

ĒD DĀRZENUS, AUGĻUS UN OGAS KĀTRU DIĒNU

Katru dienu apēd vismaz **5 porcijas** jeb **500 gramu** dārzeņu, augļu un ogu








3 porcijas jeb
300 gramu dārzeņu









2 porcijas jeb
200 gramu augļu vai ogu

Cik liela ir 1 dārzeņu porcija?

-  **1 bļodiņa** lapu salātu
-  **puse** paprikas
-  **1 vidēja lieluma** dārzeņis (tomāts, burkāns u.c.)
-  **3 ēdamkarotes** jebkuru sasmalcinātu dārzeņu (svaigu vai sautētu)
-  **1 glāze** (250 ml) dārzeņu sulas

Cik liela ir 1 augļu vai ogu porcija?

-  **1 vidēja lieluma** auglis (ābols, bumbieris u.c.)
-  **2 nelieli** augļi (plūmes, mandarīni u.c.)
-  **7 zemenes**
-  **1 sauja** aveņu, upeņu, ķiršu vai citu ogu
-  **1 glāze** (250 ml) augļu sulas
-  **30 gramu** (1 ēdamkarote) žāvētu augļu

Vismaz **pusi** no dienā apēstajiem dārzeņiem, augļiem un ogām vēlams uzņemt **svaigā veidā**.

Atceries! Kartupeļi un kukurūza pieder cieti saturošo produktu grupai tāpat kā graudaugi, tādēļ neietilpst dārzeņu porciju skaitā.

