

ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

ОГРАНИЧИТЬ:

- красное мясо ■
- сливочное масло ■
- хлебобулочные изделия ■
- сахаросодержащие напитки ■
- конфеты ■
- СОЛЬ ■



ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНОВ



- молоко ■
- кефир ■
- творог ■
- йогурты ■
- сыр ■



- орехи ■
- зерновые ■
- бобовые ■
- рыба ■
- птица ■
- яйца ■



- овощи и фрукты ■
- растительные масла ■
- цельнозерновые ■
(хлеб зерновой, овёс)
- неочищенный рис ■
- макаронные изделия ■
(грубого помола)

