

Für die menschliche Gesundheit ist der Hauptwert des Lebens.



"Der Mensch ist, was er isst"



- Protein ist 4 Kalorien
- Fett 9 kcal-
- Kohlenhydrate-4 kcal



Beste Frühstück ist Haferbrei oder Getreideflocken!



Sie müssen essen Obst Vitamine!



Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier und Bohnen sind am besten zum Mittag- und Abendessen essen



Es empfiehlt sich, die Suppe zu
Mittag essen



Milchprodukte sind auch nützlich



Asteza



Zucker und Süßwaren sollten nicht ausschließen.



Schädliche Lebensmittel ausschließen



Wählen Sie!

