

# PIRAMIDA DIETY O NISKIM INDEKSIE GLIKEMICZNYM

OGRANICZ DO MINIMUM:



SŁODYCZE I CUKIER  
SŁONE PRZEKĄSKI I SÓL

MNIEJ



TŁUSZCZE, ORZECHY, OLEJE

PRODUKTY ZBOŻOWE  
O NISKIM INDEKSIE



ROŚLINY STRĄCZKOWE  
RYBY, MIĘSO I JAJA  
NABIAŁ



WARZYWA  
I OWOCE



WIĘCEJ



RUCH

PIJ WODĘ!

