



Good Food, Good Life

A better you
program
Be healthy, Be active, Be well!

DESCOPERĂ PORȚIA CORECTĂ
CU AJUTORUL OBIECTELOR DE ZI CU ZI!

CEREALE ȘI PRODUSE DERIVATE

Cerealele și amidonoasele trebuie să reprezinte mai mult de jumătate din aportul zilnic de calorii.

Poți consuma între **6-11 porții** de cereale și produse derivate zilnic.

1
porție

- = 40 g pâine integrală
- = 50 g paste/ orez gătite
- = 30-40 g cereale de mic dejun
- = 100 g cartofi gătiți
- = 50g popcorn

