

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

## Пирамида питания

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

БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ + БОБОВЫЕ  
2-3 ПОРЦИИ

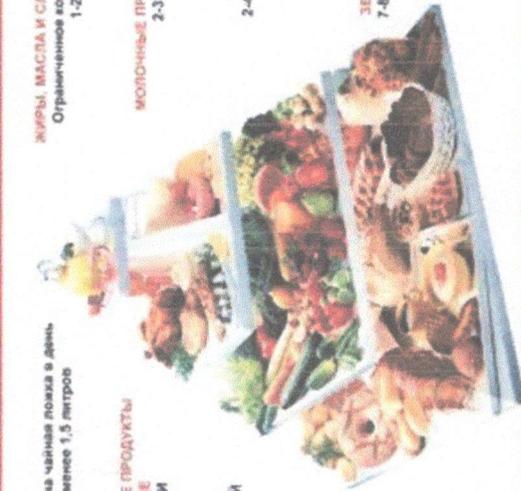
ОВОЩИ  
4-5 ПОРЦИИ

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

ГРЕЙПФРУТ	ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ	ЙОГУРТ	МИНДАЛЬ	КОФЕ	ОВСЯНКА
ИНДЕЙКА	ЯБЛОКО	ШПИНАТ	ФАСОЛЬ	КОРИЦА	СОЕВОЕ МОЛОКО
БРОККОЛИ	КАРРИ	КОРИЦА	КОРИЦА	КОРИЦА	КОРИЦА

