

# 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<br>3 czubate łyżki<br>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<br>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<br>1 średni lub 7 małych<br>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<br>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