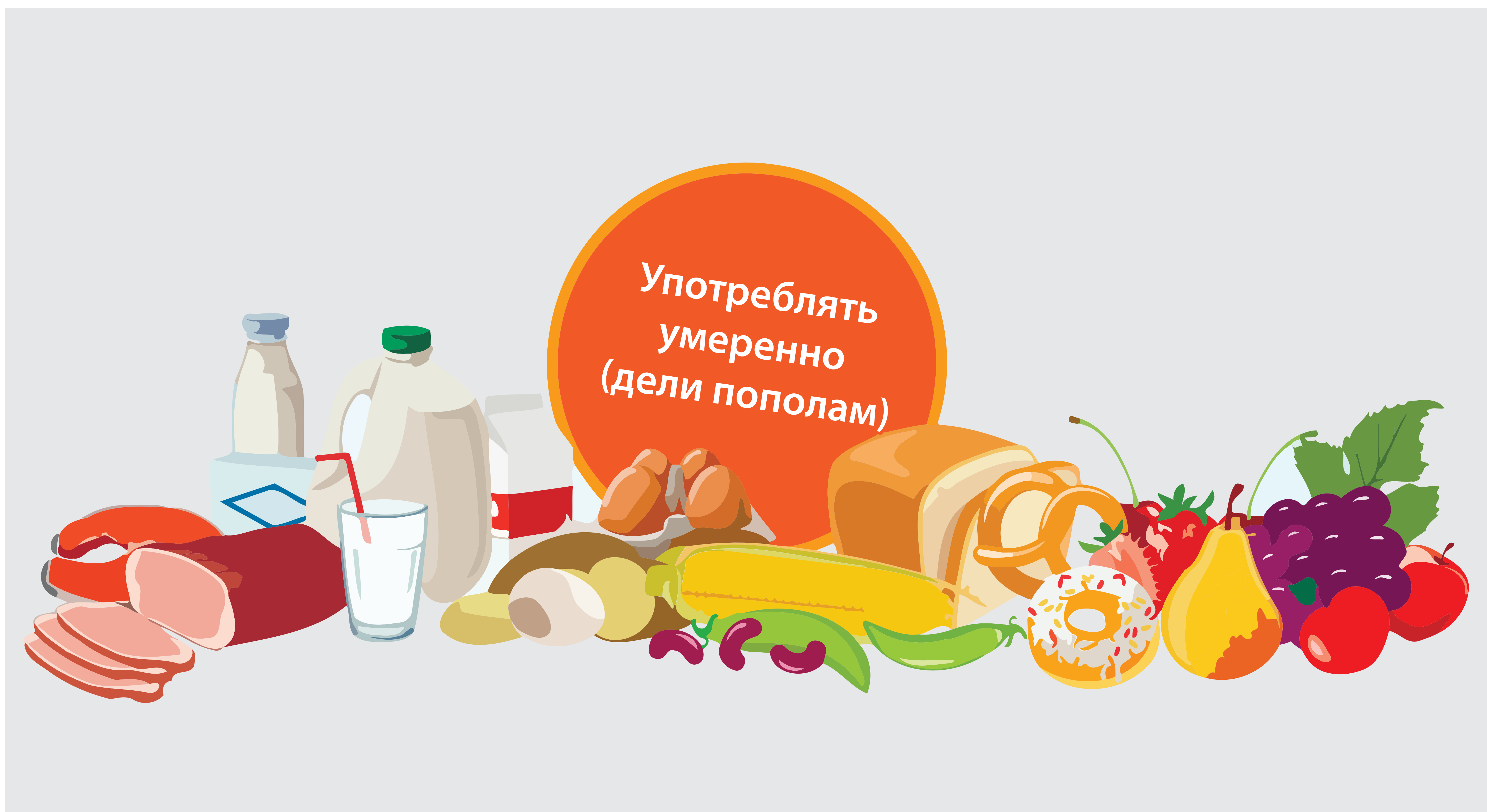


ПИТАНИЕ ПРИ ИЗБЫТОЧНОМ ВЕСЕ



- Нежирное мясо
- Нежирная рыба
- Сыры менее 30% жирности
- Творог менее 5% жирности
- Молоко и кисломолочные продукты обычной жирности, нежирные и обезжиренные
- Яйца
- Картофель
- Кукуруза
- Зрелые бобовые (чечевица, горох, зерна фасоли)
- Крупы
- Макароны изделия
- Хлеб и хлебобулочные изделия (не сдобные)
- Фрукты