



RESURSA • NUTRIȚIE

Măsura corectă a porțiilor de mâncare

Un ghid simplu de referință, ca să știi cât înseamnă, de fapt, o porție din fiecare grupă de alimente.



Nu trebuie să cântărești totul. Cu câteva repere clare, îți poți calibra ochiul și porțiile devin firești.



Fructe • 1 porție

- **Mici:** 2 prune, 3 caise, 7 căpșuni, 14 cireșe, 15 afine.
- **Medii:** 1 măr, 1 pară, 1 gutuie, 1 portocală.
- **Mari:** ½ mango, 1 felie pepene, 70 g ananas.
- **Uscate:** 30 g sau 1 lingură stafide, 2 curmale sau smochine, 3 prune.
- **Conservă sau compot:** 2 bucăți de pară sau piersică, 6 caise, 8 bucăți de ananas.

Legume • 1 porție

- 100 g broccoli sau conopidă; 100 g fasole verde sau mazăre.
- 4 linguri de spanac sau kale gătite; 3 linguri de morcov.
- 50 g castravete (sau 1 castravete mediu); 50 g roșie (sau 7 roșii cherry).

LEGUMINOASE

- 150 g fasole gătită, 150 g linte, 100 g fasole roșie, 100 g năut.

RĂDĂCINOASE

- 100 g cartof, 50 g pătrunjel, 20 g țelină rădăcină.

Proteină • 1 porție

- 150 g pește gătit, de 2 până la 3 ori pe săptămână.
- 100 până la 150 g fasole.
- 100 până la 150 g carne.

Ideea de bază: o farfurie echilibrată înseamnă multe legume, o porție moderată de proteină și carbohidrați aleși cu cap. Porțiile de mai sus sunt repere, nu reguli rigide.

Notă: Material informativ și educativ. Pentru un plan personalizat, adaptat ție, programează o ședință de nutriție.