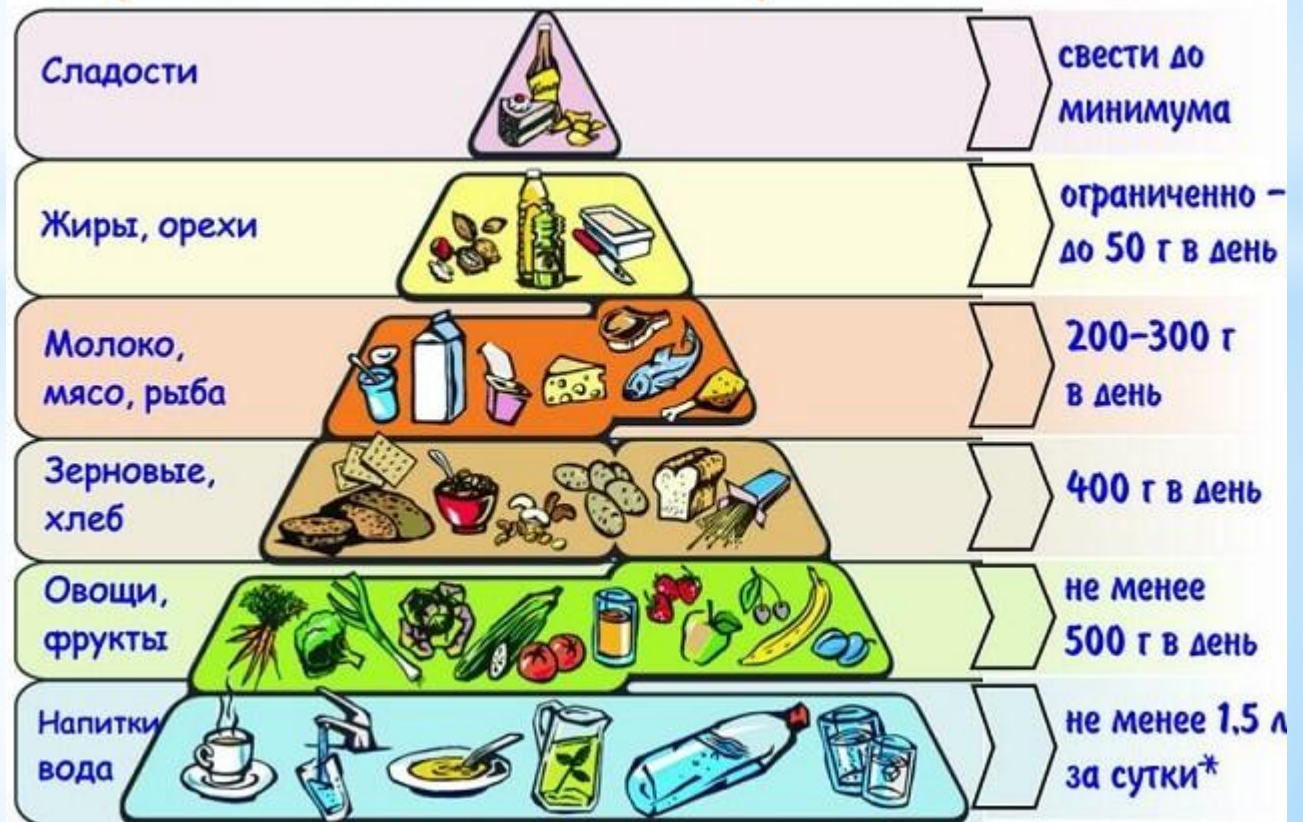


# \* Принципы правильного харчування

## Пирамида Вашего здорового питания!



\* при наличии заболеваний - уточнить у врача

# ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН НА ДЕНЬ



**второй перекус**  
(стакан ягод или яблоко)

11.00–11.30



**второй завтрак  
или перекус**  
(цельнозерновой тост  
с авокадо и зеленью)

9.00–9.30



**первый завтрак**  
(творог с ягодами и медом)

6.30–7.30

18.00–19.00



**обед** (домашние  
куриные котлетки  
с овощным гарниром)

13.30–14.30



**полдник**  
(горсть миндаля  
и чернослива)

15.30–16.00



**УЖИН** (приготовленная на гриле нежирная  
рыба и микс-салат с ароматным маслом)



















**Цель нашего проекта:  
-доказать, что питаться  
нужно правильно**















**STOP**















**ЧЕРНЫЙ СПИСОК  
ГЕНЕТИЧЕСКИ  
МОДИФИЦИРОВАННЫХ  
ПРОДУКТОВ**



ГМО  
ЗЛО

БЕЗ  
ГМО















