

Pravilna ishrana

- Saveti

- Prednost u ishrani treba da imaju nezasićene masti u odnosu na zasićene (izbegavajte masti životinjskog porekla i mesne prerađevine)
- Trans-masti smanjiti do potpunog minimuma i <1% ukupnog energetskeg unosa
- <5g soli dnevno
- 30-45gr dijetnih vlakana dnevno - jedite integralne žitarice, povrće i voće
- ≥200g voća dnevno (2-3 obroka)
- ≥200g povrća dnevno (2-3 obroka)
- Riba 2x nedeljno
- 30g neslanog koštunjavog voća dnevno
- Ograničiti upotrebu alkohola
- Izbegavati upotrebu zaslađenih napitaka



SVETSKI DAN SRCA
29. septembar
Beograd, Tašmajdanski park 10-12



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ РСБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Бетут“