

# ADOPTA O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ

LEGUME SI FRUCTE

PAINES, OREZ, CARTOFI, PASTE SI ALTE ALIMENTE CARE CONTIN AMIDON

CARNE, PESTE, OU, FASOLE SI ALTE SURSE DE PROTEINE NON-LACTATE

ALIMENTE SI BAUTURI BOGATE IN GRASIMI SI/ORI ZAHAR

LAPTE SI PRODUSE DERIVATE



## PIRAMIDA

### ALIMENTARĂ



Grăsimi saturate și dulciuri concentrate (cantități mici)

Produse lactate proaspete (2-3 porții)

Preparate din carne slabă (de preferință albă) (2-3 porții)

Legume și zarzavaturi (3-4 porții)

Fructe proaspete (2-4 porții)

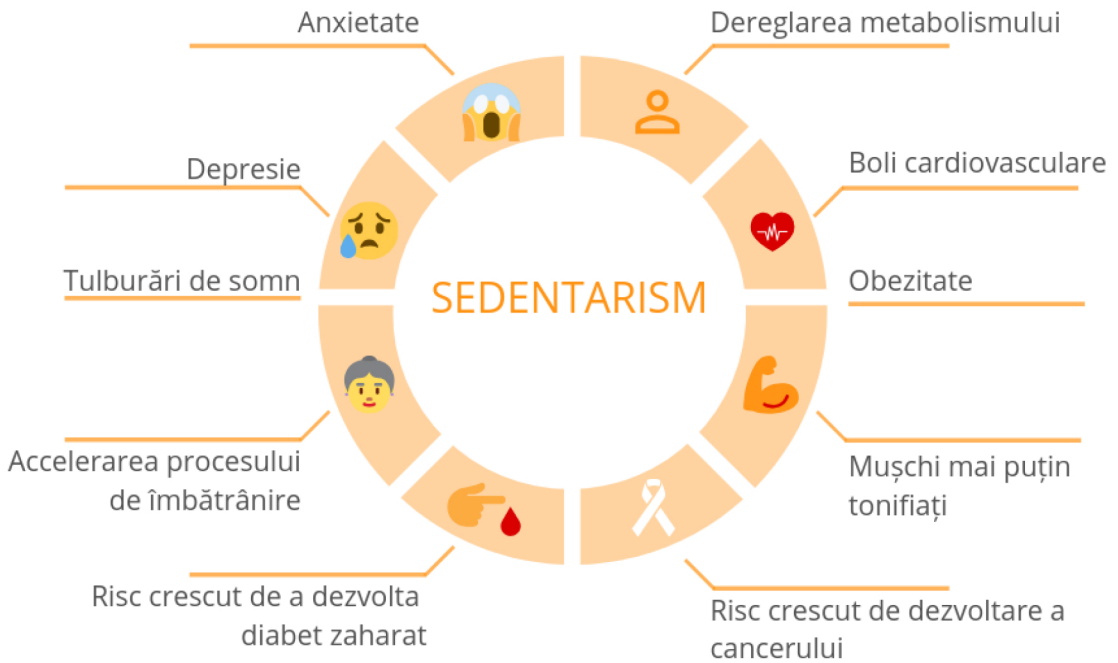
Făinoase (6-11 porții)

Apă (2-2,5 litri/zi)

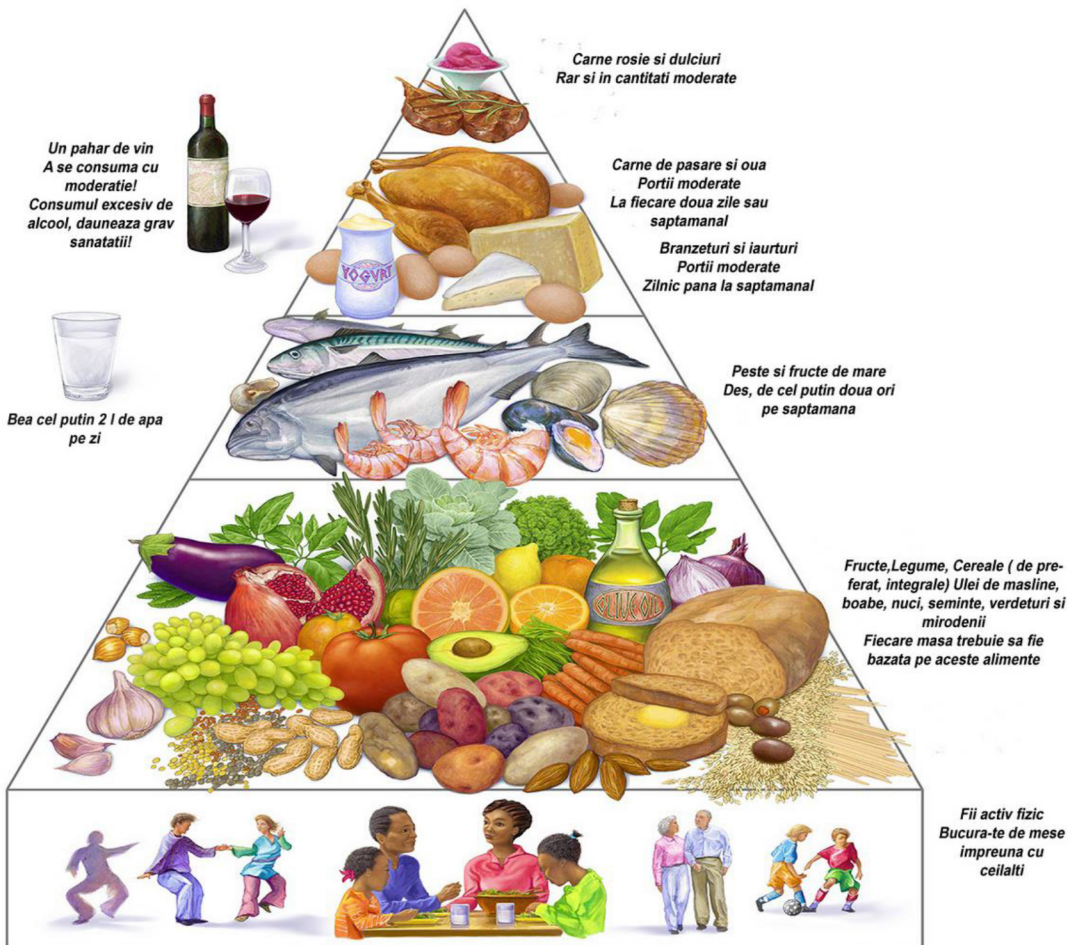
## Cum să-ți măsoari porțiile cu mâna

Secretul mărimii porțiilor stă chiar în mâna ta. Iată cum să măsoari ceea ce mănânci fără să cântărești.





**Piramida alimentară**  
*Un regim alimentar variat + activitate fizica constanta=*  
*O viata sanatoasa!*





## Vitamin A



## Vitamin B1



## Vitamin B2



## Vitamin B3



## Vitamin E



## Vitamin K



## Vitamin H



## Vitamin C

