Sağlıklı Tabak Modeli

Günlük tabak dağılımı özeti.

Bölüm	Yaklaşık oran
Sebze	1/2
Tam tahıl / nişasta	1/4
Protein	1/4
Su	Gün boyu

Notlar

• İşlenmiş gıda ve şekerli içecekler sınırlandırılmalıdır.

Bu belge genel bilgilendirme amaçlıdır; teşhis ve tedavi yerine geçmez. Kişisel durumunuz için aile hekiminize danışın.