

Chcete zhubnout?

Dodržujte jednoduché pravidlo zdravého talíře.

1/4 talíře

Příloha

1/4 talíře

Maso nebo jiný zdroj bílkovin

1/2 talíře

Zelenina



Upozornění: Cílem sdělení není doporučení jíst pravidelně vepřo-knedlo-zelo, jedná se pouze o ukázkou, jak lze i z méně vhodného pokrmu jednoduše udělat pokrm vhodnější.

Další tipy pro zdravé hubnutí a sestavení jídelníčku najdete v osobním plánu **Chci změnu. Jak na výživu?** nebo na stránkách www.stob.cz.

Osobní plán dostanete zdarma od Vašeho lékaře.



FB skupina
Hubneme zdravě
a natrvalo | STOB

