Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

Centrum Dietetyczne Online

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

# NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

Nadciśnienie tętnicze rozpoznajemy, gdy średnie wartości (wyliczone co najmniej z dwóch pomiarów dokonanych podczas co najmniej dwóch różnych wizyt) są **równe lub wyższe niż 140 mmHg dla skurczowego ciśnienia tętniczego i/lub 90 mmHg dla rozkurczowego ciśnienia tętniczego.** U chorych z wartościami ciśnienia równymi lub wyższymi 180 mmHg dla skurczowego ciśnienia tętniczego i/lub 110 mmHg dla rozkurczowego ciśnienia tętniczego rozpoznaje się nadciśnienie tętnicze już na pierwszej wizycie, jeśli wysokie wartości nie wynikają z innych czynników, np. stresu, lęku, bólu lub działania alkoholu.

## Dieta

Modyfikacja stylu życia, w tym diety, stanowi jeden z nieodzownych elementów terapii nadciśnienia tętniczego. Nie zastępuje ona leczenia farmakologicznego, ale może opóźniać rozwój choroby oraz zwiększać skuteczność farmakoterapii. W dietoterapii nadciśnienia tętniczego rekomendowane są modele żywienia oparte na diecie DASH (ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension) i diecie śródziemnomorskiej. Polegają one na ograniczeniu soli, tłuszczów pochodzenia zwierzęcego oraz cukrów prostych, jednocześnie zwiększając w diecie ilość pełnoziarnistych produktów zbożowych, warzyw i owoców. Dieta powinna być jednocześnie dostosowana indywidualnie do potrzeb pacjenta. W tym celu można skorzystać z pomocy dietetyka, który będzie wsparciem w zmianie nawyków żywieniowych.



Ministerstwo Zdrowia

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
ul. Powsińska 61/63
02-903 Warszawa
**ncez.pzh.gov.pl**

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia

# Najważniejsze zalecenia żywieniowe

1

Spożywaj poniżej **5 g soli** (≤ 2 g sodu) dziennie:
→ nie dosalaj produktów i potraw na talerzu - używaj świeżych lub suszonych ziół (np. bazylii, estragonu, imbiru, tymianku);
→ unikaj żywności wysokoprzetworzonej np. typu fast-food i instant czy słonych przekąsek typu chipsy, orzeszki solone, paluszki;
→ ogranicz spożycie konserw mięsnych i rybnych, ryb wędzonych oraz peklowanych mięs;
→ ogranicz spożycie wędlin oraz serów: żółtych, topionych, typu feta, pleśniowych;
→ produkty konserwowe wybieraj okazjonalnie, a przed ich spożyciem odcedź i przepłucz je pod bieżącą wodą;
→ kiszone warzywa zawierają duże ilości soli - spożywaj je okazjonalnie, częściej sięgaj po warzywa świeże oraz mrożone;
→ produkty zbożowe (np. kasze, ryż, makaron) i ziemniaki gotuj w nieosolonej wodzie;
→ zwracaj uwagę na zawartość sodu w kupowanej wodzie mineralnej;
→ uważnie czytaj etykiety produktów i wybieraj te o obniżonej zawartości lub bez dodatku soli/sodu;
→ unikaj produktów zawierających dodatek sodu w postaci: soli, benzoesanu sodu, glutaminianu sodu, askorbinianu sodu, fosforanu disodowego, soli wapniowo-disodowej, soli sodowej sacharyny.

**Zmniejszenie spożycia soli kuchennej o 4,4 g dziennie może powodować spadek ciśnienia tętniczego u osób zdrowych o 4,2/2,1 mmHg, a u osób z rozpoznanym nadciśnieniem tętniczym o 5,4/2,8 mmHg.**

2

Spożywaj minimum **400 g warzyw i owoców dziennie** (¾ warzyw oraz ¼ owoców), które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu antyoksydacyjnym i hipotensyjnym (potasu, flawonoidów, azotanów). Warzywa jedz jak najczęściej, najlepiej, aby pojawiały się one w większości posiłków w ciągu dnia. Owoce spożywaj w mniejszej ilości, ponieważ zawierają więcej cukrów prostych. Preferowane są owoce jagodowe, takie jak: maliny, jagody, borówki, czarne porzeczki, truskawki i aronia.

