

ПРИНЦИП ТАРЕЛКИ ПОЗВОЛЯЕТ ЛЕГКО ПРИВЫКНУТЬ К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ БЛАГОДАРЯ РАЗНООБРАЗНОМУ МЕНЮ И ОТСУТСТВИЮ СТРОГИХ ОГРАНИЧЕНИЙ

Пейте воду, чай или кофе без сахара. Избегайте сладких газированных напитков

Но не жаренные! Под ограничение попадает картофель. Для заправки салатов используйте 0,5 чайной ложки оливкового или подсолнечного масла. Ограничьте животные жиры.



Гречка, ячмень, овсянка, рис, макароны из твердых сортов пшеницы. Можно съесть кусочек хлеба из муки грубого помола.

Выбирайте рыбу, птицу, ограничьте красное мясо, бекон, избегайте колбасных изделий, копченостей.

