

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

