



Nestlé®

Good Food, Good Life

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

DESCOPERĂ PORTIA CORECTĂ
CU AJUTORUL OBIECTELOR DE ZI CU ZI!

LEGUMINOASE

Leguminoasele sunt alimente care furnizează organismului atât carbohidrați, cât și proteine, vitamine și minerale.

Este recomandat să consumăm **3-4 porții** pe săptămână.

1
porție

= 50 g de fasole/năut/ linte gătite

= 40 g de hummus

= 60 g de mază verde gătită

