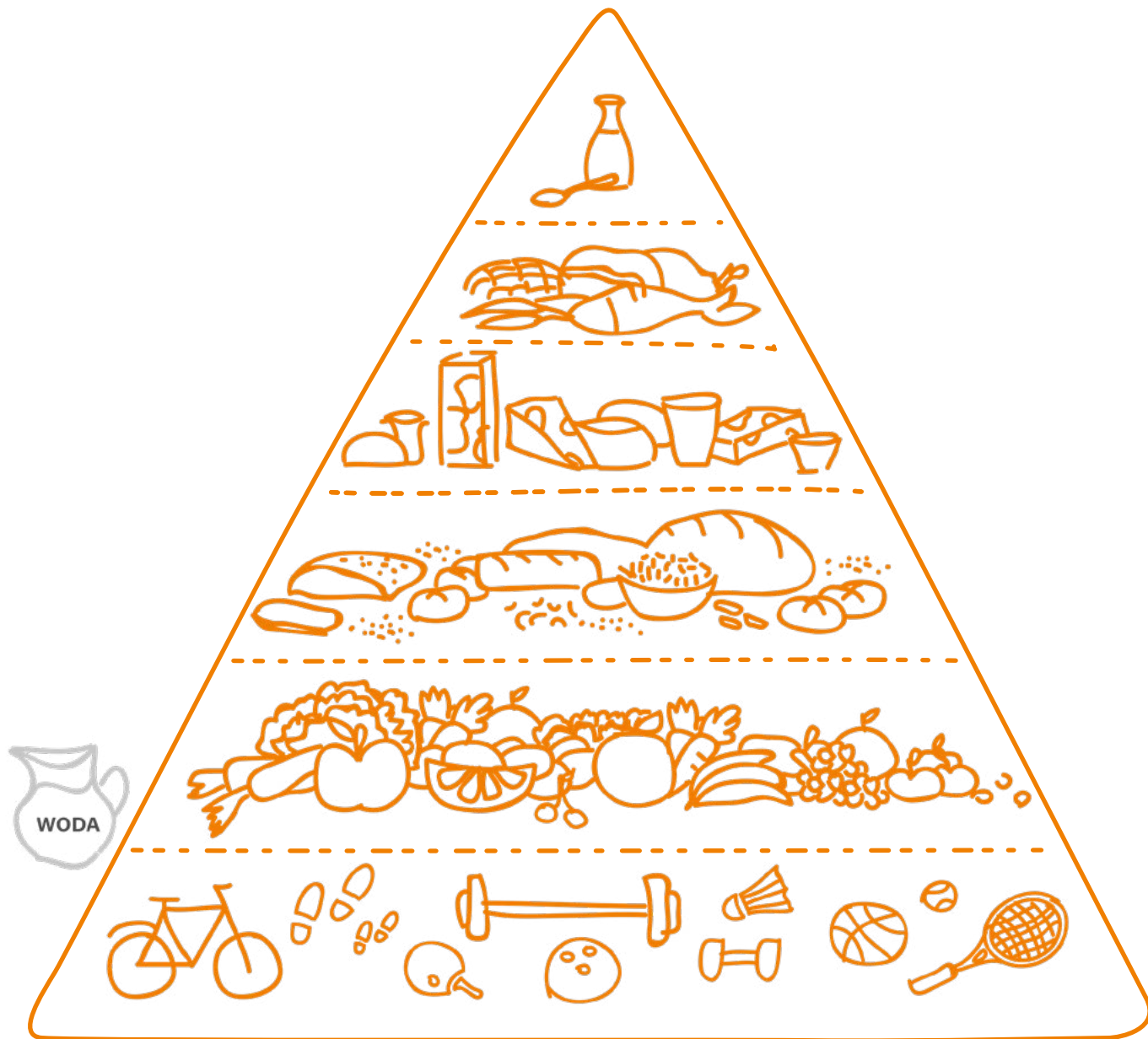


# Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej



Szklanka soku (ok. 200 ml) może stanowić porcję warzyw lub owoców w ciągu dnia.