

<p>◆</p> <p class="MsoNormal">ALIMENTATIA SANATOASA</p> <p class="MsoNormal">Cele 6 grupe ale piramidei alimentelor sunt</p> <p class="MsoNormal">1.Cereale si produse din cereale: paine integrala, fulgi din cereale.</p> <p class="MsoNormal">2. Legume: in special cele portocalii si cu frunze verzi: morcovi, rosii, salata, varza, etc.</p> <p class="MsoNormal">3. Fructe: de preferat in stare proaspata.</p> <p class="MsoNormal">4. Lapte degresat si derivate: iaurt, sana, branza de vaci.</p> <p class="MsoNormal">5. Carne slaba: pui, peste.</p> <p class="MsoNormal">6. Grasimi si dulciuri: uleiuri vegetale, preparate din fructe. ◆ ◆ ◆ >>> mai mult</p> <p>◆</p>