

GHID

pentru **ALIMENTAȚIA**
SĂNĂTOASĂ

sfaturi pentru populație

Coordonator
Mariana Graur

Redactori:
Raluca Popescu, Cristina Lăcătușu, Bogdan Stana

Consultanță:
Consiliul Director al Societății de Nutriție din România

Mulțumim pentru contribuția la realizarea grafică pictorului Constantin Tofan și pentru sprijinul acordat pe tot parcursul elaborării ghidului domnilor Petru Silvestru și Valentin Cozmescu

Editura PERFORMANTICA
IAȘI – 2006

Cuprins

Echilibrul energetic și starea de nutriție	3
Surse de calorii	9
Vitamine și minerale	19
Apa	27
Recomandări nutriționale	29
Anexe	49