3

Zwiększ spożycie **potasu** – składnika wpływającego na obniżenie ciśnienia krwi. Potas znajdziesz głównie w warzywach i owocach, m.in.: bananach, awokado, pomidorach, ziemniakach, ale też w produktach takich jak: kakao, migdały, morele suszone, soja, soczewica.

4

Zgodnie z modelem diety DASH ogranicz spożycie produktów zawierających **nasycone kwasy tłuszczowe**. Wybieraj chude mięsa i niskotłuszczowe produkty mleczne zawierające do 2% tłuszczu. Dwa razy w tygodniu mięso zastąp rybami i co najmniej raz w tygodniu nasionami roślin strączkowych. Mięso czerwone ogranicz do maksymalnie 350-500g tygodniowo, a przetwory mięsne (wędliny, kiełbasy, pasztety, wyroby podrobowe itp.) do ilości tak małych, jak to możliwe.

5

Zapewnij odpowiednią podaż w diecie produktów zawierających nienasycone kwasy tłuszczowe (kwasy tłuszczowe omega-3, omega-6 i omega-9). W tym celu co najmniej dwa razy w tygodniu spożywaj ryby morskie (łosoś, śledź, makrela). Wybieraj tłuszcze roślinne – oliwę z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany. Dodawaj je na zimno do surówek lub do innych potraw. Rafinowane oleje roślinne (np. olej rzepakowy uniwersalny) wykorzystuj do obróbki termicznej posiłków. Źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych są także orzechy, pestki i nasiona oraz awokado. Warto włączyć do swojej diety orzechy włoskie, których spożycie w ilości 30 g dziennie może zwiększać elastyczność naczyń krwionośnych.



Ministerstwo Zdrowia
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
ul. Powsińska 61/63
02-903 Warszawa
**ncez.pzh.gov.pl**

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia

## Najważniejsze zalecenia żywieniowe

6 Wypijaj co najmniej **1,5-2 l płynów dziennie**. Napoje słodzone zastąp płynami bez dodatku cukru, przede wszystkim wodą, a także lekkimi naparami z herbat i ziół. Należy jednak unikać spożywania naparów na bazie lukrecji, które mogą powodować zatrzymywanie wody i sodu w organizmie oraz zwiększyć utratę potasu. Warto dbać o regularne nawadnianie organizmu pijąc małymi porcjami przez cały dzień.

7 W przypadku nadwagi lub otyłości staraj się stopniowo zmniejszać masę ciała – może to przynieść korzyści zdrowotne, w tym poprawę wartości ciśnienia tętniczego krwi. **Zmniejszenie masy ciała o 5 kg związane jest z obniżeniem ciśnienia tętniczego średnio o 4,4/3,6 mmHg.**

8 **Jeśli rozważasz wprowadzenie diety alternatywnej, skonsultuj ten zamiar z dietetykiem i/lub lekarzem prowadzącym.** Według Amerykańskiego Kolegium Kardiologicznego diety niskowęglowodanowe, typu paleo, Atkinsa, ketogeniczna, mogą zwiększać śmiertelność i ryzyko migotania przedsionków. Natomiast diety wysokobiałkowe, z powodu wyższej zawartości sodu i fosforanów, mogą spowodować pogorszenie lub uszkodzenie funkcji nerek. To z kolei zwiększa ryzyko zatrzymywania wody i wzrostu wartości ciśnienia tętniczego krwi. Brakuje długoterminowych badań oceniających skuteczność i bezpieczeństwo diet wysokotłuszczowych, wysokobiałkowych oraz postu przerywanego. Dlatego należy zachować ostrożność przy ich stosowaniu, szczególnie przy współwystępowaniu chorób przewlekłych, w tym nadciśnienia tętniczego.

## Aktywność fizyczna

1 Aktywność fizyczna przynosi pacjentom z nadciśnieniem tętniczym wiele korzyści:
→ pomaga kontrolować masę ciała, obniża ciśnienie tętnicze krwi i stężenie cholesterolu we krwi;
→ zapobiega powikłaniom, takim jak: miażdżyca tętnic, dusznica bolesna, zawał mięśnia sercowego, udar mózgu;
→ poprawia jakość życia zależną od stanu zdrowia;
→ łagodzi stres;
→ zmniejsza progresję choroby;
→ zmniejsza śmiertelność z powodu chorób układu krążenia.

