

# Ghidul tău pentru alegeri sănătoase

## Legume

**FRECVENT**

roșii, ardei gras, ridichi, morcovi, dovleac, varză, cartofi, spanac, mazăre, castravete, salată, avocado, porumb, sfeclă, broccoli, gulie, conopidă

## Fructe

mere, pere, cireșe, banane, portocale, prune, căpșuni, afine, pepene, caise, piersici, struguri

## Proteine

ouă, pește, pui, alte tipuri de carne, linte, fasole, năut, quinoa, chia

## Cereale

fulgi de ovăz, ore alb, negru integral, pâine, paste, tortilla, mămăligă

## Lactate

**FRECVENT**

iaurt, lapte, kefir, brânză de vaci

### UNEORI

legume pane prăjite, legume în sos de soia prea sărate, chipsuri din legume

fructe uscate, dulceață, compot

bacon, mezeluri minim procesate, cremwursti/ carnați de pui/curcan, tofu

clătite, gaufres, biscuiți integrali, prăjituri de casă

**UNEORI**

smântână, unt, iaurt cu fructe, brânză topită, brânză maturată, brânză feta

### OCAZIONAL

lapte vegetal cu adaos de zahăr, cartofi prăjiți, chipsuri

sucuri de fructe, băuturi carbogazoase

mezeluri, pui prăjit, nuggets, fish fingers, cârnați

batoane cu cereale procesate, biscuiți, gogoși, covrigei sărați, cookies, brioșe, croissant umplut, bobba tea

**OCAZIONAL**

lapte cu ciocolată, înghețată