



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!

## GRĂSIMI

**Grăsimile** sunt și ele parte importantă a unei alimentații echilibrate. Alege preponderent uleiurile vegetale nesaturate (ex. măsline, floarea soarelui, in) și limitează consumul de grăsimi de origine animală sau grăsimi saturate.

Poți include **2-3 porții** pe zi în alimentația ta.

**1**  
porție

- = 10 ml de ulei
- = 10 g de unt
- = 15 g de smântână

