



# Белки



**ПОКУПАЙТЕ ЗДОРОВЫЕ БЕЛКИ:**  
нежирное мясо, мясо птицы, орехи  
и семена, фасоль, нежирные  
молочные продукты



## ВАЖНО РАЗНООБРАЗИТЬ РАЦИОН

Вместо красного мяса и мяса  
птицы, отдайте предпочтение  
морепродуктам, консервированному  
или сухим бобовым и фасоли, яйцам,  
орехам и семенам два-три раза в  
неделю



Если вы берете нежирный  
фарш индейки или курицы,  
а вместо говяжьего фарша  
20% жирности выбираете 10%  
**ЭТО ПОЛЕЗНО ДЛЯ ВАШЕГО  
СЕРДЦА**



## Способы ЭКОНОМИИ

- Выбирайте большие упаковки. Пользуйтесь распродажами – покупайте больше продуктов и замораживайте
- Берите яйца, фасоль и рыбные консервы. Они полезны и не так дороги, как другие белки
- В лепешки тако и супы кладите половину фасоли вместо мяса
- Лучше брать сухую фасоль и замачивать на ночь или пока вы на работе – этот белок совсем недорогой