

Салат
«Витаминка»



УГЛЕВОДЫ

- СЛАДОСТИ
- МОЛОКО, ЙОГУРТ И СЫР
- ОРЕХИ И СЕМЕНА
- ХЛЕБ, ЗЛАКИ, МАКАРОНЫ И РИС
- СОКИ
- ФРУКТЫ И ОВОЩИ





БЕЛКИ



ФАСОЛЬ



МЯСО



МОЛОКО



ТОФУ



ОРЕХИ И СЕМЕНА



РЫБА



ОВОЩИ



Семья Марины.С.

1

2

3

4

5

