

Полезные советы

- 1) **Свежие необработанные овощи и фрукты**, чем разнообразнее, тем лучше.
- 2) **Свежее мясо и птица** (курятина, говядина, баранина, постная свинина, индейка)
- 3) **Молочные продукты минимальной жирности и солености** (молоко, творог, сыры, кефир). Йогурты отменить, они слишком жирные!
- 4) **Орехи и семечки** (разнообразие приветствуется)
- 5) **Нежирная рыба** (как речная, так и морская).
- 6) **Чистая вода**, в том числе столовая минеральная.
- 7) **Морепродукты** (креветки, мидии, морская капуста и пр.).
- 8) **Цельнозерновой хлеб с отрубями, бурый рис и некоторые виды макарон.**

Все остальное, как то:

алкоголь, белый и черный хлеб, газировка, мучное и сладкое, жирное, соленое, острое, чипсы, пицца, специи, картошка-фри, соусы и т.д. - мусорная еда.

Будьте здоровы!