

PENTRU O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ

ADAUGĂ IUBIRE

ȘI MAI MULTE ALIMENTE VEGETALE



LEGUME:

3-4 porții/zi

1 porție = ½ cană legume gătitе sau crude;
1 cană legume cu frunze verzi

ULEIURI VEGETALE

2-4 porții/zi

1 porție = 1 linguriță de ulei

FRUCTE:

2-4 porții

1 porție = 1 fruct de mărime medie
(măr, banană, portocală);
½ cană fructe de dimensiuni mici
(fructe de pădure, cireșe, căpșune)

APĂ:

8-10 pahare/zi

a câte 200 ml fiecare

Recomandările se adresează adulților.
Numărul de porții se adaptează în funcție de necesarul caloric.
Consultați medicul sau nutriționistul pentru recomandări personalizate.

PROTEINE VEGETALE:

4-5 porții/zi

1 porție = ½ cană leguminoase gătitе
(fasole, mazăre verde, linte, năut);
30 g nuci/semințe; 50 g tofu

BĂUTURI VEGETALE:

2-3 porții/zi

1 porție = 1 pahar băutură vegetală
(pe bază de soia, migdale, alune etc.)

CEREALE ȘI ALIMENTE BOGATE ÎN AMIDON:

6 porții/zi

1 porție = 1 felie de pâine;
½ cană cereale;
½ cană orez sau paste;
1 cartof; ½ cană porumb