

PIRAMIDA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE

Departamentul de Nutriție - HARVARD



Măncați mai rar:

Carne roșie & Unt

Cereale rafinate: orez alb, pâine și paste
Cartofi

Băuturi îndulcite & dulciuri pe bază de
zahăr

Sare

Opțional: alcool cu moderație
(cu excepții)



Lactate (1-2 porții pe zi) sau:

VITAMINA D/SAU SUPLIMENTE DE CALCIU

O multivitamină plus o
extra vitamina D
(cu excepții)



NUCI, SEMINTE,
FASOLE, TOFU

PEȘTE, OUA,
CARNE DE PASĂRE

*Grăsimi și Uleiuri
Sănătoase: măsline, soia,
porumb, floarea soarelui,
alune și alte uleiuri vegetale

*Cereale integrale:
orez brun, paste din
faină integrală, ovăz,
secară, etc.



LEGUME ȘI FRUCTE



ULIURI
SĂNĂTOASE



CEREALE INTEGRALE



EXERCİTU FIZIC ZILNIC ȘI SUPRAVEGHERE A DIETEI