

Plan pravilne prehrane

Wednesday, October 19, 2022 11:37 AM

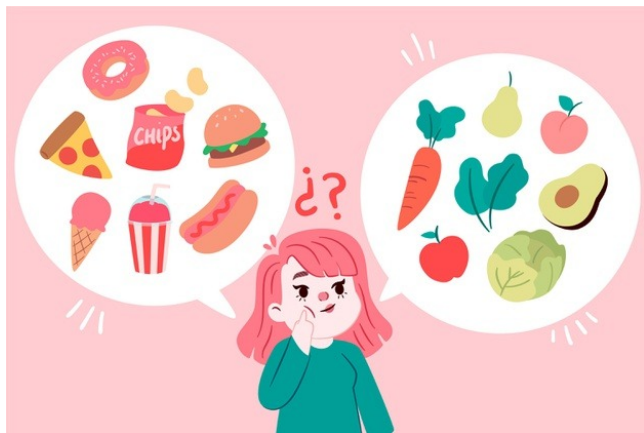
----- Kako se hraniti pravilno? -----

- Trebamo imati 5 obroka: -zajutrok
-doručak
-ručak
-užinu
-večeru

- Pravilna prehrana za 1 dan: -----

-za zajutrok: bananu
-za doručak: omljet sa rajčicama/bilo kakvim povrćem
-za ručak: pire krumpir sa saftom od povrća
-za užinu: jabuka
-za večeru: jogurt i zobene pahuljice

- Što zapravo znači zdrava prehrana? Ne brinite, nisu samo brokule na pari s kuhanom piletinom ili zelenom salatam tri puta dnevno, kao što se na prvi pogled može činiti. Ne morate čak ni trčati ravno u knjižaru u potrazi za najnovijom knjigom o zdravoj prehrani i početi izbacivati peciva, mliječne proizvode ili izbjegavati gluten poput vraga. Možda ćete se čak iznenaditi kako može izgledati zdrava prehrana.



- Piramida zdrave prehrane-----

- Kako bi tijelo doveli u red, potrebno je opskrbiti ga **vitaminima, mineralima, proteinima, , ugljikohidratima...** svime onime što je potrebno da normalno obavlja svoju funkciju. Ipak, među svim tim sastojcima što čine hranu, kriju se i oni dobri za tijelo i oni loši. Ono što mi moramo znati je prepoznati koji su koji.
- Osim vrste hrane koju jedemo, **na naše tijelo utječe i količina koju unosimo.** Doziranje je važan dio zdrave prehrane. Kao što manjak može biti štetan, štetan može biti i višak. Nutricionisti preporučuju kontrolu količine i broja obroka, **kao i vrijeme konzumacije**