

Label Reading: Fat, Cholesterol & Sodium

(360) 514-3148

www.swmedicalcenter.com

Здоровая русская пища

Что написано на этикетке:

Жиры, холестерин и соль

Чтобы похудеть и остановить развитие сердечных заболеваний, употребляйте продукты, в которых меньше жира и холестерина. Продукты с низким содержанием соли способствуют нормализации кровяного давления. Спросите у своего врача, медсестры или диетолога о том, сколько жиров, холестерина и соли Вам можно употреблять.

Мои цели на день	Приводимые ниже значения являются безопасными предельными количествами для большинства взрослых людей:
	Размер порции: _____ Информация о количестве питательных веществ, указанная на упаковке, приведена из расчета на одну порцию продукта.
	Всего жиров: _____ Потребляйте менее 50 гр жиров в день.
	Насыщенные жиры: _____ Этот вид жиров наиболее вреден для Вашего сердца. Ешьте менее 15 гр в день.
	Холестерин: _____ Потребляйте менее 200-300 мг в день.
	Натрий: _____ Потребляйте менее 2000-2400 мг в день. Считается, что в пище мало соли, если её содержание составляет менее 140 мг на порцию.

Кефир с низким содержанием жира

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (245g)

Amount Per Serving

Calories 98 Calories from Fat 19

% Daily Value*

Total Fat 2g 3%

Saturated Fat 1g 7%

Cholesterol 10mg 3%

Sodium 257mg 11%

Total Carbohydrate 12g 4%

Dietary Fiber 0g 0%

Sugars 12g

Protein 8g

Vitamin A 1%

Vitamin C 4%

Calcium 28%

Iron 1%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

NutritionData.com

Healthy Russian Meals

Label Reading: Fat, Cholesterol and Sodium

Buttermilk, low fat

Eat foods with less fat and cholesterol to help you lose weight and stop heart disease. Foods low in sodium help your blood pressure. Ask your doctor, nurse or dietitian how much fat, cholesterol and sodium are right for you.

My Daily Targets

The amounts listed below are healthy limits for most adults:

- 1) Serving Size:** _____
The amounts of nutrients on the label are based on this portion of the food.
- 2) Total Fat:** _____
Eat less than 50 grams of total fat a day.
- 3) Saturated Fat:** _____
This type of fat is the worst for your heart.
Eat less than 15 grams a day.
- 4) Cholesterol:** _____
Eat less than 200-300 mg a day.
- 5) Sodium:** _____
Eat less than 2000-2400 mg a day. A food is low in sodium if it has less than 140 mg of sodium per portion.

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (245g)

Amount Per Serving

Calories 98 Calories from Fat 19

% Daily Value*

Total Fat 2g 3%

Saturated Fat 1g 7%

Cholesterol 10mg 3%

Sodium 257mg 11%

Total Carbohydrate 12g 4%

Dietary Fiber 0g 0%

Sugars 12g

Protein 8g

Vitamin A 1%

Vitamin C 4%

Calcium 28%

Iron 1%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.
Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

NutritionData.com