

Tipus de



GREIXOS

*Oli
Mantega
Cansalada*



ENERGIA per al cos

PROTEÏNES

*Carn
Peix
Llet
Ous*



Ens fan **CRÉIXER** i **reparen** les zones que es desgasten, per exemple, les ferides que ens fem.

HIDRATS DE CARBONI

*Cereals
Llegums
Sucre*



ENERGIA per al cos



**VITAMINES
MINERALS**

*Fruites
Verdures*



Fan que el nostre cos funcione bé i evita que ens posem malalts.