

Подготовлено:
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным

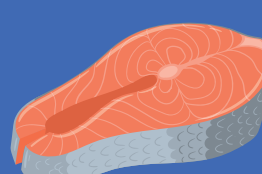
Рекомендуется:



Злаковые



Овощи, фрукты, ягоды
(не менее 500 грамм)



Рыба
(не менее 2 раз в неделю)



Бобовые



**Нежирное мясо и птица,
нежирные молочные
продукты**



Вода
не менее 1,5 л в день

Ограничить:



Жиры
(животного
происхождения)



Сладости
(в т.ч. сладкие
газированные напитки)



Пищевую соль
(менее 5 грамм в сутки)



Алкоголь
(безопасных доз алкоголя
не существует!)

Узнать больше можно
на сайте

**#Ты
СИЛЬНЕЕ**
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ

TAKZDOROVO.RU

