

ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



ОВОЩИ
Для хорошего здоровья потребляй не менее 600 грамм в день. Чем разнообразнее, тем лучше.

СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ
Клетчатка - важная составляющая здорового питания. Ограничьте потребление белого хлеба, выпечки и обработанных зерновых.

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ
Любые фрукты и ягоды полезны, но не увлекайтесь бананами и виноградом.

БЕЛОК
Никаких колбас! Только здоровый белок. Ограничьте потребление красного мяса.