



Скажи мне,



что ты ешь.



Мы есть то, что мы едим.

Ли Бо

Обжора роет себе могилу зубами.

Английская пословица

Свою болезнь ищи на дне

тарелки!

Китайская

мудрость

Мы живём не для того, чтобы

есть, а живём для того, чтобы

Жизнь глупок влияет на извилины!

**Джордж
Джордж**

Ваши любимые блюда

МЕНЮ



Салат «Оливье»
Курица - гриль
Жареный
картофель
Жареные пельмени
Пицца
Копчёная колбаса
Чипсы
Торт
Пироги
Газировка
Шоколад
Мороженое



«Горячая десятка» вредных продуктов

- ✓ сладкие газированные напитки
- ✓ картофельные чипсы
- ✓ сосиски, сардельки, колбаса, паштеты
- ✓ сладкие шоколадные батончики
- ✓ жирные мясные продукты
- ✓ лапша быстрого приготовления
- ✓ майонез
- ✓ кетчуп
- ✓ леденцы «Чупа - Чупс»
- ✓ жевательные резинки



«Горячая десятка» полезных продуктов





ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНОВ



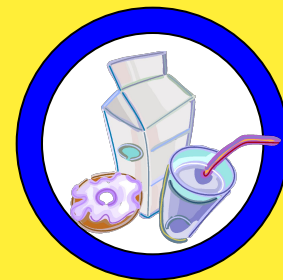
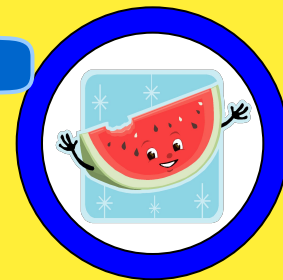
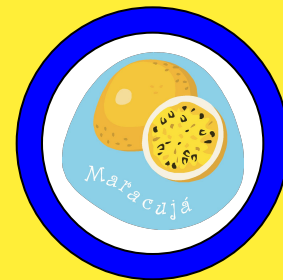


**Чтоб здоровым, сильным
быть,
Надо овощи любить
Все без исключения.
В этом нет сомнения!
В каждом польза есть и
вкус,
И решить я не берусь:
Кто из них вкуснее,
Кто из них нужнее!
Ешь побольше овощей –
Будешь только здоровей!**



~~7.00 – Кофе
10.00 – Ланч
12.00 – Десерт
14.00 – Торт, Кекс
16.00 – Пирожное
20.00 – Глотный ужин.~~

**ОТКАЖИСЬ
ОТ ПЕРЕКУСОВ,
ПО РЕЖИМУ ЕШЬ
СО ВКУСОМ!**



7.00 – полноценный завтрак
11.00 – второй завтрак
13.00 – обед
16.00 – полдник
19.00 – лёгкий ужин



**«Одно только
поколение правильно
питающихся людей
возродит
человечество и**

**сделает болезни столь
редким явлением, что
на них будут смотреть**

«Человек есть то, что он ест»





ЗДОРОВЫМ
БЫТЬ ЗДОРОВО!

