



Good Food, Good Life

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

DESCOPERĂ PORȚIA CORECTĂ  
CU AJUTORUL OBIECTELOR DE ZI CU ZI!

# CARNE ȘI OUĂ

**Carnea** furnizează proteine valoroase pentru organismul nostru.

Putem să includem în alimentația noastră **1-2 porții** de carne de 4-5 ori pe săptămână.



- = 100 g carne slabă de pui, curcan, vită sau porc gătită
- = 200 g de pește
- = 1 ou

