

ALIMENTATIA SANATOASA

Cele 6 grupe ale piramidei alimentelor sunt

1. **Cereale si produse din cereale:** paine integrala, fulgi din cereale.
2. **Legume:** in special cele portocalii si cu frunze verzi: morcovi, rosii, salata, varza, etc.
3. **Fructe:** de preferat in stare proaspata.
4. **Lapte degresat si derivate:** iaurt, sana, branza de vaci.
5. **Carne slaba:** pui, peste.
6. **Grasimi si dulciuri:** uleiuri vegetale, preparate din fructe. [>>> mai mult](#)