

Este ușor să mănânci echilibrat



Good Food, Good Life

Este recomandat să fie consumate 3 porții pe zi.

1 porție =

1 cană zarzavaturi crude sau 1/2 cană zarzavaturi gătite sau 3/2 cană suc de legume.

Este recomandat să fie consumate între 6 și 11 porții pe zi.

1 porție =

1 felie de pâine sau 1/2 cană de orez (sau paste fierte) sau 30 g de cereale pentru micul dejun sau 1 cartof de mărime medie sau 1 baton de cereale.

Este recomandat să fie consumate 2-3 porții pe zi.

1 porție =

1 lingură ulei vegetal sau 1 linguriță unt.

Este recomandat să fie consumate 2 porții pe zi.

1 porție =

1 fruct de mărime medie (măr, banană, portocală), sau 3/4 cană suc de fructe sau 10 boabe de strugure sau 1/2 cană cireșe sau 1 felie medie de pepene.

Este recomandat să fie consumate între 4 și 6 porții pe zi.

1 porție =

100 g carne gătită sau 200 g pește gătit sau 1 ou sau 1 cană de lapte sau 1 iaurt sau 50 g telemea sau 20 g brânzeturi grase.

Alege carnea slabă și lactatele degresate.

Pe lângă aceste grupe de bază, în alimentația de zi cu zi pot fi incluse și alimentele dulci (deserturile, ciocolata, napolitanele), preferabil în porții mici (20 - 30 g), ca și gustări între mese. Hidratează-te adecvat, consumând 2-2.5 L de apă pe zi. Fructele și legumele, precum și cafeaua în cantități moderate contribuie la asigurarea necesarului zilnic de apă.

La o masă pot fi consumate mai multe porții dintr-o singură grupă de alimente, atât timp cât ne asigurăm că pe parcursul unei zile respectăm numărul de porții recomandat. Numărul de porții trebuie adaptat în funcție de vârstă, sex, activitatea fizică desfășurată și de situațiile fiziologice specifice (de ex. sarcină și alăptare).

O alimentație echilibrată și diversificată, precum și un program variat de activități fizice sunt foarte importante pentru un stil de viață sănătos.