



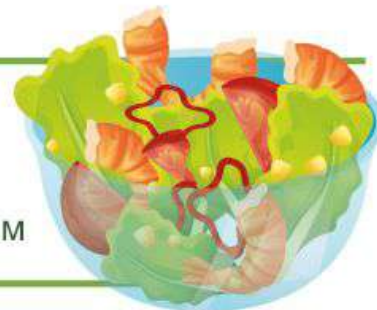
## КАК УВЕЛИЧИТЬ КОЛИЧЕСТВО ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В СВОЕМ РАЦИОНЕ?

Сервируя стол к обеду, ставьте в центр тарелку красиво нарезанных овощей и зелени



Ваза с мытыми фруктами всегда должна быть на виду и легко доступна или можно поставить тарелку нарезанных фруктов на стол

Замените углеводный гарнир (макароны, картошка) овощным



В обед и ужин обязательно ешьте салаты, а в течение дня перекусывайте фруктами





Зимой используйте замороженные овощи и фрукты



Попробуйте сделать ролл без лаваша, обернув кусок мяса или птицы большим листом салата и добавив других овощей внутрь ролла.

Ешьте больше зелени



Вместо десерта приготовьте фруктовый салат, смузи или запеките сладкие фрукты

Ешьте не менее **пяти порций** овощей и фруктов в день (не менее 400-500 г)!