

FARFURIA TA ZILNICĂ!



NUTRIȚIE CONȘTIENȚĂ
BY ADELINA ROȘU

3 minute de armonizare cu hrana....

Pasul 1: Notează în detaliu toate alimentele pe care le-ai consumat ieri:

Mic Dejun:

.....

Prânz:

.....

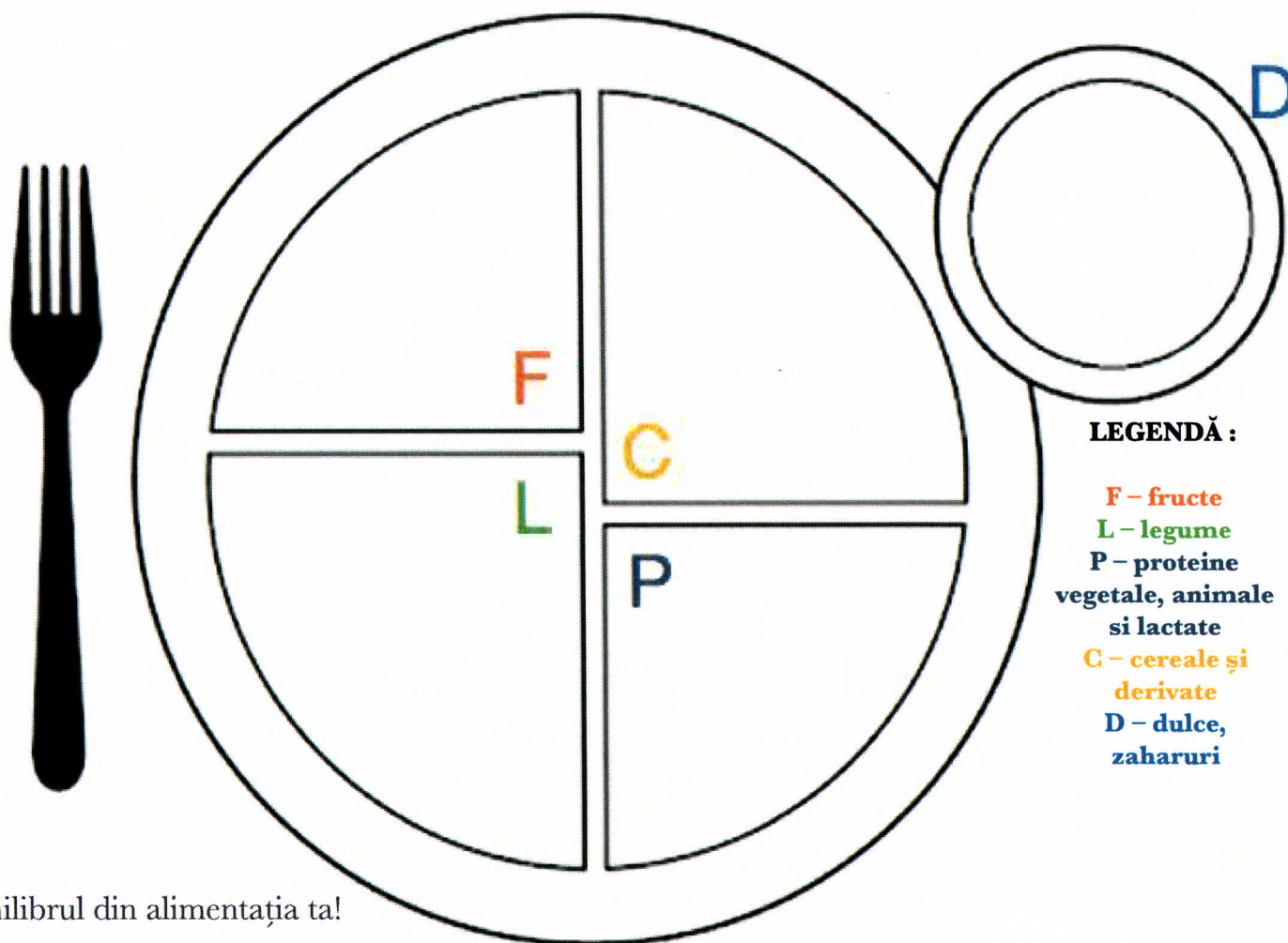
Gustări

.....

Cină:

.....

Pasul 2: Trece în farfurie ingredientele consumate pe grupele alimentare specifice!



LEGENDĂ :

- F** - fructe
- L** - legume
- P** - proteine vegetale, animale și lactate
- C** - cereale și derivate
- D** - dulce, zaharuri

Pasul 3: devino conștient/ă de echilibrul din alimentația ta!