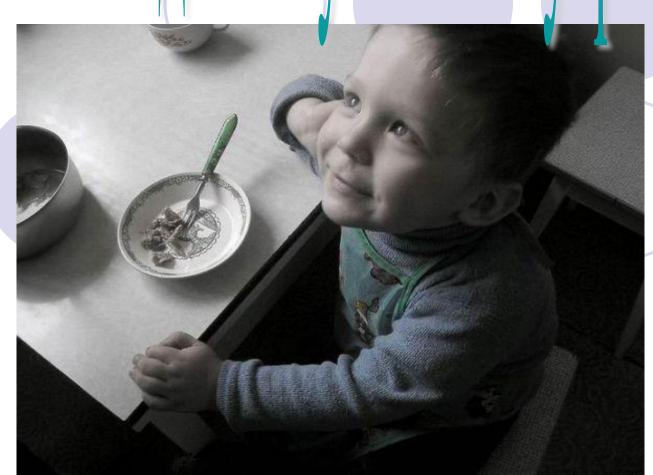
3019M HOOODIMAN MULTINAN TO ATOM



"Завтрак съешь сам,

обед раздели с другом,

а ужин отдай врагу"

пословица

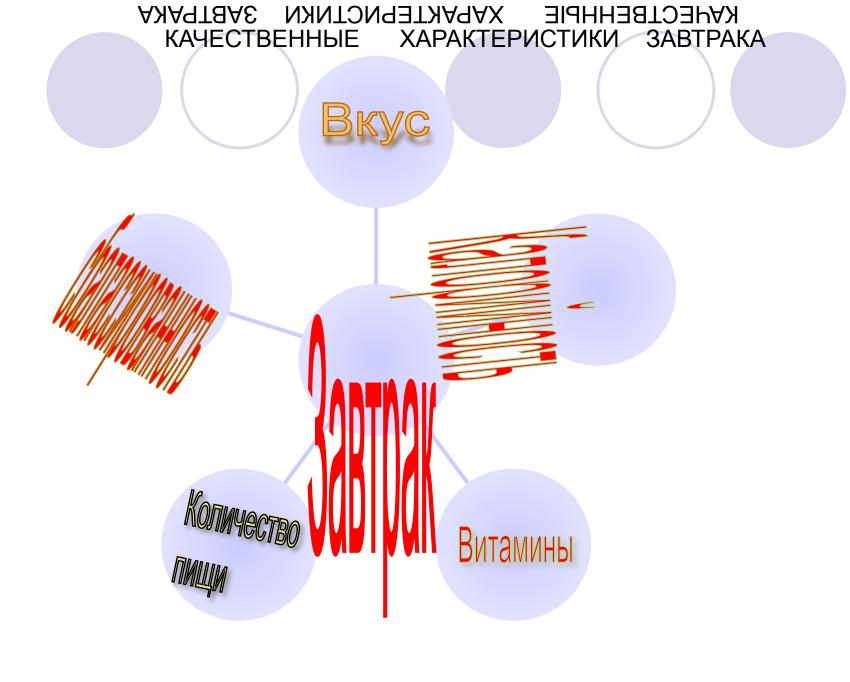
ЗАВТРАК — еда между утренним и обеденным временем

- по-английски breakfast, (early) lunch
- по-немецки
 Frühstück
- по-французски déjeuner
- по-итальянски colazione
- по-испански desayuno, almuerzo
- по-украински сніданок, снідання









THABHOE!!

Калорийность национальных завтраков зависит от климата

(чем холоднее – тем еда сытнее).

СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ+ ВИТАМИНЫ + МИКРОЭЛЕМЕНТЫ!!!



Белок - чувство сытости на весь день.





- 1)Горячее блюдо каша
- 2) Яйцо или омлет или яичница
- 3) Бутерброд
- 4) Йогурт
- 5) Свежезаваренный чай



Содержание ЗАВТРАКА:

•1/3 суточной нормы белка

•витаминная норма

ровые продукты • 2/3 углеводов





ЗАВТРАК - 35% от общего объёма дневного рациона

Содержание ЗАВТРАКА:

- •1/3 суточной нормы белка
- •витаминная норма
- •1/3 всех минералов, вводимых в организм за сутки
- 2/3 углеводов
- менее 1/5 жиров

KTO ЗАВТРАКАЕТ, ТОТ ПОСТУПАЕТ МУДРО!!!



Крепчайшего Вам здоровья!!! Долгих лет жизни!

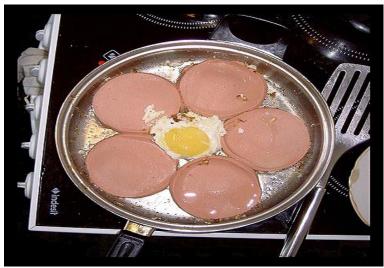


Дневная норма жира - 4 ломтика (по 25 г) вареной колбасы = 2,5 сосиски = 4 яйца = 2 кг филе индейки = 6 стаканов 3,2%-го кефира = банка шпрот = 15 пельменей = кусок торта "Наполеон









ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!!!!