

The background is a light-colored marble surface. Several slices of oranges are scattered around the edges: a large red one at the top center, a yellow one at the top right, a yellow one at the bottom center, and a yellow one at the bottom right. Small sprigs of green herbs are also visible on the left and right sides.

Питаться правильно - это
значит вкусно и здорово!

ЧЕК ЛИСТ

" 100+ ЗДОРОВЫХ ПРОДУКТОВ "

Для того, чтобы
сохранять энергию в
течение дня важно
подбирать только
здоровые продукты.



Привет!
Меня зовут Мария
Костюрина.
Я - эксперт по питанию и
коррекции веса, твой
проводник в мир
здорового питания!

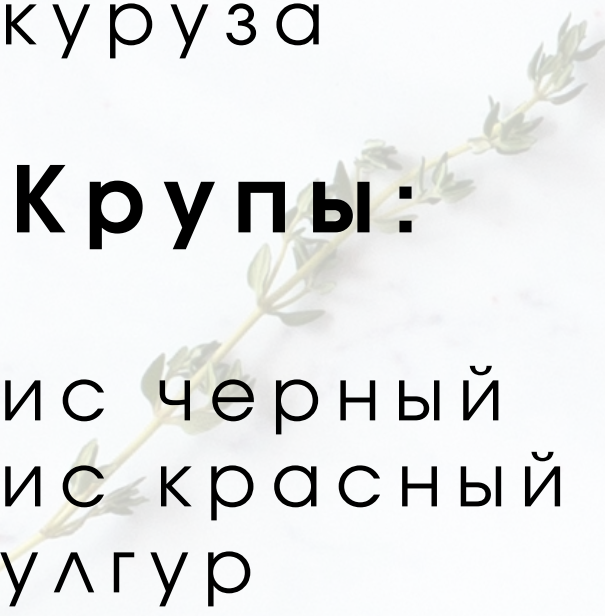
by @mari_kosturina_pp



ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ ВСЕГДА В ВАШЕМ ДОМЕ:

1. Зерновые, злаки:

- цельнозерновой хлеб, хлебцы, кукуруза



2. Крупы:



- рис черный
- рис красный
- булгур
- греча
- перловка
- киноа
- чечевица
- нут
- полба
- кускус
- кукурузная крупа
- пшеничная крупа
- пшенная крупа
- геркулес долгой варки
- ячневая крупа
- макароны из тв. сортов пшеницы
- лапша
- макароны из полбы, кукурузы, гречи
- фунчоза - прозрачная лапша
- амарантовые макароны
- цветные макароны (с добавлением базилика, шпината, томатов и тд.



3. Кисломолочные продукты:

- сыр, творог, натуральные йогурты, кефир

ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ ВСЕГДА В ВАШЕМ ДОМЕ:

4. Овощи и зелень:

- капуста белокочанная
- капуста цветная
- капуста китайская
- брокколи
- брюссельская капуста
- баклажаны
- кабачки
- дыня
- перец
- огурцы
- помидоры
- морковь
- оливки и маслины
- редис
- тыква
- стручковая фасоль
- петрушка
- укроп
- салат - латук
- лук
- чеснок
- сельдерей
- спаржа
- шпинат

ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ ВСЕГДА В ВАШЕМ ДОМЕ:

5. Ягоды:

- вишня
- черешня
- черника
- голубика
- ежевика
- клубника
- смородина красная/черная
- виноград
- арбуз

6. Фрукты:

- яблоки
- груши
- киви
- апельсины
- грейпфрут
- лимон
- авокадо
- бананы
- абрикосы
- персики
- нектарины
- сливы

ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ ВСЕГДА В
ВАШЕМ ДОМЕ:

7. Продукты растительного происхождения:

- кокосовое молоко
- миндальное молоко

8. Сухофрукты:

- финики
- чернослив
- изюм
- курага
- вишня вяленая
- клюква вяленая

9. Орехи:

- фундук
- грецкий орех
- кедровые орехи
- миндаль
- кешью
- макадамия
- арахис
- фисташки

10. Семена:

льна, кунжута, чиа

ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ ВСЕГДА В ВАШЕМ ДОМЕ:

11. Источники животных белков:

- **Мясо:** курица, индейка, кролик, говядина, лосятина, оленина.
- **Рыба:** красная - форель, семга, горбуша; белая - треска, минтай, тунец, камбала.
- **Субпродукты:** печень говяжья, печень куриная, сердце, легкие, язык.
- **Морепродукты:** кальмар, краб, креветки, икра, мидии, осьминог, рак, устрицы.

12. Растительные масла:

- оливковое
- кунжутное
- льняное
- масло авокадо

13. Грибы

The background is a light-colored marble surface with grey veining. Several slices of citrus fruit are scattered around: a red grapefruit slice at the top center, a pink grapefruit slice in the middle right, and several orange slices at the bottom and right edges. Small sprigs of green herbs are also visible on the left and bottom edges.

Эти продукты являются
основой здорового
питания!

Помните!
Правильное питание -
это залог красоты и
здоровья!

by @mari_kosturina_pp