

**ТРИ КИТА
ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ**

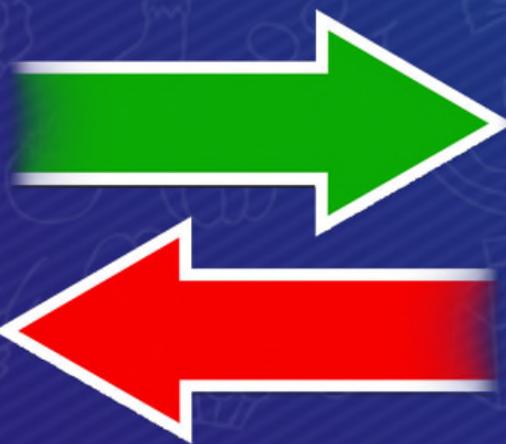


КИТ №1
КАЧЕСТВЕННЫЕ
ПРОДУКТЫ





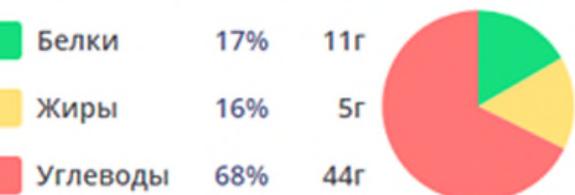
**СЪЕДОБНОЕ-
НЕСЪЕДОБНОЕ**



ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ

Анализ калорийности продукта

Доля БЖУ в калорийности

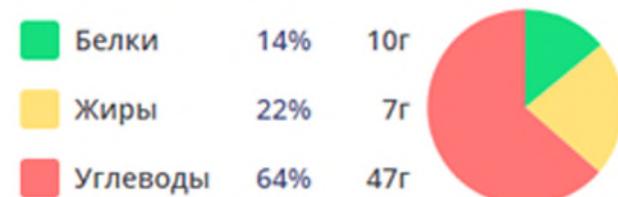


Соотношение белков, жиров и углеводов
1 : 0.4 : 4.1

ЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ

Анализ калорийности продукта

Доля БЖУ в калорийности



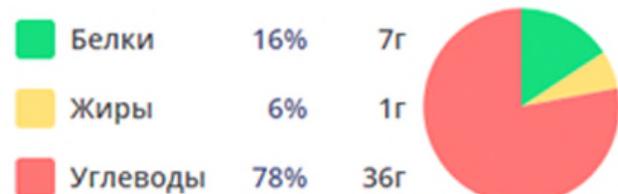
Соотношение белков, жиров и углеводов
1 : 0.7 : 4.5

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

РЖАНОЙ ХЛЕБ

Анализ калорийности продукта

Доля БЖУ в калорийности

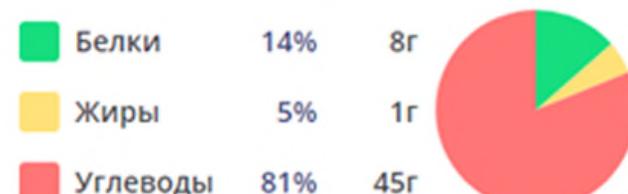


Соотношение белков, жиров и углеводов
1 : 0.2 : 5

ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ

Анализ калорийности продукта

Доля БЖУ в калорийности



Соотношение белков, жиров и углеводов
1 : 0.2 : 6

КИТ №2
СБАЛАНСИРОВАННОЕ
ПИТАНИЕ



ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



**КИТ №3
УМЕРЕННОСТЬ
В ЕДЕ**

