

DOBRE ŹRÓDŁA TŁUSZCZÓW W DIECIE

Pestki i nasiona

czarnuszka, sezam, pestki dyni, siemię lniane, nasiona słonecznika

Oleje roślinne

olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany, olej z czarnuszki, olej z wiesiołka



Ryby

makrela, śledź, łosoś, szprotki, węgorz, pstrąg

Orzechy

włoskie, laskowe, nerkowca, migdały, arachidowe, pekan, brazylijskie

Inne

awokado, kakao, masło orzechowe, żółtko



Korzystaj z różnych źródeł tłuszczów w ciągu tygodnia. Dzięki temu twoja dieta nigdy nie będzie nudna, poznasz nowe smaki i uzupełnisz w organizmie wszystkie potrzebne kwasy tłuszczowe.