

НОРМЫ ПИТАНИЯ

В КАРТИНКАХ

Углеводы

каши на завтрак, гарниры на обед: по 4
ст.л.



1-2
ломтика



3
порции



3 ч.
л.



1
горсть



2-3
шт



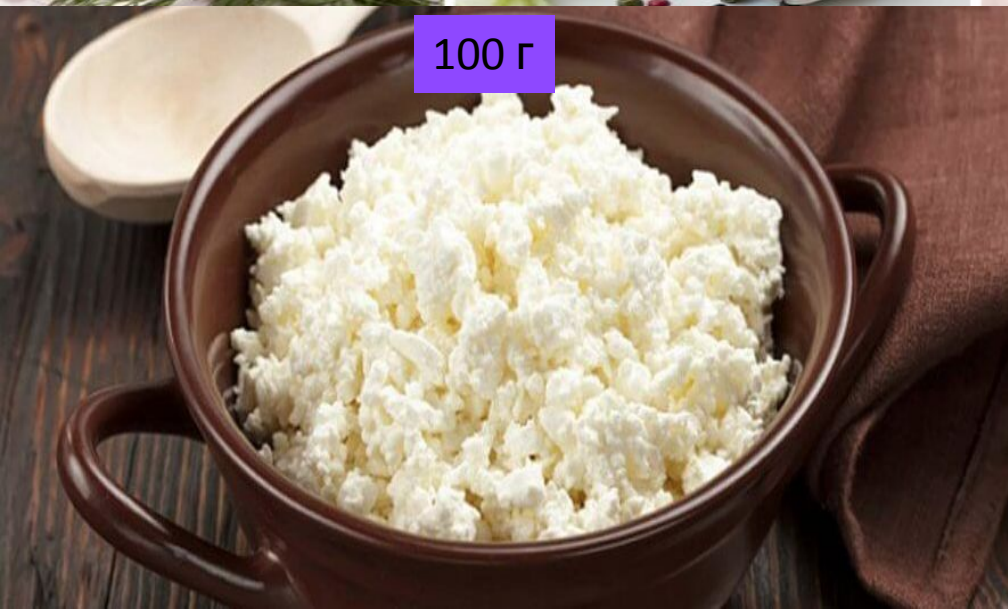
Белки



150 г на обед, 120 – на
ужин



1
шт.



100 г



200 г

Жиры



1 ст.
л.



10 г

