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**

По данным ФГБУ Национальный медицинский исследовательский центр профилактической медицины Минздрава России