

وعده غذایی صحی

غلات
(گندمیان)



ترکاری و
میوه ها



گوشت،
ماهی، تخم،
حبوبات و میوه
خشک



آب
بنوشید



شیر، ماست،
پنیر و جایگزین
ها



چقدر از هر گروه غذایی برای یک کلان سال

وعده های غذایی خود را با انواع ترکاری، غلات، میوه ها، گوشت، شیر و جایگزین های دیگر پلان گذاری کنید. این از صحت و جان جوری شما حمایت می کند و می تواند خطر مریضی را کاهش دهد.

غلات (گندمیان) 4 تا 6 وعده در روز

1 وعده =



میوه 2 وعده در روز

1 وعده =



ترکاری 5 وعده در روز

1 وعده =



چربی های صحت

1 وعده =



شیر، ماست، پنیر و جایگزین ها 2.5 وعده در روز

1 وعده =



گوشت، ماهی، تخم، حبوبات و میوه خشک و مغزیات من 2 تا 3 وعده در روز

1 وعده =



غذاهای حاوی نمک،
بوره و چربی اشباع شده را
محدود کنید

