

# Ile potrzeba na jedną porcję?

Specjaliści i dietetycy zalecają jedzenie co najmniej pięciu porcji warzyw i owoców dziennie, a jeśli to możliwe, nawet dziewięciu.

Podane w tabeli ilości warzyw odpowiadają jednej porcji.

<b>warzywa</b>	<b>jedna porcja (80 g)</b>
<b>bakłażany</b>	1/3 bakłażana
<b>brokuły</b>	2 różyczki z łodyżkami
<b>brukselka</b>	8 sztuk
<b>brukiew</b>	3 czubate łyżki
<b>buraki</b>	3 małe w całości lub 7 plasterków
<b>cebula</b>	1 średnia
<b>cieciorka</b>	3 czubate łyżki
<b>cukinia</b>	1/2 dużej cukinii
<b>groszek świeży, z puszki i mrożony</b>	3 czubate łyżki
<b>groszek cukrowy</b>	1 garść
<b>groszek śnieżny</b>	1 garść
<b>grzyby świeże</b>	3–4 czubate łyżki
<b>grzyby suszone</b>	2 łyżki lub 1 garść borowików
<b>jarmuż</b>	4 czubate łyżki
<b>kalafior</b>	8 różyczek
<b>kapusta</b>	1/6 małej główki kapusty lub 2 garści poszatowanej
<b>kapusta pekińska</b>	1/5 główki
<b>karczochy</b>	2 serca karczochów
<b>kiełki fasoli, świeże</b>	2 garści

<b>kukurydza</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>miniaturowa</b></li> <li>• <b>z puszki lub mrożona</b></li> <li>• <b>kolba kukurydzy</b></li> </ul>	6 sztuk 3 czubate łyżki 1 sztuka
<b>marchewka</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>gotowana</b></li> <li>• <b>starta</b></li> </ul>	3 czubate łyżki 1/3 miseczki
<b>młoda kapusta, boćwina</b>	4 czubate łyżki
<b>ogórek</b>	kawałek długości 5 cm
<b>okra</b>	16 sztuk średniej wielkości
<b>papryka świeża i ze słoika</b>	1/2 papryki
<b>pasternak</b>	1 duży
<b>pieczarki</b>	14 sztuk
<b>pomidory</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>z puszki</b></li> <li>• <b>świeże</b></li> <li>• <b>suszone</b></li> </ul>	2 całe 1 średni lub 7 małych 4 plastry
<b>por</b>	1 sztuka (tylko biała część)
<b>rośliny strączkowe</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>fasola czarne oczko, półksiężycowata, cannellini, kidney, bób</b></li> <li>• <b>fasolka szparagowa, fasola jaś</b></li> </ul>	3 czubate łyżki 4 czubate łyżki
<b>rzodkiewka</b>	10 sztuk
<b>sałata</b>	1 miseczka
<b>seler naciowy</b>	3 łodygi
<b>soczewica</b>	3 łyżki
<b>szparagi świeże</b>	5 sztuk
<b>szparagi z puszki</b>	7 sztuk

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| <p><b>szpinak</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>gotowany</b></li><li>• <b>świeży</b></li></ul> | <p>2 czubate łyżki<br/>1 miseczka</p> |
|---|---------------------------------------|

Fot. Adobe Stock