

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОТЕНЦИАЛ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню

Из всех групп натуральных продуктов каждый день!

Современная мода на здоровое питание имеет вид привычки. Продукты в ней распределяются по мере увеличения их потребности для организма

4 группа –
ЖИРЫ И
САХАДСТИ

Масло сливочное – 35 г
Масло растительное – 18 мл
Сахар (варенье, мед) – 45 г
Кондитерские изделия – 15 г *

Орехи -
вкусны и
полезны
добавляя
к еде

3 группа –
БЕЛКОВАЯ

Мясо – 71-88 г
Птица – 50 г
Рыба филе – 60 г
Яйцо – 0,5 шт.
Молоко – 300 мл
Творог – 50 г
Сыр – 12 г
Сметана – 10 г
Настоятельный напиток – 180 мл *

20%

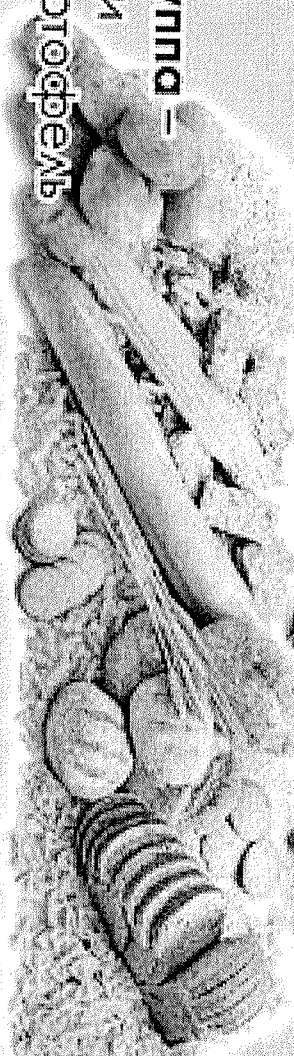
2 группа –

СВЕЖИЕ ОВОЩИ
И ФРУКТЫ

Овощи свежие, зелень – 400 г
Фрукты свежие – 200 г
Фрукты сушеные – 20 г
Соя – 200 г *

35%

1 группа –
ЗЛАКИ
И КАРТОФЕЛЬ



Мука – 20 г
Картофель – 220 г
Хлеб ржаной – 120 г
Хлеб пшеничный – 200 г
Макаронные изделия – 20 г
Крупы, бобовые – 50 г *

40%