



Jak ograniczyć w diecie nasycone kwasy tłuszczowe?

UNIKAJ



SPOŻYWAJ

Tłuste mięso

wieprzowina, baranina, kaczka, gęś



Chude mięso

cielęcina, wołowina, królik, kurczak, indyk

Wędliny tłuste i podrobowe

baleron, pasztetowa, salami, parówki



Chude wędliny

szynka, polędwica

Tłuste produkty mleczne

sery żółte, topione i pleśniowe, tłuste mleko



Niskotłuszczowe produkty mleczne

chude mleko, jogurt, kefir, ser biały

Smalec



Oleje roślinne

Masło



Margaryny miękkie

Słodycze



Nasiona, pestki, orzechy

Z
A
M
I
E
Ń
I
Z
A



Narodowe Centrum
Edukacji Żywnościowej
IŻŻ



Instytut
Żywności
i Żywienia



www.NCEZ.pl