

# 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



# Макароны и хлеб грубого помола





**Обед**



# Суп





# Второе блюдо





# Десерт





**Ужин**



# Тушёные овощи





# Творог

