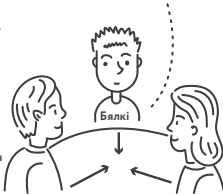


Дыета зь нізкай
глікемічнай нагрузкай:
прыбраць цукр,
больш харчовых
валокнаў, гародніны,
зеляніны, садавіны,
ягад

Якасны бялок:
без перапрацаванага
мяса

Якасныя тлушчы:
балянс амега-3 і
амега-6, прыбарць
транстлушчы

Вугляводы



Тлушчы