

# Пищевая пирамида

Сладости  
0-3 порции

Алкоголь

Растительное  
масло, соль,  
спices,  
приправы  
не более 2 ст.  
ложек

Продукты, богатые  
флавоноидами  
2-4 порции

Фрукты  
2-4 порции

Рис, макароны  
из цельных  
злаков, бобовые  
и цельные  
крупы (злаки)  
1-13 порций

Мясо, птица и яйца  
0-7 порций

Рыба, орехи,  
морепродукты,  
Омега-3  
1-3 порции

Молочные  
продукты  
2-4 порции

Овощи  
7-13  
порций