

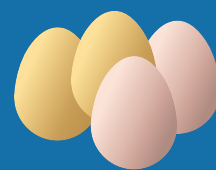
PIRAMIDA ZDRAVE PREHRANE

Što je to?



Radi se o piramidalnome grafičkom prikazu podijeljenom u šest skupina. Hrana na dnu najpotrebnija je za zdravu prehranu.

Hrana



Različite skupine hrane jesu: ugljikohidrati (na dnu); voće i povrće; mliječni proizvodi i njihovi derivati; meso, riba, jaja; i na kraju masti, ulja i šećeri.

Ovisi o Vašem metabolizmu



Ovaj je prikaz indikativan budući da metabolizam svake osobe zahtijeva različitu količinu određene vrste hrane.

Posjetite svojeg liječnika



Ako ne znate koliko biste hrane trebali konzumirati, posjetite Vašeg liječnika, koji će Vam dati najadekvatniji savjet.