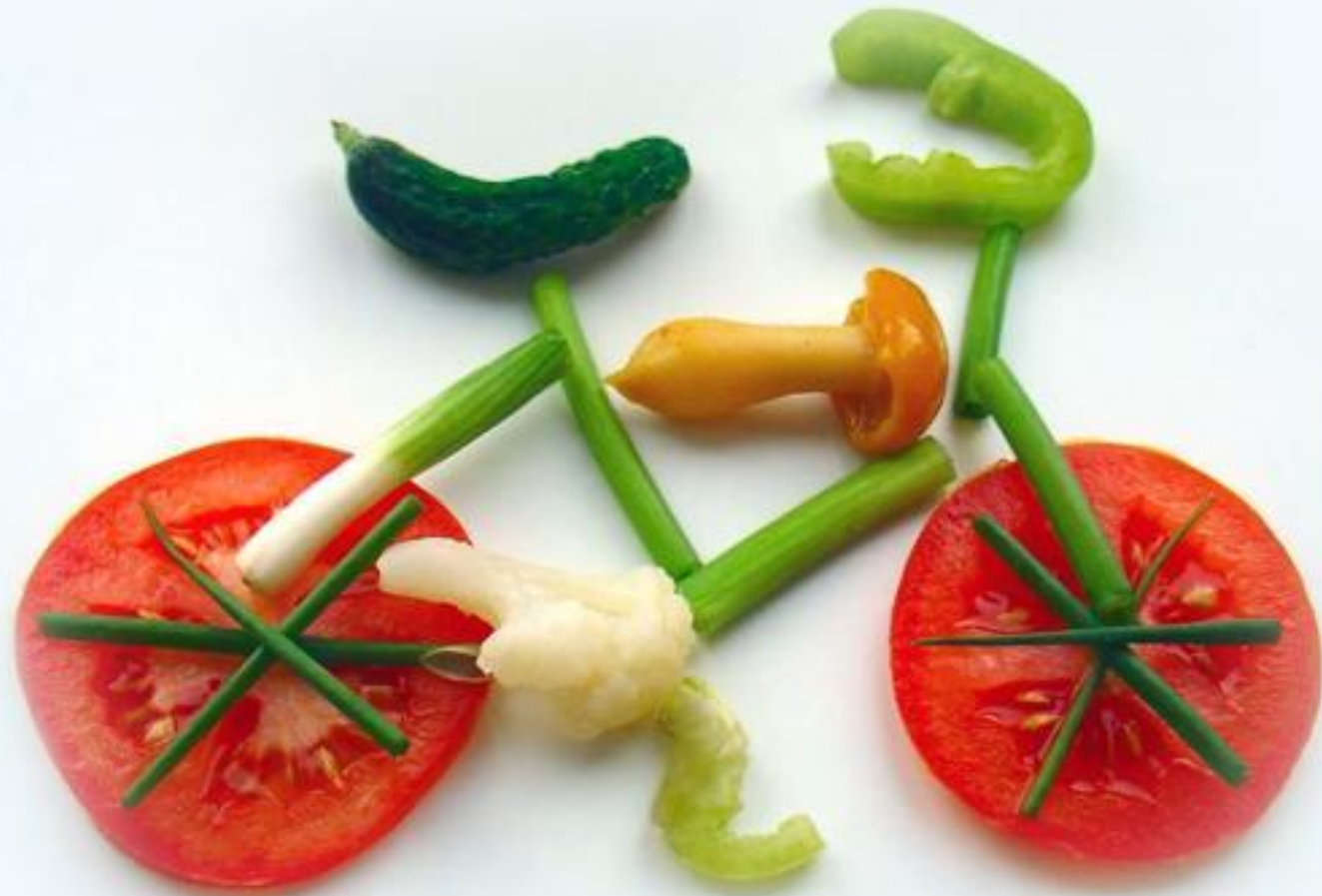


*Паблик о
ПП, ЗОЖ, Спорте*

Меню **Здоровья**

*от Екатерины
Зажуцкой*

Что такое Правильное Питание ?





Ваше и
Ваше Здоровье
Меню
Здоровья
от Диетологов
Людмила

П
и
щ
е
в
о
й



М
у
с
о
р



ЗАМЕНЯЕМ ВРЕДНОЕ НА ПОЛЕЗНОЕ



Желатин

- не годится для веганов
- плохо усваивается
- избыток грозит букетом заболеваний



Сахар

- приводит к диабету, ожирению и заболеваниям сердца
- отрицательно сказывается на коже и иммунной системе



Колбаса

- низкое качество фарша
- большое количество пищевых добавок, красителей, соли



Магазинный йогурт

- продукт неорганический
- добавки фруктов – жмых
- запах фруктов – искусственный
- присутствуют вредные добавки, консерванты и стабилизаторы



Магазинный майонез

- продукт неорганический
- присутствуют вредные добавки, консерванты и стабилизаторы



Агар-агар

- пригоден для веганов
- содержит кальций, кремний, йод, калий, магний, цинк, железо



Фруктоза

- приводит к меньшему количеству сахара в крови
- дает больше, чем сахар, энергии
- помогает поддерживать оптимальный вес
- полезна только в небольших количествах



Запеченное мясо

- отсутствие вредных добавок
- хорошее качество продукта



Домашний йогурт или кефир с добавками

- продукт органический
- возможность самостоятельно контролировать жирность, использовать натуральные добавки (фрукты, орехи, злаки)



Нежирная сметана + горчица + лимонный сок

- продукт органический
- возможность самостоятельно контролировать жирность, использовать натуральные добавки

ВРЕДНО

ПОЛЕЗНО

Сложные Углеводы

-зерновые

-бобовые

-макаронны

-некоторые овощи



Белки Протеин



-мясо

-молочные продукты

-птица

-морепродукты



ЖИРЫ

**-растительные
-животные**

Рацион питания для беременных

Суточная калорийность
от 2600 до 3000 ккал

Питание в
ВУЗ. ЮУрГУ
**Меню
Здоровья**
от Диетологии
Людмила

Овощи и фрукты



**Нормализуют работу кишечника и
улучшают эластичность тканей
родовых путей.**



Ягоды

*Можно кушать свежими
замороженными, варить компоты,
делать морсы.*

Поделись с
Меню
Здоровья
от Диетологов
Людмила

Нежирные
сорта рыбы

Отвечают за работу
нервной системы малыша.

