

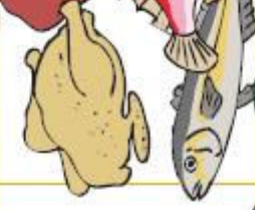
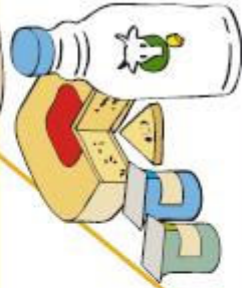
Piràmide alimentària

sucres i greixos
amb moderació

greix de consum preferent:
oli d'oliu, baix consum de sucre,
refrescos ensucrats i dolços

Làctics

2-4 racions dia

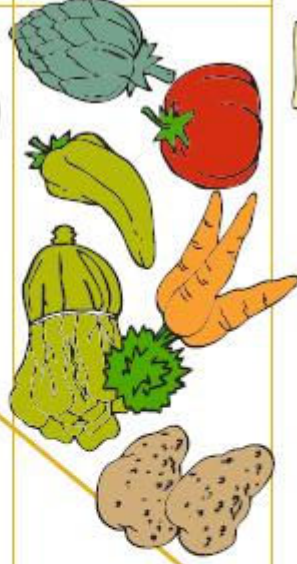


carni, peix,
ous, llegums
i fruita seca

2-3 racions dia

verdures i
hortalisses

2-4 racions dia



fruita fresca

2-3 racions dia

pa, cereals,
arròs, patates
i pasta

4-6 racions dia

