



Udhëzuesi im i ushqimit

Të ushqyerit e shëndetshëm nga të gjitha grupet e
ushqimit!



Pemët dhe perimet



Asparagus
6 copë



Karrota
1 copë



Boronija
1/2 e gotës



Spinaq
1/2 e gotës



Lakër
1/2 e gotës - e zier



Luleradhique
1/2 e gotës - e
pazier



Brokoli
1/2 e gotës



Fasule soje
1/2 e gotës



Lakër Brukseli
4 copë



Çikore
1/2 e gotës



Fiddleheads
1/2 e gotës



Mustard jeshile
1 gote - e pazier



Lakër jeshile
1 gote - e pazier



Bamje
1/2 e gotës



Pras
1/2 e gotës



Bizele
1/2 e gotës



Marullë
1 gote - e pazier



Spec
1/2 e gotës



Meskulla
1 gote - e pazier



Kungull
1/2 e gotës



Alga deti
1/2 e gotës



Patate e ëmbël
1/2 e gotës



Bizele të sheshta
1/2 e gotës



Kungulleshka
1/2 e gotës



Spinaq
1 gotë - e pazier



Mollë
1 copë e mesme



Kungull
1/2 e gotës



Kajsi
3 copë



Patate
1/2 e gotës



Avokado
1/2 e frutit



Filizi i bambusë
1/2 e gotës



Pjepër i hidhur
1/2 e gotës



Banane
1 copë



Lakër
1/2 e gotës



Boranije
1/2 e gotës



Pjepër
1/2 e gotës



Rrepa e kuqe
1/2 e gotës



Lulelakër
4 copë



Manaferrat
1/2 e gotës



Selino
1 kërcell i mesëm



Qershia
20 copë



Fik i freskët
2 copë



Misër
1/2 e gotës



Lëng frutash
1/2 e gotës



Tranguj
1/2 e gotës



Grejpfrut
1 copë



Fruta të thata
1/4 e gotës



Rrush
20 kokrra



Patëllxhan
1/2 e gotës



Gujava
1 copë



Pjepër i vogël
1/2 e gotës



Kërpudha
1/2 e gotës



Kivi
1 copë



Nektarina
1 copë



Marullë
1 gotë - e pazier



Portokall
1 copë



Mango
1/2 e frutit



Papaja
1/2 e frutit



Perime të përziera
1/2 e gotës



Pjeshkë
1 copë



Dardhë
1 copë



Shalqi
1/2 e gotës



Speca babura
1/2 e gotës



Domate
1/2 e gotës



Ananas
1/2 e gotës



Salca e domatës
1/2 e gotës



Kumbull
1 copë



Rrepë
1/2 e gotës



Rrepkë
1/2 e gotës



Leng i perimeve
1/2 e gotës



Drithërat integrale



Gjevrek me krunde
1/2 e gjevrekut



Drithëra të nxehta,
tërshër
3/4 e gotës - e zier



Elb
1/2 e gotës - i zier



Kuskus gruri
1/2 e gotës - e zier



Bukë elbi ose thekre
1 copëz



Biskota të thata
thekre
30 gr



Bukë me krunde
1 copëz



Simite angleze nga
gruri
1/2 e simites



Drithëra të ftohta
30 gr



Mufin
1/2 e mufin



Mufin me kurnde
1/2 e mufin



Oriz i egër
1/2 e gotës - i zier



Pasta makarona
gruri
1/2 e gotës - e zier



Simate gruri
1 simite



Samun me krunde
1/2 e samunit



Tortila gruri
1/2 e tortilës



Oriz i kaftë
1/2 e gotës - i zier



Waffle gruri
1 copë



Drithëra



Bukë franceze
1 copëz



Bukë misri
1 copëz



Pite e madhe
(bannock)
1 copëz



Kuskus
1/2 e gotës - e zier



Bukë e bardhë
1 copëz



Biskotë e thatë
30 g



Drithëra të ftohta
30 g



Samun anglez i
bardhë
35 g



Drithëra të nxehta
3/4 e gotës - e zier



Naan
35 g



Petulla
1 copë



Oriz i bardhë
1/2 e gotës - i zier



Pasta makarona të
bardha
1/2 e gotës - të
ziera



Simite e bardhë
1 copëz



Samuna
1 samun



Tortila gruri
1/2 e tortilës



Kek orizi
2 copa



Waffle
1 copë



Qumështi



Qumësht me 1-2%
1 gotë



Qumësht me
reduktim laktoze
1 gotë



Qumësht me
çokollatë
1 gotë



Qumësht pluhur
1/3 e gotës



Qumësht i
konservuar
1/2 e gotës - i
paholluar



Qumësht pluhur
1 gotë - i riformuar



Qumësht i dhisë
1 gotë



Qumësht
1 gotë



Alternativat e Qumështit



Gjalpë
250 ml



Pije e sojës
1 gotë



Kaçkavall
50 g



Kefir
3/4 e gotës



Djath
1 gotë



Puding
1/2 e gotës



Djath i dhisë
50 g



Jogurt
1/2 e tortilës



Pije e sojës
1 gotë



Pije jogurti
200 ml



Mishi



Biftek
75 g



Peshk i konservuzar
(tuna, salmon)
75 g



Mishi i bizonit dhe
buallit
75 g



Peshk
(salmon, sardina
tuna)
75 g



Mish i pulës
75 g



Mish pate
75 g



Sallama
75 g



Mish kaprolli
75 g



Mish rose
75 g



Mish i dhisë
75 g



Mish gici
75 g



Fruta deti
75 g



Mish qengji
75 g



Gjeldeti
75 g



Mish i mushkërisë
ose veshkës
75 g



Mish viçi
75 g



Qumësht i dhisë
75 g



Mish lepurit
75 g



Alternativat e Mishit



Fasule të ziera ose
të konservuara
3/4 e gotës



Vezë
2 copë



Humus
3/4 e gotës



Gjalpë kikiriku
2 lugë



Thjerrëza
3/4 e gotës



Fara
1/4 e gotës



Arra
1/4 e gotës



Tofu
3/4 e gotës

A young girl and a young boy are standing behind a table filled with fresh vegetables. The girl, on the left, has long brown hair and is wearing a yellow shirt and a red and white checkered apron. The boy, on the right, has curly brown hair and is wearing a red shirt and a green apron, with a white chef's hat on his head. Both children are smiling and giving a thumbs-up gesture. The table in front of them is covered with a variety of fresh produce, including red and yellow bell peppers, carrots, tomatoes, green onions, and leafy greens. A glass bowl containing a salad is also visible on the table. The background is plain white.

Faleminderit për vëmendjen!