Меню
Здоровья

Молочные продукты

Лучший источник кальция.



Кормящим мамочкам

**Суточная калорийность
1800 ккал.**



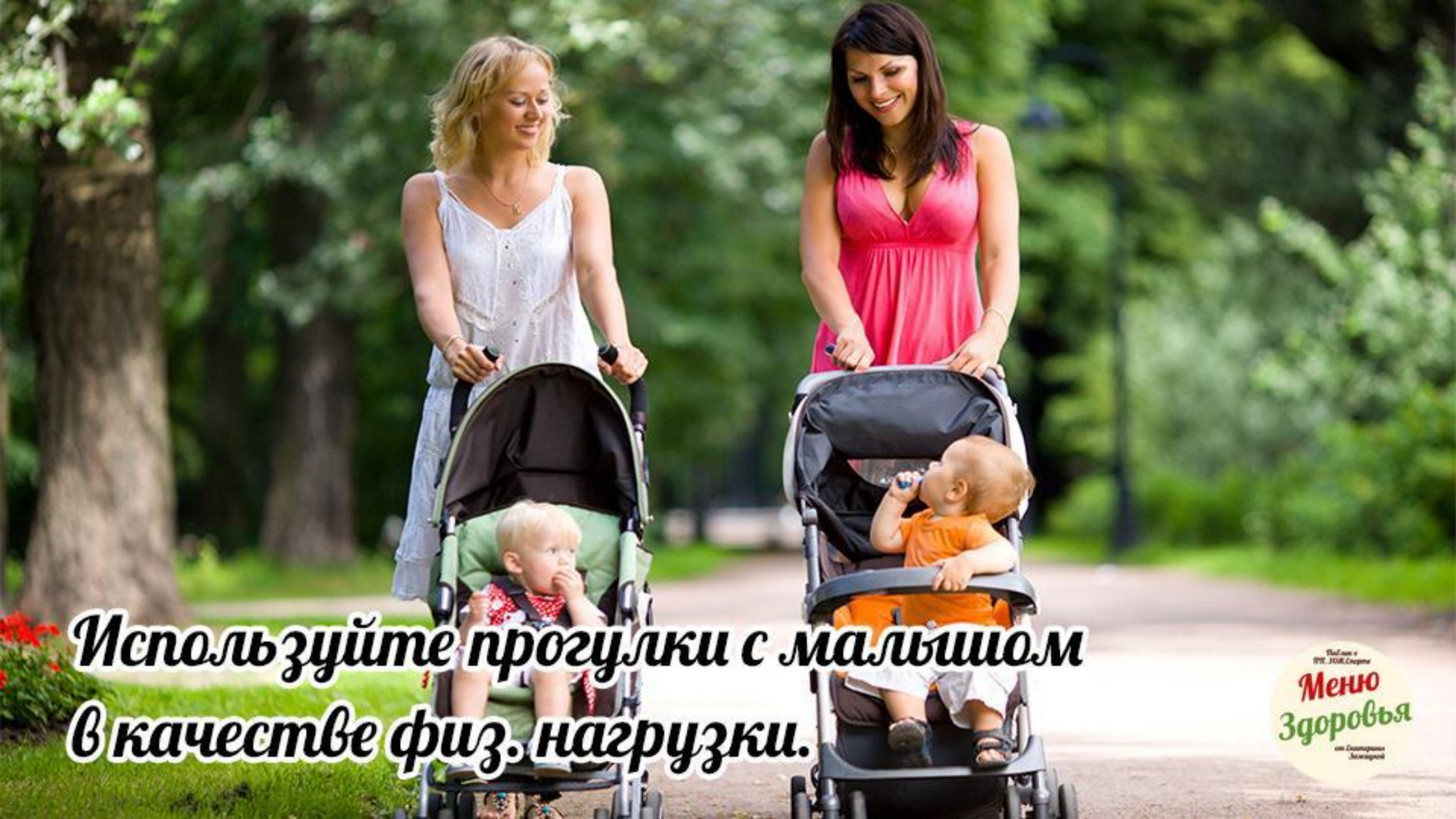


**Исключаем из рациона
Кондитерские и мучные изделия.**

Меню в
ВУЗ. ЮУрГУ
**Меню
Здоровья**
от Диетологии
Здоровья

ЗАЧЕМ ПИТЬ ВОДУ?





**Используйте прогулки с малышом
в качестве физ. нагрузки.**

Питание в
ВУЗ. ЮУрГУ
**Меню
Здоровья**
от Диетологии
Людмила

***Оберег от широкой
кости!***



Поделись с
ВКУ. ЖИЖ. СЕРВИС
**Меню
Здоровья**
от Диетологов
Людмила



**Спасибо
за внимание!**

vk.com/menuzdorovia

instagram.com/menuzdorovia

vk.com/astra_mama

instagram.com/astra.mama

Получи в
подарок
**Меню
Здоровья**
от Диетолога
Астры

