

علوی

هرم غذایی و بشقاب سلامت







کربوهیدرات (غلات و حبوبات)



پروتئین (گوشت و لبنیات)



چربی (روغن و شکر)



ویتامین (میوه و سبزیجات)



چربی، روغن‌ها،
شکر و شیرینی



Fats, Oils,
Confectionery

پروتئین، گوشت،
ماهی، تخم‌مرغ،
لبنیات



Meat, Fish,
Alternatives

ویتامین، میوه،
سبزیجات



Fruits and
vegetables

کربوهیدرات، نان،
غلات، مپوبات

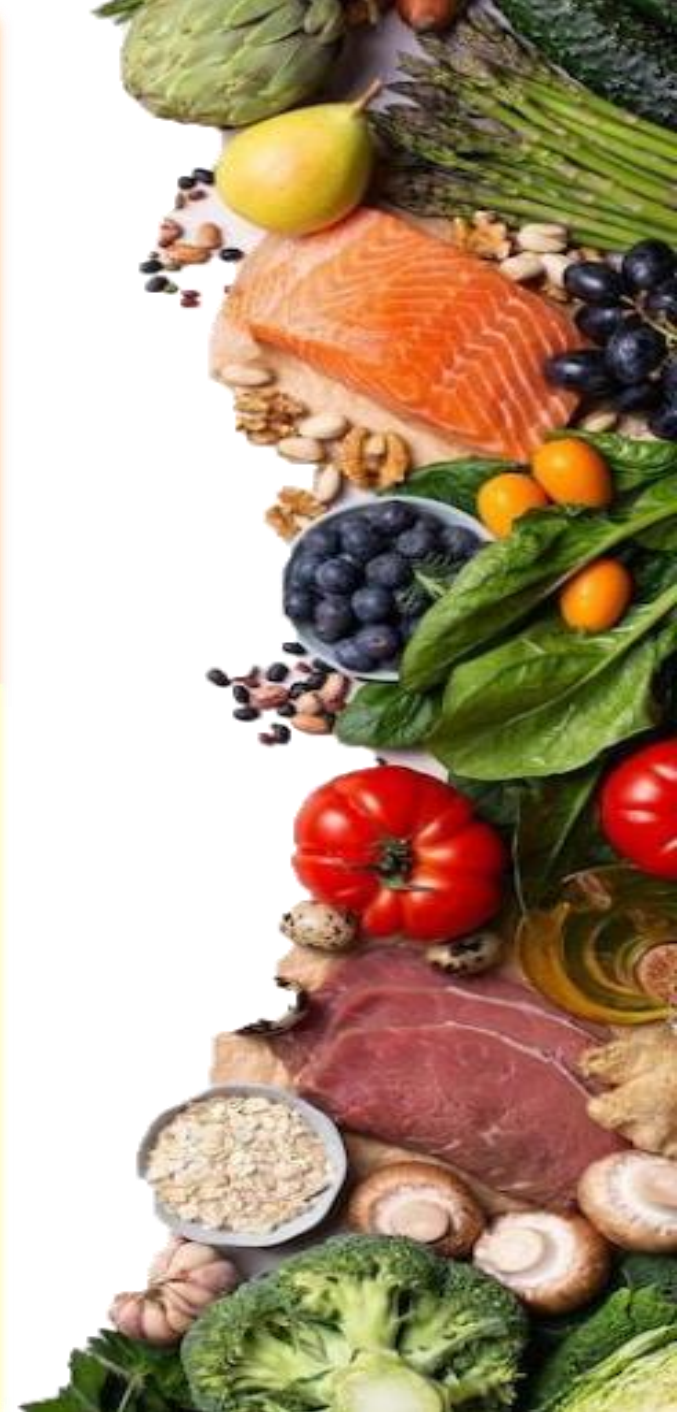


Breads,
Pasta



علوی

بشقاب سلامت



موفق باشین

