

18+



ОВОЩИ И ФРУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЕЖЕДНЕВНО И КРУГЛЫЙ ГОД!

Овощи и фрукты – это источник здоровья человека, молодости и красоты. В растительных продуктах содержится огромное количество витаминов, минералов, клетчатки и других веществ, необходимых для правильного функционирования человеческого организма. Фрукты и овощи заключают в себе способность укреплять иммунитет человека, защищать организм от различных заболеваний.

	400 граммов овощей (кроме картофеля) и фруктов следует потреблять ежедневно. Больше можно – меньше нельзя!	
	5 порций овощей и фруктов обеспечивает необходимый уровень пищевой клетчатки	
	На завтрак, обед и ужин употребляйте порцию овощей (салат с растительным маслом или рагу из овощей)	
	Два больших фрукта в день – это минимум! Больше можно – меньше нельзя!	
	На десерт выбирайте фрукты, ягоды и сухофрукты! Завершайте завтрак, обед и ужин фруктом.	
	Самый оптимальный десерт - это ягоды. Они имеют низкую калорийность, несут низкую углеводную нагрузку и обладают высоким содержанием пищевых волокон.	
	Цельные фрукты и ягоды предпочтительны сокам, пюре и «смузи». Фрукты содержат пищевую клетчатку, сдерживающую быстрое усвоение сахаров	
	Источниками пищевых волокон являются овощи и фрукты в любом виде: свежие, приготовленные, сушеные или замороженные.	



**Включайте в рацион овощи и фрукты
для энергии, красоты, здоровья и долголетия!**