

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 порций



ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ
Ограниченное количество
1-2 порции

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
2-3 порции

ФРУКТЫ
2-4 порции

ЗЕРНОВЫЕ
7-8 порций

15 продуктов, улучшающих обмен веществ



ГРЕЙПФРУТ



ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ



ЙОГУРТ



МИНДАЛЬ



КОФЕ



ИНДЕЙКА



ЯБЛОКО



ШПИНАТ



ФАСОЛЬ



ХАЛАПЕНЬО



БРОККОЛИ



КАРРИ



КОРИЦА



СОЕВОЕ МОЛОКО



ОВСЯНКА