

# БЛЮДА ДЛЯ ЗАВТРАКА, ОБЕДА И УЖИНА

Правильное питание

Подготовили Илья Ермолаев,  
Камиль Лутфуллин

# Особенности

Калории нужно  
разделять таким  
образом

65% – углеводы;

15% – белки;

20% – жиры.

# Завтрак



# Белый рис



# Блинчики



# Картофель



# Вафельки



# Тосты







# Гречка



# Пшено



# Макаронны и хлеб грубого помола



**Обед**



# Суп



# Второе блюдо



# Десерт





**Ужин**



# Тушёные овощи



# Творог

