



# ЯК ЗРОБИТИ ЗБАЛАНСОВАНИЙ ПЕРЕКУС?



# Оберіть 2-4 елементи з різних груп



**ЗЕРНОВИЙ  
ПРОДУКТ**

- хліб
- цільні крекери
- вівсянка/цільні мюслі
- хумус/інші бобові

**МОЛОЧНИЙ ПРОДУКТ**

+/-



- йогурт
- сир
- кисломол сир

**БІЛОК**

- яйця
- риба
- м'ясо
- тофу/бобові



**ФРУКТИ**

+/-



- фрукт
- 2-3 шм сухофрукт
- приготовлені овочі

**ОВОЧІ**

сирі овочі



**ЖИРИ**

+/-

- горіхи
- авокадо
- оливки
- оливкова олія/вершкове масло
- чорний шоколад



**СОЛОДОЩІ**

+/-

- молочний шоколад
- торти/тістечка
- печиво і т д
- мал стакан соку



**Тост з авокадо та яйцем  
(зерновий продукт +  
якісний жир + білок)**

**Кисломолочний сир з  
ягодами (молочний  
продукт + фрукт)**



**Тост з арахісовою пастою  
бананом та яблуком (зерновий +  
жир + фрукт)**



**Тарілка з сирими овочами,  
оливками, крекерами і хумусом.  
Ідеально на 2 людини. (Овочі, жир,  
зернові)**

