

## Фрукты

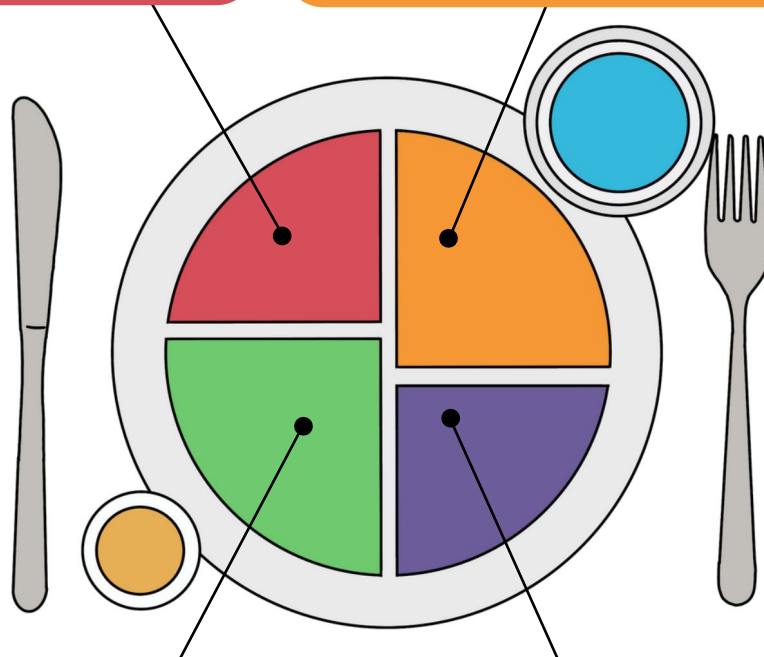
Фрукты содержат витамины и клетчатку. Цельные фрукты - лучший выбор; фруктовые соки содержат много сахара и калорий на порцию, чем цельные фрукты, и совсем не имеют в составе клетчатки.

Альтернатива - смузи.

Фрукты и овощи должны быть разноцветными и разнообразными!

## Зерновые продукты

Одна четвертая тарелки. Цельное зерно более питательно и содержит много клетчатки. Очищенные зерновые продукты обрабатываются таким образом, что лишаются витаминов и клетчатки (белая мука). Некоторые очищенные зерновые продукты обогащаются заново после обработки, но клетчатку добавить извне невозможно.



## Овощи

Одна из самых больших секций на тарелке. Овощи содержат много витаминов и минералов, в них мало калорий, и много клетчатки - идеально для пищеварения!

## Масло

От 5 до 7 чайных ложек масла ежедневно: Оливковое, рапсовое, ореховое, растительное и др. (зависит от того, какие вы любите!)

## Белок

Продукты с высоким содержанием белка помогают организму расти и развиваться. Белок важен, так как обеспечивает организм железом.

Продукты с высоким содержанием белка: говядина, птица, морепродукты (не рекомендуется беременным и кормящим), сухие бобы и горох, яйца, орехи и семена. Тофу и вегетарианские бургеры или вегетарианские заменители мяса также являются хорошими источниками белка.

## Молочные продукты

Молочные продукты, богатые кальцием: молоко, йогурт и сыр. Обогащенное кальцием растительное молоко тоже подходит! Кальций это крепкие кости и зубы.