

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، مبوبات

Breads,
Pasta



علوی

بشقاب سلامت



موفق باشید

