Сбалансированное здоровое питание

Баланс состава питательных веществ в % от суточной потребности

45% - 55% — **Сложные углеводы**
Крупы, картофель, бобовые

0% - 10% — **Простые углеводы**
Сахар, мед, варенье, кондитерские изделия, сладкие напитки, соки

10% — **Насыщенные жиры**
Мясо и птица, сливочное масло, молочные продукты, сыры

12% — **Мононенасыщенные жиры**
Оливковое масло

8% — **Полиненасыщенные жиры**
Подсолнечное, кукурузное масло, жирная рыба

7,5% — **Растительные белки**
Бобовые, крупы, орехи

7,5% — **Животные белки**
Мясо, птица, рыба, яйца, нежирные молокопродукты

По данным ФГБУ Национальный медицинский исследовательский центр профилактической медицины Минздрава России