

Для здоровья необходимо потреблять не менее пяти порций овощей и фруктов в день (не менее 400–500г):

- не <200 г овощей в день (>2–3 порции, 1 порция = 80 г)
- не <200 г фруктов в день (>2–3 порции, 1 порция = 80 г)

КАРТОФЕЛЬ НЕ СЧИТАЕМ!

Их можно потреблять в свежем, замороженном, сушеном виде или в виде соков и консервов, но без добавления сахара, соли, красителей и консервантов.

Как повысить пищевую ценность фруктов?

Выбирайте фрукты, а не соки: пищевые волокна, содержащиеся в овощах и фруктах, полезны для здоровья.



Как повысить пищевую ценность фруктов?

Выбирайте фрукты, богатые калием:
бананы, чернослив, сушеные персики и
абрикосы, дыню, апельсины.


Как повысить пищевую ценность фруктов?

Покупайте консервированные фрукты в 100-процентном фруктовом соке или воде, а не в сиропе.

Фрукты – полезная альтернатива сладостям

*Вместо десерта приготовьте
фруктовый салат, смузи или
запеките сладкие фрукты*





Попробуйте сделать ролл без лаваша, обернув кусок мяса или птицы большим листом салата и добавив других овощей внутрь ролла



Поделись информацией
с друзьями и близкими

