

Сбалансированное здоровое питание

Баланс состава питательных веществ
в % от суточной потребности



45%
55%

Сложные углеводы

Крупы, картофель, бобовые

0%
10%

Простые углеводы

Сахар, мед, варенье, кондитерские изделия, сладкие напитки, соки

10%

Насыщенные жиры

Мясо и птица, сливочное масло, молочные продукты, сыры

12%

Мононенасыщенные жиры

Оливковое масло

8%

Полиненасыщенные жиры

Подсолнечное, кукурузное масло, жирная рыба

7,5%

Растительные белки

Бобовые, крупы, орехи

7,5%

Животные белки

Мясо, птица, рыба, яйца, нежирные молокопродукты