

При правильном питании следует есть



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/pri-pravilnom-pitanii-sleduet-est/>

Белки: рыба, яйца, индейка, курица (лучше белое мясо), молоко, творог, мясо говядина, свинина, баранина.

Углеводы: рис, печеная или вареная картошка, макароны, хлеб грубого помола, овсянка, гречка, бананы, цитрусовые, изюм

Клетчатка: капуста простая, брюссельская, брокколи, цветная, шпинат, морковь, свекла, кабачки, баклажаны, фрукты.

Жиры: орехи, оливковое масло, лосось.