

ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ



ОВОЧІ, ФРУКТИ ТА ЯГОДИ

на ваш смак. Головне – різноманіття.
Чим більше кольорів, тим більше корисних речовин.
Картопля фрі не рахується.

ЗДОРОВІ РОСЛИННІ ЖИРИ

Оливкова, соняшникова, соєва, кукурудзяна, арахісова олії – готуйте на них і заправляйте салати.

ПИЙТЕ ВОДУ

Каву та чай вживайте без цукру. Уникайте цукровмісних напоїв.



СКЛАДНІ ВУГЛЕВОДИ І ЦІЛЬНОЗЕРНОВІ

Цільнозерновий хліб, макарони з твердих сортів пшениці, вівсянка, бурий рис, кіноа або ячмінь. Обмежте вживання білого рису і білого хліба.

БІЛКИ

Риба, птиця, бобові та горіхи. Обмежте вживання червоного м'яса, уникайте сосисок, ковбаси та інших м'ясних продуктів.

МОЛОЧНІ ТА КИСЛОМОЛОЧНІ ПРОДУКТИ

без цукру і з низькою жирністю. Молоко, йогурт, кефір, ряжанка. Обмежте вживання вершкового масла.