

Piràmide Alimentària

SAL, SUCRE, GREIXOS I DOLÇOS

Consum moderat

LÀCTICS

2 o 3 racions

HORTALISSES

2 o més racions

PEIX, CARN I OUS

2 racions

OLI

40-60 g (4-6 cullerades)

FRUITES

3 o més racions

**CEREALS, FÈCULES
I LLEGUMS**

4 o més racions

AIGUA

