Картка для холодильника: здорова тарілка

Простий метод на кожен прийом їжі

½ ОВОЧІ Й ФРУКТИ — салат, тушковані овочі, квашена капуста, ягоди	¼ ЦІЛЬНІ ЗЛАКИ — гречка, вівсянка, перловка, цільнозерновий хліб	¼ БІЛОК — сочевиця, квасоля, риба, яйця, горіхи

- Пийте воду замість солодких напоїв
- Додавайте корисні жири: олія, горіхи
- Менше солі — більше зелені і спецій
- Червоне й оброблене м’ясо — рідше