

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?

