

«Правило тарелки»

С помощью разработанной диетологами «правило тарелки» можно без труда освоить принципы сбалансированного питания.

- Половину порции должны составлять овощи, приправленные растительным маслом, йогуртом, сметаной, но только не майонезом.
- Четверть отдается углеводам – картофель, макароны, крупы.
- Четверть тарелки занимают белковые продукты – мясо, рыба, птица, морепродукты, яйца, бобовые.

