

## Jedna porcja WARZYW to:



- 1 sztuka marchewki

- ½ pomidora



- 6 rzodkiewek



- ½ główki sałaty masłowej

- ¼ główki sałaty lodowej



- 2 małe ogórki gruntowe

- 3 zielone szparagi



- 1 papryka



## Jedna porcja OWOCÓW to:



- ½ jabłka

- 2 garście borówek amerykańskich

- 1 mandarynka

- 2 morele

- 1 mały banan

- 1 garść truskawek

- 1 kiwi

- 1 niewielka kiść winogron



Pamiętaj, aby jeść przynajmniej 5 porcji warzyw i owoców dziennie, z naciskiem na warzywa – tych powinno być w diecie więcej niż owoców.

# ILE TO PORCJA?



## Одна порція ОВОЧІВ повинна складатись з:

- 1 шт. моркви

- ½ помідора

- 6 редисок

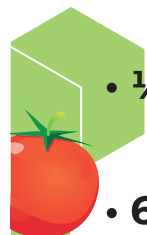
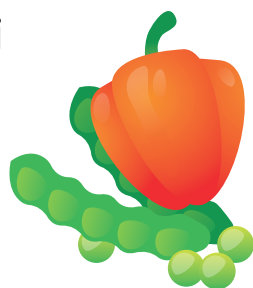
- ½ головки листового салату

- ¼ головки салату айсберг

- 2 невеликих огірків ґрунтових

- 3 зелені спаржі

- 1 перець



## Одна порція ФРУКТІВ повинна складатись з:

- ½ яблука

- 2 жмені чорниці

- 1 мандарин

- 2 абрикоси

- 1 невеликий банан

- 1 жмені полуниці

- 1 ківі

- 1 невелика грона винограду

Не забувайте їсти не менше 5 порцій овочів і фруктів на день, роблячи упор на овочі – їх у раціоні повинно бути більше, ніж фруктів

# ЯКИЙ ОБ'ЄМ ПОРЦІЇ?

