

Тарелка здорового питания



Источники углеводов
свежие овощи и фрукты
также зерновые и бобовые



Источники белков и жира
мясо, птица, рыба, морепродукты,



напиток объемом 200–250 мл

По данным ФГБУ Национальный медицинский исследовательский центр профилактической медицины Минздрава России