

Na kole znajduje się 8 kategorii produktów z opisaną ilością i wielkością porcji jaką można spożyć w ciągu dnia lub tygodnia. Pokazane produkty można ze sobą dowolnie łączyć. Zaleca się spożywanie **5-6 posiłków** w ciągu dnia.

Przedstawiono ilość porcji dla diety 2000 kalorii. Należy ją dopasować do swojego dziennego zapotrzebowania kalorycznego.



Ogranicz:



czerwone
mięso



cukier
napoje słodzone



sól



tłuste
posiłki



słodycze