

ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ.

- Питание должно быть разнообразным, полноценным.
- Наиболее оптимальным в отношении белков, жиров, углеводов считается соотношение 1:1:5.
- Завтрак – 30%, обед – 50%, ужин – 20% общей калорийности.

