



Nestlé®

Good Food, Good Life

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

DESCOPERĂ PORȚIA CORECTĂ
CU AJUTORUL OBIECTELOR DE ZI CU ZI!

FRUCTE

Fructele au un rol esențial în cadrul unei alimentații echilibrate.

Nu uita să consumi cel puțin **2 porții** în fiecare zi.



- = 1 fruct de mărime medie
- = $\frac{3}{4}$ pahar suc de fructe
- = $\frac{1}{2}$ cană fructe mici

