

V tabulce v brožuře jsou uvedeny doporučené velikosti porcí. Zde se můžete podívat, jak taková porce vypadá.

chléb (60 g)



makrela (75 g)



drobné ovoce - hroznové víno (100 g)



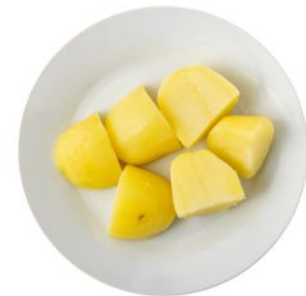
kukuřice sterilovaná (100 g)



ovoce - banán 1 (ks) + mandle (25 g)



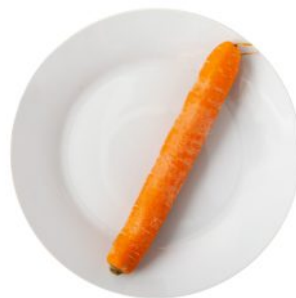
uvařené brambory (200 g)



houska (55 g)



zelenina (1 ks)



uvařená rýže (100 g)



uvařené těstoviny (100 g)

