

Пирамида здорового питания



Жиры, масла, сладости

5%



Молочные продукты
2-3 порции

Мясо, рыба, яйца,
птица 2-3 порции

20 %



Овощи 3 - 5 порций
Фрукты 2- 4 порций

35 %



Зерновые, рис, крупы,
макаронные изделия, хлеб
6- 11 порций

40 %

