

Полезные советы по питанию

- 1) Свежие необработанные овощи и фрукты, чем разнообразнее, тем лучше.
- 2) Свежее мясо и птица
(курятина, говядина, баранина, постная свинина, индейка)
- 3) Молочные продукты минимальной жирности и солености
(молоко, творог, сыры, кефир). Йогурты ограничить, они слишком жирные!
- 4) Орехи и семечки (разнообразие приветствуется)
- 5) Нежирная рыба (как речная, так и морская).
- 6) Чистая вода, в том числе столовая минеральная.
- 7) Морепродукты (креветки, мидии, морская капуста и пр.).
- 8) Цельнозерновой хлеб с отрубями, бурый рис и некоторые виды макарон.

Все остальное- желательно ограничить:

алкоголь, белый и черный хлеб, газировка, мучное и сладкое, жирное, соленое, острое, чипсы, пицца, специи, картошка-фри, соусы и т.д.

Будьте здоровы!

