

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



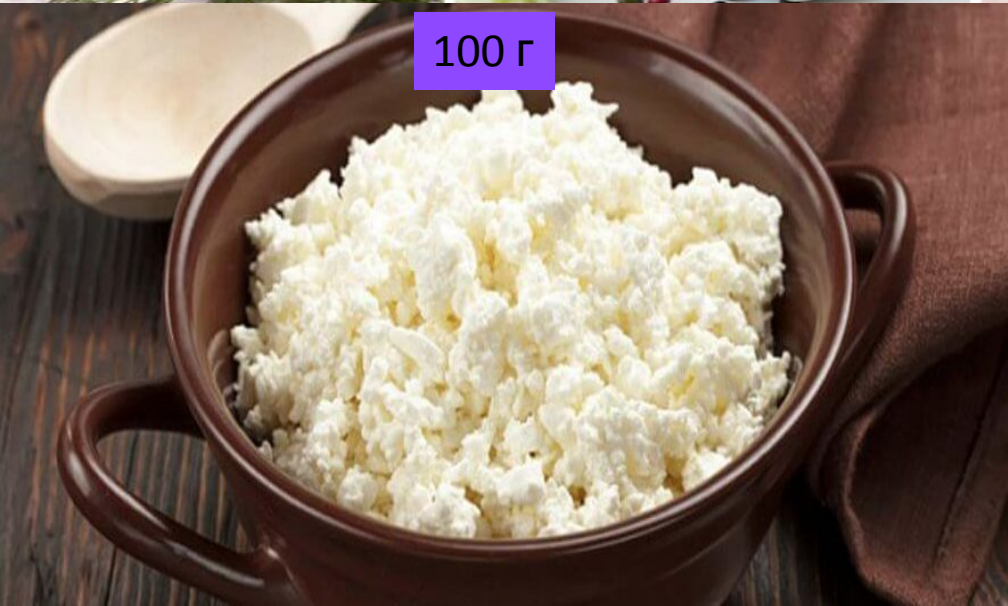
Белки



150 г на обед, 120 – на
ужин



1
шт.



100 г



200 г

Жиры



1 ст.

л.



10 г

