

Тарелка здорового ПИТАНИЯ



Источники углеводов
свежие овощи и фрукты, а
также зерновые или
бобовые



**Источники белка
и жира**
мясо, птица, рыба,
морепродукты, яйца, творог



**напиток объемом
200–250 мл**

