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.

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

kukurydza **• miniaturowa** **• z puszki lub mrożona** **• kolba kukurydzy**	6 sztuk 3 czubate łyżki 1 sztuka
marchewka **• gotowana** **• starta**	3 czubate łyżki 1/3 miseczki
młoda kapusta, boćwina	4 czubate łyżki
ogórek	kawałek długości 5 cm
okra	16 sztuk średniej wielkości
papryka świeża i ze słoika	1/2 papryki
pasternak	1 duży
pieczarki	14 sztuk
pomidory **• z puszki** **• świeże** **• suszone**	2 całe 1 średni lub 7 małych 4 plastry
por	1 sztuka (tylko biała część)
rośliny strączkowe **• fasola czarne oczko, półksiężycowata, cannellini, kidney, bób** **• fasolka szparagowa, fasola jaś**	3 czubate łyżki 4 czubate łyżki
rzodkiewka	10 sztuk
sałata	1 miseczka
seler naciowy	3 łodygi
soczewica	3 łyżki
szparagi świeże	5 sztuk
szparagi z puszki	7 sztuk

szpinak **• gotowany** **• świeży**	2 czubate łyżki 1 miseczka

Fot. Adobe Stock