

ПИРАМИДА ПИТАНИЯ ДНЕВНОЙ РАЦИОН



Красное мясо и сливочное масло
Следует есть немного

Мультивитамины
Рекомендованы для большинства людей

Белый рис, белый хлеб, картофель
Следует есть немного

Молочные продукты
2-3 порции ежедневно

Рыба и куриное мясо
2-3 порции ежедневно

Орехи и бобовые
1-3 порции ежедневно

Фрукты и овощи
5 порций ежедневно

Неочищенные злаки
в большинстве случаев

Растительное масло: оливковое, кукурузное, подсолнечное, соевое
в большинстве случаев



Ежедневные физические нагрузки и контроль за весом