



תזונה צבעונית

ירקות ב-5 צבעים

ירקות בצבעים שונים מכילים מגוון ויטמינים ומינרלים. שילוב 5 צבעים מספק מענה מצוין לצרכים התזונתיים

כתומים: ויטמין A החשוב לראייה

סגולים: "אנטו-ציאנינים" נוגדי חמצון חזקים המאטים תהליכי הזדקנות

לבנים: תרכובות גופרית שמסייעות במניעת דלקות

ירוקים: ויטמין K החשוב לבריאות העצם

אדומים: "ליקופן" נוגד חמצון עוצמתי המסייע במניעת מחלות ממאירות.



כיצד נשפר את תחושת השובע? דגנים מלאים וקטניות!



מה תורם לתחושת השובע?

1. רמת סוכר מאוזנת בדם
2. מלאות הקיבה

סיבים תזונתיים בקליפת דגנים מלאים וקטניות, מאטים את העיכול ובכך מאזנים את רמות הסוכר בדם ושומרים על מלאות הקיבה

כמה לאכול?


מנת פחמימה צריכה לתפוס כ-1/3 צלחת




אל תשכחו כי לחם הוא גם פחמימה,
לכן קחו אותו בחשבון בעת תכנון הארוחה!



תכנן היטב את מנת החלבון היומית



חלבונים הינם אבני בניין של
גופנו שמסייעים לשמירה על
מסת השריר וגם על מסת העצם



מקורות לחלבון איכותי:
דגים, עוף ללא עור, בשר בקר דל שומן,
מוצרי החלב, ביצים



ניתן להגיע לחלבון איכותי גם במקורות
מהצומח ע"י שילוב דגנים עם קטניות כגון:
אורז ועדשים, גרגרי חמוס ובורגול, נתחי
סויה



שילוב מקורות חלבון בכל ארוחה חשוב!
מומלץ לבחור במנה אחת, גולמית ודלת שומן