2 Zadbaj o regularną aktywność fizyczną. Jeżeli do tej pory byłeś mało aktywny, to zwiększaj jej poziom stopniowo. Odpowiednio dopasuj do swoich możliwości rodzaj ćwiczeń, czas ich trwania oraz częstotliwość. Warto w tym celu skonsultować się ze specjalistą do spraw aktywności fizycznej lub fizjoterapeutą. Zgodnie z zaleceniami każdego dnia należy wykonywać co najmniej 30-minutowy, umiarkowany wysiłek fizyczny (np. spacer, bieganie, jazda na rowerze lub pływanie).

3 Podejmij spontaniczny wysiłek fizyczny. Proste, codzienne czynności, takie jak aktywne prace domowe, również przynoszą korzyści dla zdrowia. Efekty wpływu ruchu na organizm mogą się różnić w zależności od osoby i rodzaju wykonywanych czynności. Pamiętaj jednak, że każda aktywność fizyczna jest lepsza niż jej brak.



Ministerstwo Zdrowia
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY
Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
ul. Powsińska 61/63
02-903 Warszawa
ncez.pzh.gov.pl
Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia

## Inne elementy stylu życia

1. **Znacząco ogranicz, a najlepiej całkowicie wyeliminuj alkohol z diety.** Napoje zawierające alkohol cechują się silnym działaniem hipertensyjnym. Ponadto, alkohol zmniejsza skuteczność farmakoterapii, zwiększa ryzyko udaru, zaburzeń rytmu serca, w tym migotania przedsionków.
2. Zrezygnuj z palenia tytoniu. Zaprzestanie palenia obniża ciśnienie tętnicze krwi oraz zmniejsza ryzyko zawału serca i udaru mózgu.
3. Poszukaj najlepszego sposobu na radzenie sobie ze stresem. Przydatne mogą być techniki relaksacyjne oparte na uważności i medytacji, ćwiczenia oddechowe lub joga. Jeśli sytuacje stresowe nasilają Twój niepokój i lęk, rozważ konsultację ze specjalistą z zakresu zdrowia psychicznego.
4. Zadbaj o odpowiednią **jakość i ilość snu** (7-9 godzin dziennie). Staraj się zasypiać i wstawać o stałych porach (również w dni wolne od pracy). Na godzinę przed snem nie korzystaj z urządzeń elektronicznych (telefon, tablet, komputer, telewizor), co ułatwi Ci zasypianie.

Bibliografia:

1. Tykarski A., Filipiak K. J., Januszewicz A., Litwin M., Narkiewicz K., Prejbisz A., Ostalska-Nowicka D., Widecka K., Kostka-Jeziorny K. (red.): Zasady postępowania w nadciśnieniu tętniczym — 2019 rok. Nadciśnienie Tętnicze w Praktyce 2019; 5(1): 1-86.
2. Grzymisławski M. (red.): Dietetyka kliniczna. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2019.
3. Czapla M., Jankowski P. (red.): Żywienie w chorobach serca. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2022.
4. Wytyczne ESC/ESH dotyczące postępowania w nadciśnieniu tętniczym (2018). Kardiologia Polska 2019; 77(2): 71–159. DOI: 10.5603/KP.2019.0018.

Centrum Dietetyczne Online

## ZAPRASZAMY DO CENTRUM DIETETYCZNEGO ONLINE

Chcesz wiedzieć więcej?

