

Полезные продукты

Полезные продукты – продукты, которые не содержат каких-либо пищевых добавок, красителей, ароматизаторов, подсластителей и т.д.
Обратим внимание на продукты в основании и на вершине пирамиды.



Полезные продукты – это продукты, богатые витаминами, минеральными веществами: молоко, бананы, мясо, яйца, рыба (лососина), орехи, семечки, грибы, мед и многое другое.