

Углеводы — главные поставщики энергии для умственной и физической активности

#Sakta
Science

ОТДАЁМ ПРИОРИТЕТ

ОВОЩИ • ФРУКТЫ • ЗЕЛЕНЬ • ЯГОДЫ • БОБОВЫЕ • КРУПЫ И ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ ИЗДЕЛИЯ



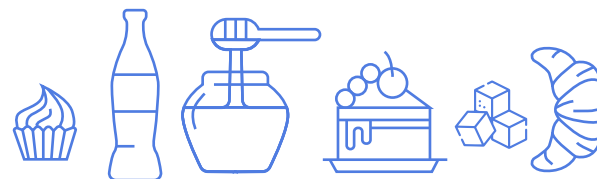
Содержат разные источники клетчатки.

Растворимая клетчатка не переваривается, но ферментируется бактериями.

Нерастворимая клетчатка увеличивает объем стула, даёт чувство сытости.

ЕДИМ В МЕРУ

ВЫПЕЧКА • САХАР • МЁД • СИРОПЫ • КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ • СОКИ И ГАЗИРОВКИ



НЕ БОЛЕЕ 10%

от суточной калорийности

**4-5
ПОРЦИЙ
В ДЕНЬ**



ОВОЩИ И ФРУКТЫ

1 порция:

ОВОЩИ — горсть или 1 средний овощ



ФРУКТЫ — 1 фрукт



**3
ПОРЦИИ
В ДЕНЬ**



ИСТОЧНИКИ СЛОЖНЫХ УГЛЕВОДОВ

1 порция:

КРУПА, ПАСТА
/ приготовленные — количество, которое поместится в двух ладонях, сложенных вместе



КРУПА, ПАСТА
/ сухие — 2 небольшие горсти



ХЛЕБ — 2 ломтика среднего размера

