

# ПИТАНИЕ ПРИ ИЗБЫТОЧНОМ ВЕСЕ



Консервы мясные, рыбные и растительные в масле • Сахар  
• Мед • Варенье • Джем • Конфеты • Печенье и другие кондитерские изделия • Шоколад • Мороженое • Сладкие напитки • Орехи • Семечки • Алкогольные напитки • Масло любое • Сало • Сметана • Майонез • Сливки • Жирное мясо  
• Копчености • Колбасы • Жирная рыба (осетровые, балык)  
• Икра • Жирный творог (более 5% жирности) • Жирные сыры (более 30% жирности) • Кожа птицы