



## СОСТАВ ДНЕВНОГО РАЦИОНА

Пусть половину вашей тарелки занимают овощи, то есть клетчатка, а другую половину делят медленные углеводы и белок



### ЧИСТАЯ ВОДА

**Пейте** чистую воду, чай, кофе и другие напитки без сахара  
**Сократите** газировку и соки



### ПОЛЕЗНЫЕ НЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

**Добавляйте** к блюдам нерафинированные растительные масла, оливки и маслины, авокадо, орехи, семена и жирную рыбу  
**Сократите** жирное мясо



### ОВОЩИ И ФРУКТЫ

**Выбирайте** овощи и фрукты разных цветов  
**Ешьте** зелень и листовые салаты



### ИСТОЧНИКИ БЕЛКА

**Выбирайте** рыбу и морепродукты, бобовые, соевые, молочные продукты, белое мясо и орехи  
**Сократите** красное мясо и сыр



### ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ

**Выбирайте** цельные крупы и изделия из них  
**Сократите** выпечку из белой муки и сладости



### СОКРАЩАЙТЕ СОЛЬ И САХАР