Skorzystaj z bezpłatnej porady dietetycznej online na stronie

**cdo.pzh.gov.pl**



Ministerstwo Zdrowia

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
ul. Powsińska 61/63
02-903 Warszawa
**ncez.pzh.gov.pl**

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia

# Produkty zalecane i niezalecane w nadciśnieniu tętniczym

*Pamiętaj, że istotny jest całokształt Twojej diety, kompozycja poszczególnych posiłków i jakość wybranych produktów. Poniższa tabela zawiera przykładowe produkty, które powinny być podstawą Twojej diety, oraz te, które powinieneś ograniczyć do minimum. Są to wskazówki do zmiany nawyków żywieniowych na lepsze.*

| Grupa produktów | Zalecane | Niezalecane |
|---|---|---|
| **Warzywa** | • wszystkie świeże i mrożone | • warzywa konserwowe i kiszone w ograniczonych ilościach (kapusta, ogórki)<br>• warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek |
| **Owoce** | • wszystkie świeże i mrożone<br>• owoce suszone w umiarkowanych ilościach | • owoce kandyzowane<br>• owoce w syropach |
| **Produkty zbożowe** | • mąki z pełnego przemiału<br>• pieczywo pełnoziarniste i graham<br>• płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie<br>• otręby pszenne, żytnie, owsiane<br>• kasze: gryczana, jęczmienna pęczak, bulgur, komosa ryżowa<br>• ryż: brązowy, dziki, czerwony<br>• makaron pełnoziarnisty: pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy | • mąka oczyszczona<br>• pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, kajzerki, chleb zwykły, bułki maślane)<br>• płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (kukurydziane, czekoladowe, muesli, crunchy)<br>• drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana<br>• biały ryż<br>• jasne makarony: pszenne, ryżowe |
| **Ziemniaki** | • gotowane<br>• pieczone | • ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła<br>• smażone<br>• frytki, chipsy<br>• placki ziemniaczane smażone na tłuszczu |
| **Mleko i produkty mleczne** | • mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%),<br>• produkty mleczne: naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości tłuszczu do 2% tłuszczu (np. jogurty, kefiry, maślanka, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko)<br>• chude i półtłuste sery twarogowe<br>• mozzarella light<br>• serki kanapkowe (w umiarkowanych ilościach) | • pełnotłuste mleko,<br>• mleko skondensowane,<br>• śmietana, śmietanka do kawy<br>• jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne<br>• sery: pełnotłuste białe i żółte, topione, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, pełnotłusta mozzarella, mascarpone |
| **Jaja** | • jaja gotowane na miękko, na twardo, w koszulce, jajecznica i omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości | • jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (np. na maśle, boczku, smalcu, słoninie)<br>• jajka z majonezem |
| **Mięso i przetwory mięsne** | • chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik<br>• w umiarkowanych ilościach chuda wołowina i wieprzowina (np. schab, polędwica)<br>• chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś indyka/kurczaka | • tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka<br>• tłuste wędliny (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki)<br>• konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy |
| **Ryby i przetwory rybne** | • chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne (np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp) | • śledzie i inne ryby w słonej zalewie, ryby wędzone, konserwy rybne, kawior |
| **Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory** | • wszystkie, np. soja, ciecierzyca, groch, soczewica, fasola, bób<br>• pasty z nasion roślin strączkowych<br>• mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru,<br>• przetwory sojowe: tofu, tempeh<br>• makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu) | • niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie) |



Ministerstwo Zdrowia

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
ul. Powsińska 61/63
02-903 Warszawa
ncez.pzh.gov.pl

