



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!

## LEGUME

**Legumele** trebuie să fie prezente zilnic în alimentația noastră.

Cele **3-4 porții recomandate** pe zi pot fi consumate atât la mesele principale, cât și la gustări.

**1**  
porție

- = 1 cană legume crude
- = ½ cană legume gătitе
- = 2/3 cană suc de legume

