

Птица без кожи предпочтительнее мяса. Если есть выбор – выбирайте в качестве горячего блюда птицу или рыбу.

Молочные продукты (низкожировые или обезжиренные) потребляйте ежедневно 1-2 порции. Предпочтение отдавайте хлебобулочным изделиям из цельных злаков. Включайте блюда из зернобобовых и сои в рацион питания.

Исключите привычку «досаливания» уже приготовленной пищи и старайтесь как можно реже потреблять соленья и маринованные продукты.

Сахар используйте умеренно – не более 6 кусков или чайных ложек сахара в день.

*Кондитерскими изделиями
предпочитайте фрукты, ягоды,
сухофрукты и орехи!*

*Будьте активны в течение дня,
каждый день выполняйте
10 000 шагов!*

*Контролируйте массу тела
и окружность талии ежемесячно!*

