

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным

Рекомендуется:



Злаковые



Овощи, фрукты, ягоды
(не менее 400-500 грамм)



Рыба
(не менее 2 раз в неделю)



Бобовые



**Нежирное мясо и птица,
нежирные молочные
продукты**



Вода
не менее 1,5 л в день

Ограничить:



Жиры
(животного
происхождения)



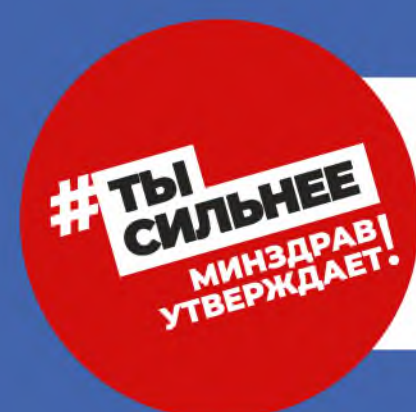
Сладости
(в т.ч. сладкие
газированные напитки)



Пищевую соль
(менее 5 грамм в сутки)



Алкоголь
(безопасных доз алкоголя
не существует!)



[TAKZDOROVO.RU](https://takzdorovo.ru)



Официальный
канал
Минздрава
России

