ПРЕПОРЪЧИТЕЛНА СХЕМА ЗА ДИЕТИЧНО ХРАНЕНЕ

мазнини, масла и сладко - консумирайте оскъдно

кисело, прясно мляко и сирена - 2-3 пъти на ден

месо, птиче месо, риба бобови растения, яйца и ядки - 2-3 пъти на ден

зеленчуци - 3-5 пъти на ден

плодове - 2-4 пъти дневно

хляб, ориз и макарони 6 пъти на ден