

Pieczywo Fitness

# Idealne dopełnienie zdrowej diety



Poleca  
**Wanda Baltaza**

dr n. o zdr., dietetyk kliniczny,  
wykładowca na Warszawskim  
Uniwersytecie Medycznym  
i WSliZ

*W. Baltaza*



# Jak zdrowo jeść na diecie?

Należy pamiętać, aby regularnie jadać urozmaicone posiłki, które dostarczą energii i niezbędnych makroskładników, witamin i składników mineralnych.

Pieczywo Fitness może być dopełnieniem każdej diety. Jest idealne dla konsumentów, którzy prowadzą zdrowy i aktywny styl życia oraz są zainteresowani żywnością funkcjonalną. Zawiera soję, ziarna słonecznika, siemię lniane, płatki orkiszowe i pestki dyni. Pieczywo Fitness to **źródło potasu, białka i magnezu**, które pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni, a także **witaminy E oraz cynku**, pomagających w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. Posiada także **wysoką zawartość fosforu i manganu**, przyczyniających się do utrzymania zdrowych kości, a także **wysoką zawartość miedzi**, która pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego. Polecane jest osobom aktywnym fizycznie i dbającym o sylwetkę.

## Dieta wegetariańska



Eliminuje produkty pochodzenia zwierzęcego. Pomaga zmniejszać ryzyko wystąpienia nadciśnienia tętniczego, chorób serca, a także cukrzycy typu 2, otyłości i nowotworów.

### Kanapka z guacamole

Propozycja podania

Składniki:

Pieczywo Fitness 100 g, awokado 60 g, pomidorki cherry 80 g, 2 jajka w koszulce, szczypiorek 5 g



## Dieta wegańska

Eliminuje produkty pochodzenia zwierzęcego i odzwierzęcego – jaja, nabiał i miód. Pomaga obniżyć poziom cholesterolu, zmniejsza ryzyko chorób serca i cukrzycy typu 2, sprzyja niższym wskaźnikom BMI.

### Kanapka z hummusem

Propozycja podania

Składniki:

Pieczywo Fitness 100 g, hummus 50 g, awokado 60 g, ogórki kiszone 100 g, natka pietruszki 10 g

## Dieta DASH



Eliminuje cukry proste, sól (sól), produkty przetworzone. Pomaga obniżyć ciśnienie tętnicze i zmniejsza ryzyko rozwoju chorób serca, a także cukrzycy typu 2, otyłości i nowotworów.

### Kanapka z pastą z tuńczyka

Propozycja podania

Składniki:

Pieczywo Fitness 100 g, pasta z tuńczyka i białego sera (60 g tuńczyka, 40 g białego sera), rukola 20 g, pomidory 170 g