



ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ. «ПРАВИЛО ТАРИЛКИ»



Використовуйте рослинні олії (оливкову, рапсову, соняшкову) для приготування їжі та салатів. Уникайте вершкового масла та трансжирів



Пийте воду, чай або каву (без/або з невеликою кількістю цукру). Обмежте вживання молока (1-2 порції на день) і соку (1 невелика склянка на день). Уникайте солодких напоїв

ОВОЧІ

Чим більше овочів і чим вони різноманітніші, тим краще (крім картоплі в будь-якому вигляді)

ФРУКТИ

Вживайте більше різноманітних на вигляд і колір фруктів

ЦІЛЬНОЗЕРНОВІ

Їжте різні цільнозернові продукти (наприклад, хліб, макарони, цільну пшеницю і неочищений рис). Обмежте очищені зерна (наприклад, білий рис і хліб)

КОРИСНІ БІЛКИ

Обирайте рибу, птицю, боби та горіхи. Обмежте вживання сиру і червоного м'яса, уникайте бекону, ковбаси та інших перероблених м'ясних продуктів

