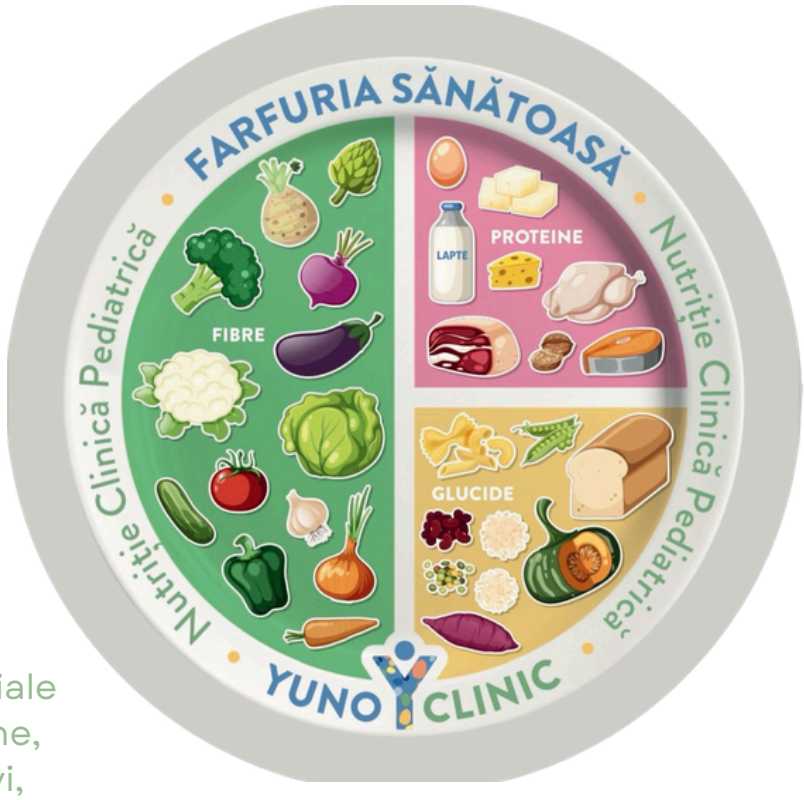
ASOCIAȚIA YUNO
PENTRU SĂNĂTATEA COPIILOR

FARFURIA MEA

Superputerea ta în fiecare zi! Dacă vrei să fi mai puternic, mai rapid, mai concentrat și plin de viață, este bine să alegi "combustibilul" potrivit pentru corpul tău!



1.Fibrele - scutul tău de protecție!

Fibrele ajută digestia, îți întărește imunitatea și îți oferă vitamine esențiale pentru piele, ochi și creier. Alege: afine, zmeură, mere, pere, căpșuni, morcovi, castraveți, broccoli, ardei, varză.

2. Proteinele - constructorii forței tale!

Proteinele ajută la dezvoltarea și refacerea țesuturilor, oferindu-ți puterea de a te antrena mai bine și de a avea o postură corectă. Alege: ouă, lapte, iaurt, brânzeturi, carne slabă de pui, curcan, vită, pește, nuci, semințe.

3. Glucidele - motorul care îți dă energie!

Dacă vrei să reziști în fiecare zi fără să te simți epuizat, trebuie să alegi carbohidrați de calitate, care îți eliberează energia treptat. Alege: pâine integrală, paste integrale, orez brun, cartofi dulci/mov, fulgi de ovăz, hrișcă, linte, fasole.



MĂNÂNCĂ COLORAT CA SĂ FII SĂNĂTOS!