

RŪPĒJIES PAR SAVU SIRDĪ, IZVĒLOTIES VESELĪGU UZTURU



IEROBEŽO

- Baltie milti
- Rūpnieciski ražoti gaļas izstrādājumi (desas, cīsiņi, kūpinājumi u.c.)
- Treknie piena produkti
- Rūpnieciski ražoti saldumi un konditorejas izstrādājumi (konfektes, virtuļi, kūkas, cepumi u.c.)
- Ātrās ēdināšanas uzkodas (burgeri, frī kartupeļi, picas u.c.)
- Sāļās uzkodas (čipsi, sāļie riekstiņi u.c.)
- Sāls, cukurs
- Alkohols, saldinātie dzērieni

IZVĒLIES

- Pilngraudu produkti
- Pākšaugi (pupas, zirņi, lēcas u.c.)
- Liesie piena produkti
- Augļi, ogas
- Veselīgie tauki (avokado, treknās zivis, Extra Virgin olīveļļa, rieksti, sēklas)
- Dārzeņi, lapu salāti
- Garšvielas, garšaugi
- Ūdens, kafija un tēja bez cukura

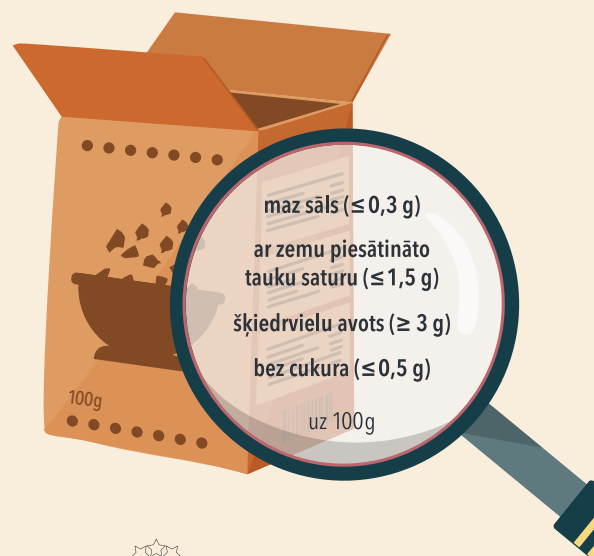
ESI RADOŠS, PADARI MĀJĀS GATAVOTĀS MALTĪTES SIRDIJ DRAUDZĪGĀKAS

- Mājās gatavojot našķus, cukurā vietā izmanto banānus
- Margarīna vietā – Extra Virgin olīveļļu
- Balto miltu vietā – pilngraudu miltus
- Sāls vietā – garšaugus
- Cepšanas uz pannas vietā – sautē, tvaicē, vāri vai cep ēdienu cepeškrāsnī

ARĪ ĒDOT ĀRPUS MĀJAS, IZVĒLIES SIRDIJ VESELĪGAS MALTĪTES

- Sarkanās gaļas vietā – putnu gaļu vai zivis
- Desertā, kūkas vietā – augļus, ogas
- Maltītei papildus nepievienot sāli
- Salātiem kā piedevu majonēzes vai krējuma vietā – Extra Virgin olīveļļu vai jogurtu

PĒTI PRODUKTU MARĶĒJUMU



Slimību profilakses un kontroles centrs

