

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Пирамида питания

СОЛЬ – одна чайная ложка в день
ВОДА – не менее 1,5 литров

БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ + БОБОВЫЕ
2-3 ПОРЦИИ

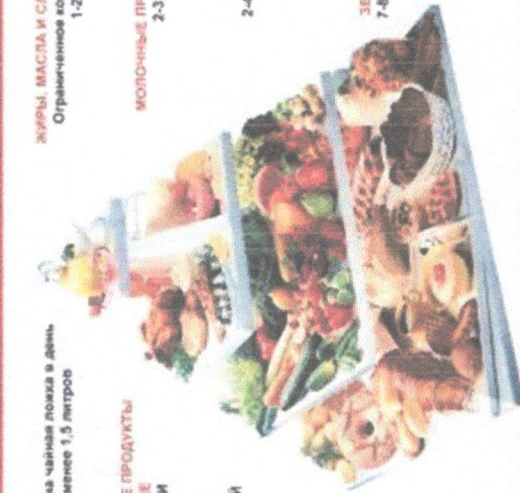
ОВОЩИ
4-5 ПОРЦИИ

ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ
Ограниченное количество
1-2 ПОРЦИИ

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
2-3 ПОРЦИИ

ФРУКТЫ
2-4 ПОРЦИИ

ЗЕРНОВЫЕ
7-8 ПОРЦИИ



15 продуктов,
улучшающих обмен веществ

