

### Білки, жири, вуглеводи: чого варто уникати?

№	білки	жири	вуглеводи
1	Смажене, копчене м'ясо, м'ясо промислової переробки (ковбаси)	Насичені жири (шкіра птиці, тропічні олії, вершкове масло)	Поєднання швидких вуглеводів і жирів (пельмені, млинці з м'ясом)
2	Цільне молоко	Молоко, вершки, морозиво	Страви, у яких білки поєднуються з вуглеводами (творог + мед)
3	Обмежте порцію м'яса чи птиці до 80-120 г за раз	Жирні сорти м'яса (свинина, баранина)	Не зловживайте фруктами, особливо якщо вони мають високий глікемічний індекс
4	Червоне м'ясо — не більш як два рази на тиждень	Трансжири (майонези, морозиво, фаст-фуд, попкорн, плалені сири)	Продукти з позначками «дієтичний» або «знежирений» — вони містять іще більше вуглеводів
5	<i>! Збалансуйте раціон тваринними та рослинними білками</i>	Смажені продукти	<i>! Вивчайте етикетки та уникайте замінників цукру</i>