مكونات الطبق الصحي

- الخضراوات (30%)
- الحبوب (30%)
- البروتين (20%)
- الفواكه (20%)
- .منتجات الألبان (كوب جانبي)

التكامل بين التغذية ونمط الحياة الصحي:

- .ممارسة الرياضة بانتظام
- .النوم الكافي
- التقليل من الأطعمة غير الصحية.