

Prehranska piramida - pravilna





Z ZDRAVO PREHRANO IN GIBANJEM DO ZDRAVJA



5. SKUPINA

živila z veliko maščob in sladkorjev

Uživajte zmerno.



4. SKUPINA

mleko in mlečni izdelki

2-4 enote na dan



3. SKUPINA

meso, perutnina, ribe, stročnice,
jajca, lupinasto sadje

2-5 enot na dan



2. SKUPINA

sadje

2-4 enote na dan



2. SKUPINA

zelenjava

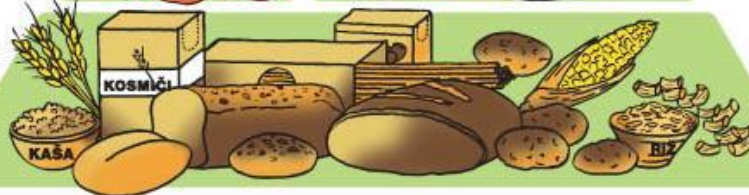
3-5 enot na dan



1. SKUPINA

kruh, žita, riž,
testenine, krompir

10-16 enot na dan



URAVNOTEŽENA PREHRANSKA PIRAMIDA