

ЧЕК-ЛИСТ

ПРИКЛАДИ ТАРІЛОК



Ці приклади тарілок я вирішила зробити для того, щоб ви ними надихалися та робили свої збалансовані прийоми. У вас немає обмежень, що саме вам треба їсти, пам'ятайте, що будь-який макроелемент (білок, вуглевод, жир) ви можете замінити будь-яким продуктом, для цього використовуйте **чек-лист «Продукти по БЖВ»**.

Я проти фіксованих меню, тому що моя задача — навчити вас думати і збирати тарілки самостійно за принципом БЖВ, при цьому не забувайте робити тарілку різнокольоровою.

Будь-яка тарілка може бути як сніданком, обідом, так і вечерею. Обов'язково надсилайте ваші тарілки в чат, таким чином ви можете надихнути іншу учасницю, а також це буде вас ще більше дисциплінувати.











