

Пищевая пирамида

Красное мясо и сливочное масло.
Следует есть немного

Белый рис, белый хлеб, картошка.
Следует есть немного

Молочные продукты.
1-2 порции ежедневно

Рыба, куриное мясо, яйца.
0-2 порции ежедневно

Бобовые и орехи.
1-3 порции ежедневно

Овощи.
3-5 порций

Фрукты.
2-3 порции

Неочищенные злаки

Растительные масла

Ежедневные физические нагрузки и контроль за весом

