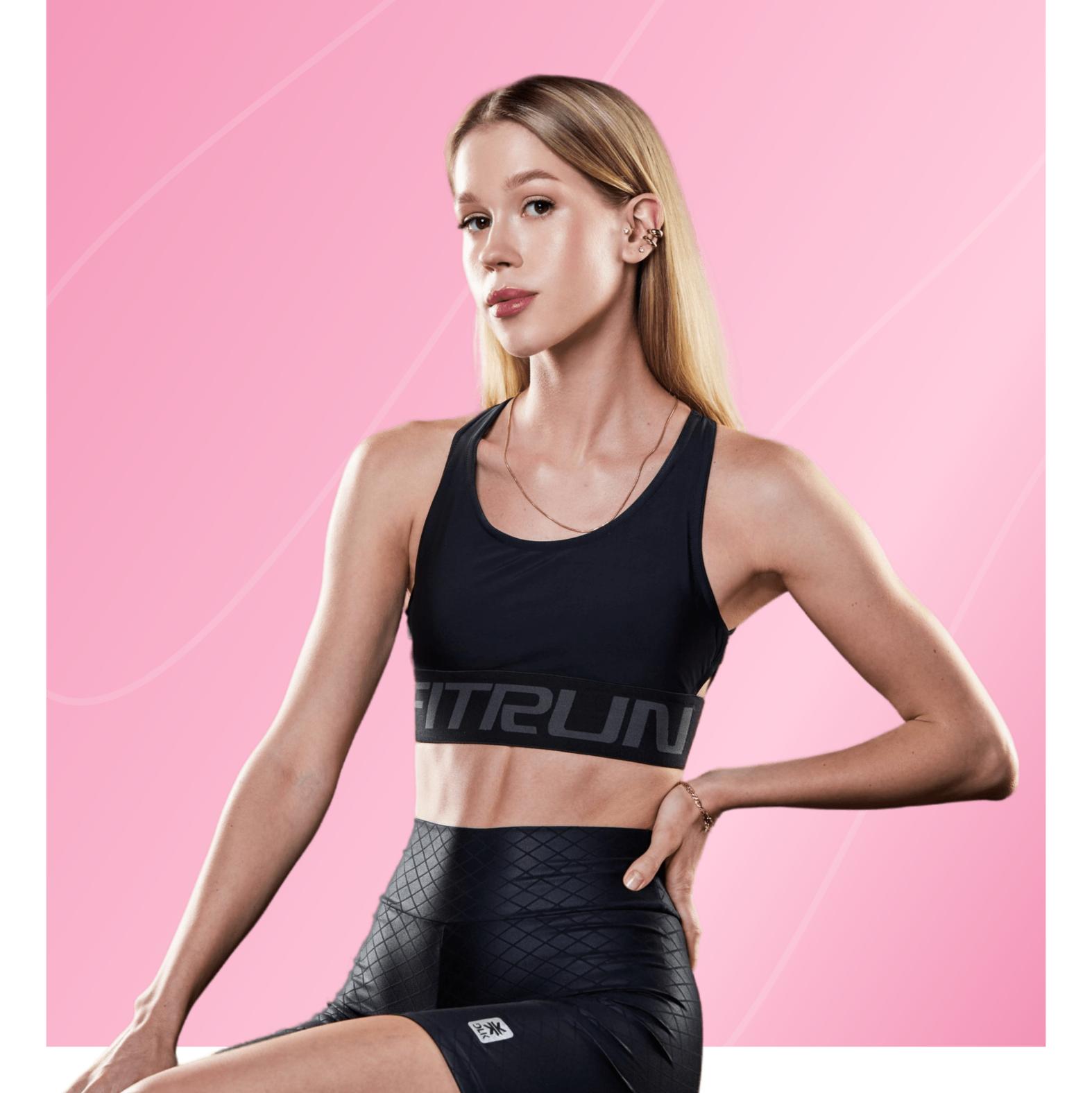
ЧЕК-ЛИСТ ПРОДУКТОВА КОРЗИНА



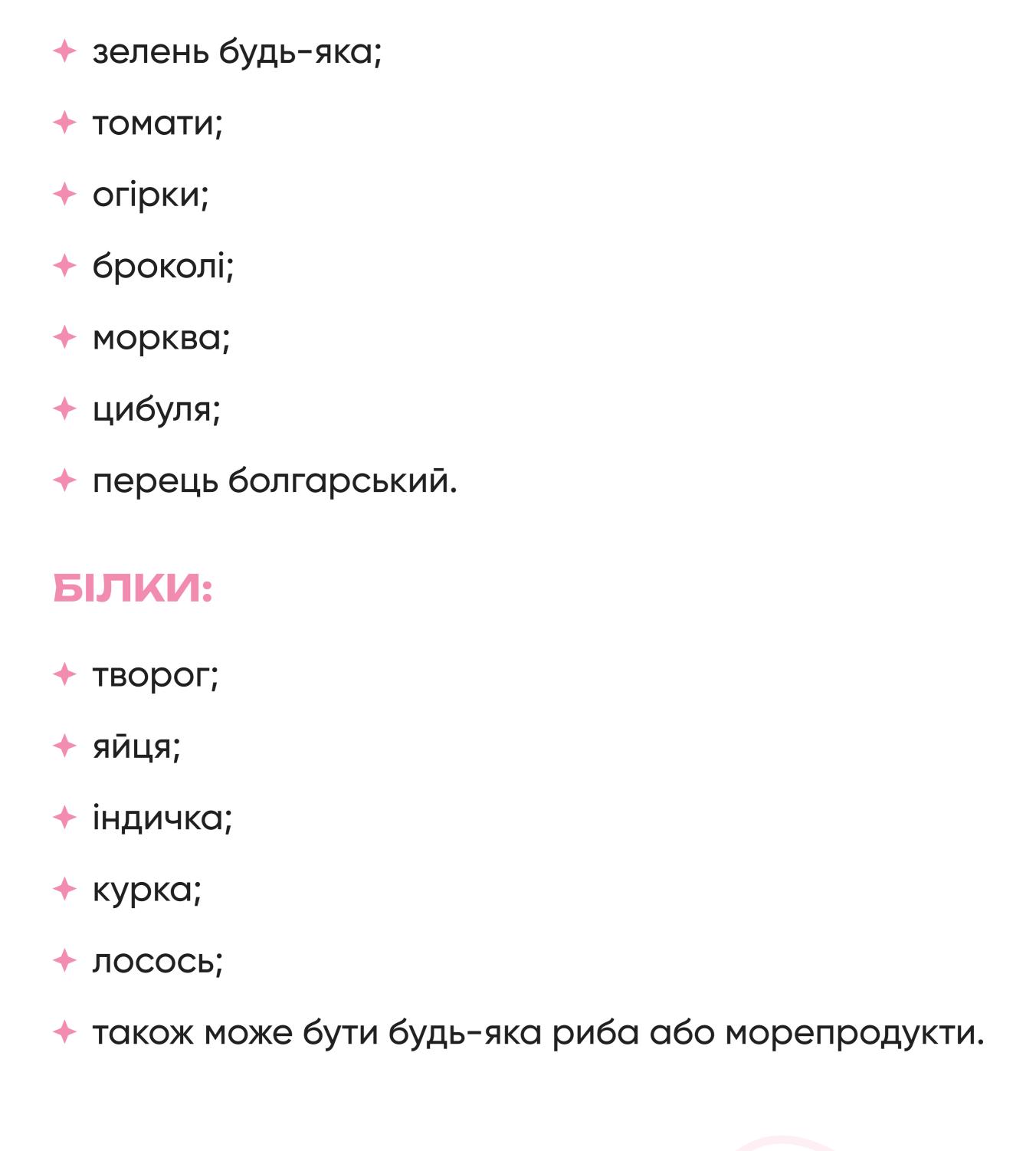
СКЛАДНІ ВУГЛЕВОДИ:

- + гречка;
- → вівсянка;
- + булгур;
- пшенична, ячна крупи;
- → рис (можна обирати будь-який);
- макарони (із твердих сортів);
- хлібці цільнозернові;
- хліб цільнозерновий;
- + кіноа;
- → батат.

ШВИДКІ ВУГЛЕВОДИ:

- → свіжі фрукти, ягоди (будь-які);
- + солодощі.

ОВОЧІ І ЗЕЛЕНЬ (КЛІТКОВИНА):



ЖИРИ РОСЛИННІ (70-80%):

- + авокадо;
- + горішки сирі;
- + арахісова паста;
- → маслини;
- рослинні олії;
- + чорний шоколад.

ЖИРИ ТВАРИННІ (20-30%):

- + сири тверді, м'які;
- + вершкове масло.

СМАКОЛИКИ ДЛЯ ЗАДОВОЛЕННЯ:)