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia

# Produkty zalecane i niezalecane w nadciśnieniu tętniczym

| Grupa produktów | Zalecane | Niezalecane |
|---|---|---|
| **Tłuszcze** | • oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany<br>• mieszanki masła z olejami roślinnymi niezawierającymi oleju palmowego<br>• margaryny miękkie | • masło i masło klarowane w ograniczonych ilościach<br>• smalec, słonina, łój<br>• margaryny twarde (w kostce)<br>• oleje tropikalne: palmowy, kokosowy<br>• majonez |
| **Orzechy, pestki, nasiona** | • orzechy (np. włoskie, laskowe) oraz migdały<br>• pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika) | • orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach |
| **Słodycze, desery, słone przekąski** | • gorzka czekolada min. 70% kakao<br>• przeciery owocowe, musy, sorbety bez dodatku cukru<br>• jogurt naturalny z owocami, jogurt owocowy bez dodatku cukru<br>• słodziki naturalne (np. ksylitol, stewia, erytrytol)<br>• niskosłodzony dżem<br>• kisiele i galaretki bez dodatku cukru<br>• domowe wypieki bez dodatku cukru | • cukier (np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy)<br>• miód, syrop klonowy, daktylowy, z agawy<br>• słodycze o dużej zawartości cukru i tłuszczu (np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki)<br>• słone przekąski (np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki) |
| **Napoje** | • woda<br>• napoje bez dodatku cukru (np. kawa, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao)<br>• soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach<br>• domowa, niesłodzona lemoniada | • napoje alkoholowe<br>• słodkie napoje gazowane i niegazowane<br>• napoje energetyzujące<br>• nektary, syropy owocowe wysokosłodzone<br>• czekolada do picia<br>napary na bazie lukrecji |
| **Przyprawy i sosy** | • zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylia, oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir)<br>• mieszanki przypraw bez dodatku soli<br>• domowe sosy sałatkowe z cytryny, z niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół<br>• sól sodowo-potasowa w ograniczonej ilości | • sól (np. kuchenna, himalajska, morska)<br>• mieszanki przypraw zawierające dużą ilością soli<br>• kostki rosołowe<br>• płynne przyprawy wzmacniające smak<br>• gotowe sosy |
| **Zupy** | • zupy na wywarach warzywnych lub chudych mięsnych<br>• zabielane mlekiem do 2% tłuszczu, jogurtem | • zupy na tłustych wywarach mięsnych<br>• z zasmażką, zabielane śmietaną<br>• zupy typu instant |
| **Dania gotowe** | • mix mrożonych warzyw i owoców<br>• mieszanki kasz i nasion roślin strączkowych<br>• owsianki typu instant<br>• zupy kremy<br>• gotowe dania na patelnię z warzywami<br>• pasty i przeciery warzywne bez dodatku soli<br><br>*Czytaj etykiety, porównuj skład i zwracaj uwagę na zawartość cukru dodanego, soli i tłuszczów. | • typu fast food (np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery,<br>• kebab)<br>• mrożone pizze, zapiekanki<br>• wyroby garmażeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąk oczyszczonych<br>• dania instant (np. sosy, zupy) |
| **Obróbka technologiczna potraw** | • gotowanie w wodzie, na parze (produkty<br>• zbożowe, warzywa gotowane al dente)<br>• grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe) pieczenie w folii, pergaminie, rękawie, naczyniu żaroodpornym<br>• smażenie bez dodatku tłuszczu<br>• duszenie bez obsmażania<br><br>*Okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego. | • smażenie na głębokim tłuszczu<br>• duszenie z wcześniejszym obsmażeniem<br>• pieczenie w dużej ilości tłuszczu<br>• panierowanie |



Ministerstwo Zdrowia

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
ul. Powsińska 61/63
02-903 Warszawa
ncez.pzh.gov.pl

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia

# Przykładowy jadłospis jakościowy w nadciśnieniu tętniczym

## ŚNIADANIE:

### Omlet ze szpinakiem

- szpinak
- olej rzepakowy
- czosnek
- jajko
- mleko
- bazylia i oregano
- pomidorki koktajlowe
- szczypiorek

## II ŚNIADANIE:

### Jogurt z owocami i orzechami

- jogurt naturalny
- maliny
- orzechy włoskie

## OBIAD:

### Zupa krem z pomidorów

- dojrzałe pomidory
- cebula
- czosnek
- olej rzepakowy
- bazylia
- natka pietruszki

### Indyk w ziołach z kaszą i surówką

- udziec z indyka
- zioła prowansalskie, tymianek, oregano, czosnek
- kasza jęczmienna
- marchew
- sok z cytryny
- oliwa z oliwek

## PODWIECZOREK:

### Koktajl truskawkowy

- truskawki (świeże lub mrożone),
- kefir,
- płatki owsiane,
- mielone siemię lniane

## KOLACJA:

### Sałatka z mozzarellą

- chleb żytni razowy
- mozarella light
- roszponka
- rzodkiewka
- ogórek
- szczypiorek
- musztarda
- sok z cytryny
- miód
- oliwa z oliwek



Ministerstwo Zdrowia

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
ul. Powsińska 61/63
02-903 Warszawa
ncez.pzh.gov.pl

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia