

ADOPTA O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ

LEGUME
SI FRUCTE

PAINE, OREZ, CARTOFI,
PASTE SI ALTE ALIMENTE
CARE CONTIN AMIDON

CARNE, PESTE, OU,
FASOLE SI ALTE
SURSE DE PROTEINE
NON-LACTATE

ALIMENTE SI BAUTURI
BOGATE IN GRASIMI
SI/ORI ZAHAR

LAPTE SI
PRODUSE DERIVATE

