

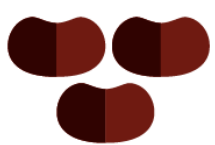


Dr. Greger's

NutritionFacts.org

Daily Dozen / Napi tucat

Ezeket kellene beillesztenünk a napi rutinunkba, az egészségünk és a hosszú élet érdekében.



BABFÉLÉK

3 adag naponta
pl. 130 g főtt bab, 60 g hummusz

BOGYÓS GYÜMÖLCSÖK

1 adag naponta
pl. 60 g friss / fagyasztott, 40 g aszalt



GYÜMÖLCSÖK

3 adag naponta
pl. 1 közepes gyümölcs, 40 g aszalt

KERESZTESVIRÁGÚAK

1 adag naponta
pl. 30-80 g aprított, 1 evőkanál torma



LEVELES ZÖLDEK

2 adag naponta
pl. 60 g nyers, 90 g főtt

ZÖLDSÉGEK

2 adag naponta
pl. 50 g nem leveles zöldség



LENMAG

1 adag naponta
pl. 1 evőkanál, őrölve

DIÓFÉLÉK ÉS MAGVAK

1 adag naponta
pl. 30 g dió / mogyoró, 2 ek magvaj



GABONÁK

3 adag naponta
pl. 100 g főtt kása, 1 szelet kenyér

FŰSZEREK

1 adag naponta
pl. 1/4 teáskanál kurkuma



TESTMOZGÁS

Egyszer egy nap
pl. 90 perc könnyű / 40 perc intenzív

FOLYADÉK

5 x 3,5 dl naponta
pl. víz, zöld tea, hibiszkusz tea



Töltsd le Dr. Greger **Daily Dozen** alkalmazását, és kezd el nyomon követni a napi étkezéseidet!

