

USHQIM I BARASPESHUAR NË PORCIONE SIPAS DORËS

Këto pamje tregojnë se si dora e juaj mund të përdoret
si një masë për madhësi porcionesh.





8x
në ditë



PIJE

Një gotë

pije të paëmbësuara, me parapëlqim ujin

3x
në ditë



PERIME

1 porcion = aq sa mund t'ju zërë një dorë
ngjyrash të ndryshme



2x
në ditë



FRUTA

1 porcion = aq sa mund t'ju zërë një dorë
ngjyrash të ndryshme

4x
në ditë

3x
në ditë



PRODHIME DRITHI, PATATE & PERIME BISHTAJORE

1 porcion = aq sa mund t'ju zërë njëra dorë ose sa një grusht
të parapëlqehen produktet integrale



3-4x
në ditë

3x
në ditë



QUMËSHT & PRODUKTE QUMËSHTI

1 porcion = 1 gotë / filxhan ose
djathë të madhësisë së dy gishtërinjve

1x
në ditë



MISH, PESHK, VEZË & TOFU

1 porcion = madhësia sa një pëllëmbë dore dhe trashësia
sa e gishtit të vogël

si alternativë, një porcion plotësues produktesh qumështi



3x
në ditë



VAJËRA, YNDYRNA & ARRORE

1 porcion = sa gjysma e gishtit të madh
si plotësim, një pëllëmbë e vogël arroresh të pakripura në ditë

1x
në ditë



SNAKS-A TË ËMBËL E TË KRIPUR & PIJE TË ËMBLA

një porcion i vockël ose një gotë, maksimalisht një herë në ditë

Informacione nën:

www.ag.ch/ggesundundzwaeg

www.fit.so.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch

www.sge-ssn.ch



Me mbështetjen profesionale dhe financiare të migesplus
www.migesplus.ch – informacione shëndetësore në shumë gjuhë