

Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица

**ИЗБЕГАЙТЕ ПЕРЕКУСОВ
С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА,
СОЛИ И ЖИРОВ МЕЖДУ ОСНОВНЫМИ
ПРИЕМАМИ ПИЩИ**



#OralHealth



**World Health
Organization**

ПРАВИЛЬНОЕ МЕНЮ

на каждый день

ГБУЗ ЯНАО
«ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ»



10:00 ПЕРЕКУС

белок, клетчатка



В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

чистая питьевая вода 1,2 - 1,4 л

7:00 ЗАВТРАК

сложные углеводы, белки, жиры



13:00 ОБЕД

сложные углеводы, белок, клетчатка



16:00 ПОЛДНИК

белок, клетчатка



18:30-19:30 УЖИН

белок, клетчатка

ЗАВТРАК:

сложные углеводы, белок, жиры

Варианты: каша овсяная, гречневая, хлопья с молоком, яйцо, омлет, зерновой хлебец с кусочком сливочного масла, сыр

ПЕРЕКУС:

белок, клетчатка

Варианты: йогурт с ягодами, мюсли, фрукты, цитрусовые, орехи (3шт.), зерновой хлеб

ОБЕД:

сложные углеводы, белок, клетчатка

Варианты: суп-пюре, бульон, куриная грудка, мясо (телятина, говядина, нежирная свинина) запеченное или отварное, рыба, гарнир (гречка, рис, макароны из твердых сортов пшеницы, картофель запеченный или отварной, овощное рагу), салат из овощей с растительным маслом, зерновой хлеб

ПОЛДНИК:

белок, клетчатка

Варианты: творог, кефир, ряженка, яблоко, цитрусовые

УЖИН:

белок, клетчатка

Варианты: рис с овощами, тушеные овощи, рыба

Присоединяйтесь к миру здоровых людей в нашем сообществе «Ямал - территория здоровья» во всех социальных сетях

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Здоровье для всех!



Употребляйте 5 порций
овощей и фруктов в день

Ведите активный и позитивный
образ жизни



Соблюдайте режим дня
Спите не менее 7-8 часов в сутки

Откажитесь от вредных привычек



Причины вести ЗОЖ:

Будь здоров, Ямал!



✓ укрепляет
здоровье



✓ продлевает
жизнь



✓ замедляет
процессы
старения



✓ заряжает
энергией



✓ улучшает
настроение



www.yamalcmp.ru

ГБУЗ ЯНАО
«ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ»

