

Мої улюблені
білки

Мої улюблені
жири

білки 30%

жири 30%

пийте
достатню
кількість
води
на день

ЗБАЛАНСУЙТЕ
СВОЄ
ХАРЧУВАННЯ

вживайте
овочі та
фрукти
багаті на
вітаміни

вуглеводи 40%

Мої улюблені
вуглеводи

Обирайте
та врівноважуйте
харчування
з улюблених страв
кожного дня