

# 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