



Good Food, Good Life

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

DESCOPERĂ PORȚIA CORECTĂ
CU AJUTORUL OBIECTELOR DE ZI CU ZI!

NUCI ȘI SEMINȚE

Semințele și fructele oleaginoase (nuci, migdale, caju, fistic, alune) sunt surse excelente de grăsimi bune, precum și de minerale și vitamine.

Include cel puțin **3-4 porții** pe săptămână în alimentația ta.

1
porție

= 20 de g reprezintă
o porție recomandată de semințe
sau fructe oleaginoase crude

