

PIRAMIDA



ALIMENTARĂ

Grăsimi saturate
și dulciuri concentrate
(cantități mici)

Produse lactate
proaspete
(2-3 porții)

Preparate din carne slabă
(de preferință albă)
(2-3 porții)

Legume
și zarzavaturi
(3-4 porții)

Fructe proaspete
(2-4 porții)

Făinoase
(6-11 porții)

Apă
(2-2,5 litri/zi)



Activitate fizică zilnică de intensitate medie

