

ЗМІСТ

ВСТУП	2
Як ви цього досягаєте?	3
Якої величини порція або скільки потрібно покласти?	4
Кожен щоденний прийом їжі повинен складатися з усіх рівнів піраміди	5
Кількість порцій у вашій тарілці?	6
Рівні харчової піраміди	8-11
1. рівень / 2. рівень/ 3. рівень / 4. рівень	
Питний режим	12
Не забувайте про клітковину	13
Дієтичні харчові добавки	14
10 + 1 наприкінці	15-17
Основні поживні речовини	18
Вітаміни	19
Мінерали, мікроелементи	20