ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Жиры, масла, сахар, кондитерские изделия - ограниченное потребление. Алкогольные и газированные напитки - минимальное потребление.

Мясо, рыба, бобовые, орехи, молочные продукты - потреблять несколько раз в день (2-3 приема).

Зерновые продукты, овощи, фрукты - должны составлять основу ежедневного рациона (5 и более приемов).

Администрация г. Екатеринбурга
УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