میوه

مقدار مصرف پنج وعده در روز

سعی کنید روزانه حداقل **پنج** وعده میوه **و** سبزیجات مختلف مصرف کنید

مقدار مصرف	میوه	مقدار مصرف	میوه
1/4 پیمانه/ گیلاس		1 قاش	
1/2 پیمانه/ گیلاس		1 یکدانه مکمل	
1/2 توته		2 یکدانه مکمل	
1 یکدانه مکمل		2 یکدانه مکمل	
1 یکدانه مکمل		7 یکدانه مکمل	
1 یکدانه مکمل		12 توته	
1 یکدانه مکمل			

سبزیجات

مقدار مصرف پنج وعده در روز

سعی کنید روزانه حداقل **پنج** وعده میوه **و** سبزیجات مختلف مصرف کنید

مقدار مصرف	سبزیجات	مقدار مصرف	سبزیجات
1/4	توته	1	پیمانه/ گیلاس
1/2	نصف	1 1/2	یکدانه مکمل
1/2	پیمانه/ گیلاس	2	یکدانه مکمل
1	یکدانه مکمل	2	ساقه
1	یکدانه مکمل	6	دانه
1	یکدانه مکمل	10	دانه
1	پیمانه/ گیلاس		