



Jak zwiększyć ilość błonnika w diecie?

Chleb biały		Z A M I E N I A		Pieczyno żytnie z dodatkiem ziaren
Makaron pszenny				Makaron razowy
Drobne kasze (np. manna, kuskus)				Kasze gruboziarniste (np. kasza gryczana, pęczak)
Ryż biały				Ryż brązowy
Płatki kukurydziane				Płatki naturalne (np. owsiane, gryczane, żytnie)
Warzywa i owoce gotowane i pieczone				Warzywa i owoce surowe



Skróć czas gotowania - produkty podawaj przygotowane **al dente** - powinny być jędrne, lekko twarde i stawiać lekki opór zębom.

Włącz do jadłospisu:



Do obiadu, jako pasta do kanapki: rośliny strączkowe (np. bób, ciecierzycę, fasolę, groch, soczewicę)



Jako dodatek do jogurtu, sałatki czy deserów: otręby, zarodki pszenne, orzechy i pestki



Aby działanie błonnika pokarmowego było prawidłowe, nie zapomnij o **odpowiednim nawodnieniu organizmu!**