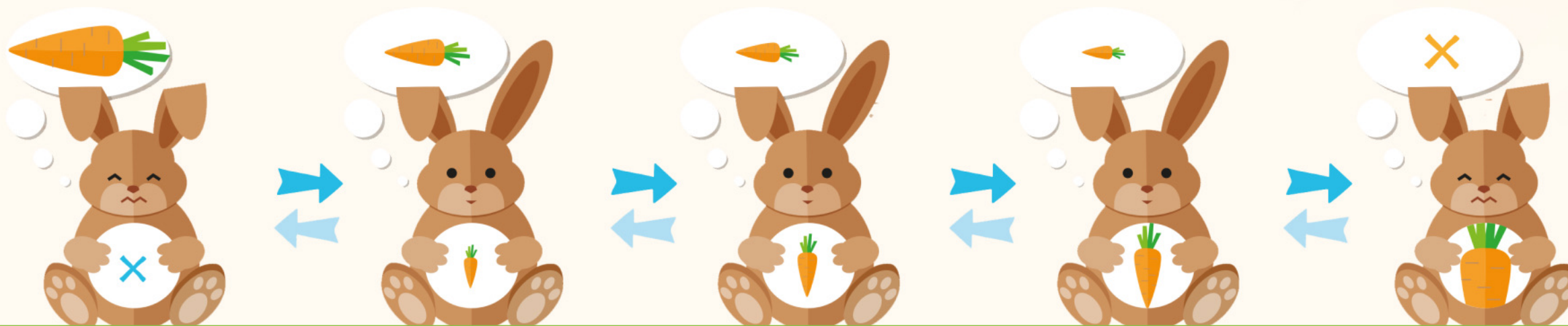




Абетка
Харчування®

ЇМО ПРАВИЛЬНО!



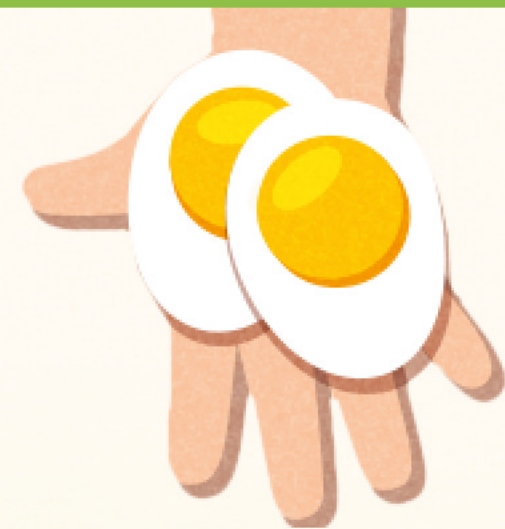
ПРИСЛУХАЙТЕСЬ ДО ТІЛА
ТА ПОЧУТТЯ ГОЛОДУ!



Абетка Харчування[®]

ЇМО ПРАВИЛЬНО!

РАХУЄМО ПОРЦІЇ ДОЛОНЬКАМИ



ВАША ПОРЦІЯ

Ваші руки показують приблизно розмір однієї порції. Це надзвичайно практично, бо руки ростуть разом з вами!

	ПРИБЛИЗНО СІЛЬКИ ПОТРІБНО:	ОДНА ПОРЦІЯ ВІДПОВІДАЄ:
 Солодощі та сніки	Не більше 1 порції на день	
 Олія та жири	4 чайні ложки рослинної олії +1-2 чайні ложки масла на день	
 Горіхи та насіння	1 порція на день	
 М'ясо, риба, яйця, тофу	1 порція на день	
 Молочні продукти	3 порції на день	

ПРИСЛУХАЙТЕСЯ ДО ЖИВОТИКУ

Ваше тіло зазвичай найкраще знає, що і скільки ви повинні їсти. Залежно від того, наскільки повний або порожній ваш шлунок, ви або більше або менше голодні.

ВАША ПОРЦІЯ

Ваші руки показують приблизно розмір однієї порції. Це надзвичайно практично, бо руки ростуть разом з вами!

ПРИБЛИЗНО СТІЛЬКИ ПОТРІБНО:

ОДНА ПОРЦІЯ ВІДПОВІДАЄ:



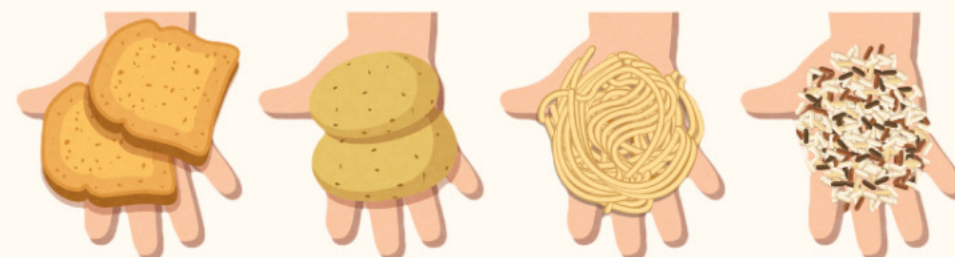
Бобові

Краще кілька разів на тиждень.



Зернові та картопля

3-4 порції на день.



Овочі та фрукти

3 порції овочів та **2** порції фруктів на день.



Вода та несолодкий чай

4-5 склянок на день



ПРИСЛУХАЙТЕСЯ ДО ЖИВОТИКУ

Ваше тіло зазвичай найкраще знає, що і скільки ви повинні їсти. Залежно від того, наскільки повний або порожній ваш шлунок, ви або більше або менше голодні.