

Здоровое питание

Белки Углеводы Жиры



Витамины

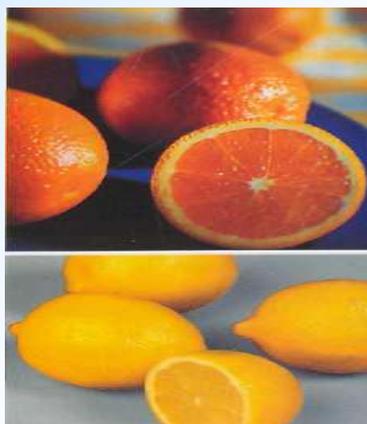
- Витамин А



- Витамин В



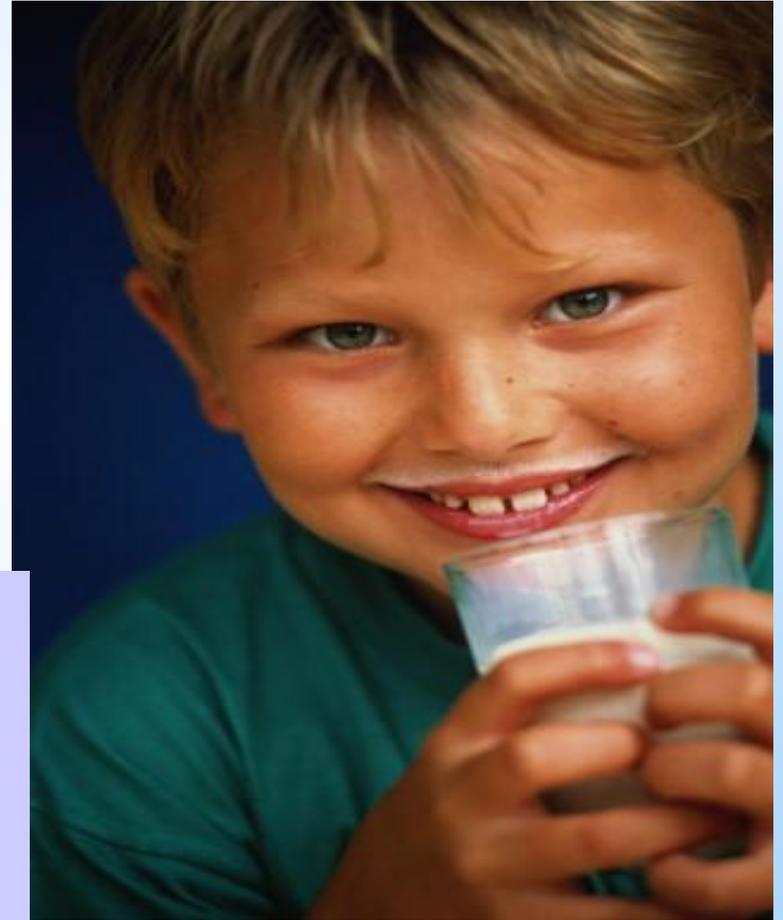
- Витамин С



- Витамин D



Минералы



Кальций, калий,
натрий фосфор,
железо, йод и др



ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Режим питания

- 1-й завтрак (25%)
- 2-й завтрак (15%)
- Обед (35%)
- Полдник (10%)
- Ужин (15%)



Ваше здоровье –
в ваших руках

