



ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО!

ТАРЕЛКА ЗДОРОВЬЯ ЭТО ОПТИМАЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ КОМПОНЕНТОВ ПРИЕМА ПИЩИ ВО ВРЕМЯ ЗАВТРАКА, ОБЕДА И УЖИНА.

ПРАВИЛО ТАРЕЛКИ ЗДОРОВЬЯ

ТАРЕЛКУ ДИАМЕТРОМ 20-24 СМ НУЖНО РАЗДЕЛИТЬ НА 3 ЧАСТИ:

1/2 ЧАСТЬ
ОВОЩИ И ФРУКТЫ

БОЛЬШЕ СЕЗОННЫХ
ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

1/4 ЧАСТЬ
УГЛЕВОДЫ

(МАКАРОНЫ,
ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ,
КРУПЫ, КАРТОФЕЛЬ)

ЕШЬТЕ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВУЮ
КРУПУ, КОРИЧНЕВЫЙ РИС,
ХЛЕБ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ,
ПАСТУ ИЗ ТВЕРДЫХ СОРТОВ
ПШЕНИЦЫ. БЕЛЫЙ РИС
И ХЛЕБ ОГРАНИЧЬТЕ

1/4 ЧАСТЬ
БЕЛКИ

(РЫБА, МЯСО, ЯЙЦА, ОРЕХИ,
МОРЕПРОДУКТЫ)

ОГРАНИЧЬТЕ КРАСНОЕ МЯСО, БЕКОН,
КОПЧЕНЫЕ ОБРАБОТАННЫЕ
МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ

ПЕЙТЕ ЧАЙ И КОФЕ БЕЗ САХАРА.
МОЛОКО И СОК НЕ БОЛЕЕ 1-2 РАЗА В ДЕНЬ.
ОТКАЖИТЕСЬ ОТ СЛАДКОЙ ГАЗИРОВКИ

ГОТОВЬТЕ ПИЦЦУ И САЛАТЫ С ОЛИВКОВЫМ
И ПОДСОЛНЕЧНЫМ МАСЛОМ.
ОГРАНИЧЬТЕ ЖИВОТНЫЕ ЖИРЫ

