

The Healthy Russian Plate

(360) 514-3148

www.swmedicalcenter.com

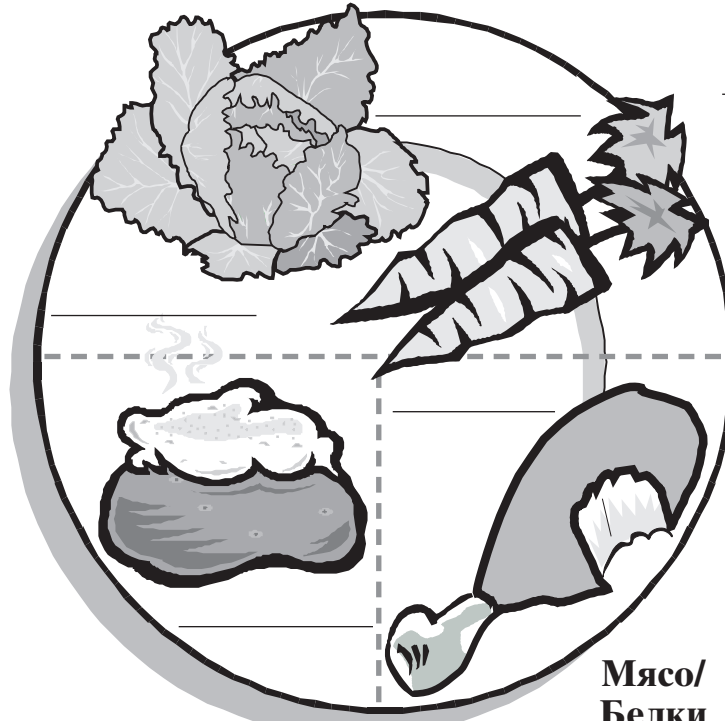
Блюдо здоровой русской пищи

Советы о здоровом образе жизни

- Запишитесь на прием к специалисту диетологу (RD).
- У Вас должно быть 3 основных и 1-3 промежуточных приема пищи в день. Старайтесь питаться каждый день в одно и то же время.
- Больше двигайтесь – займитесь спортом.
- Ешьте меньше жирной, сладкой и соленой пищи.

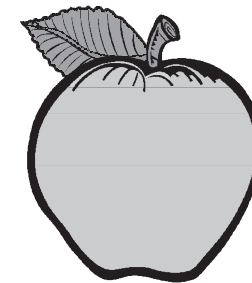


Овощи, не содержащие крахмал

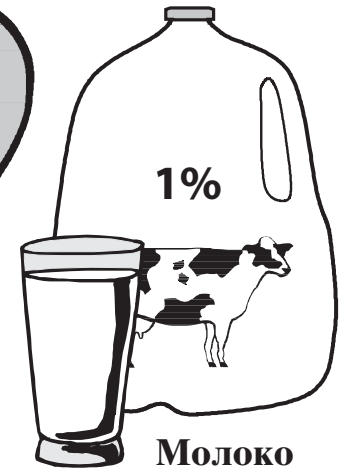


Злаки / Бобовые /
Овощи, содержащие крахмал

Мясо/
Белки



Фрукты



Молоко

Растительное
масло

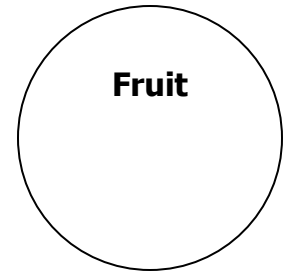
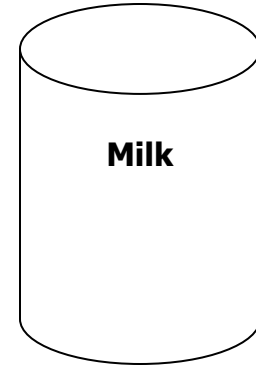
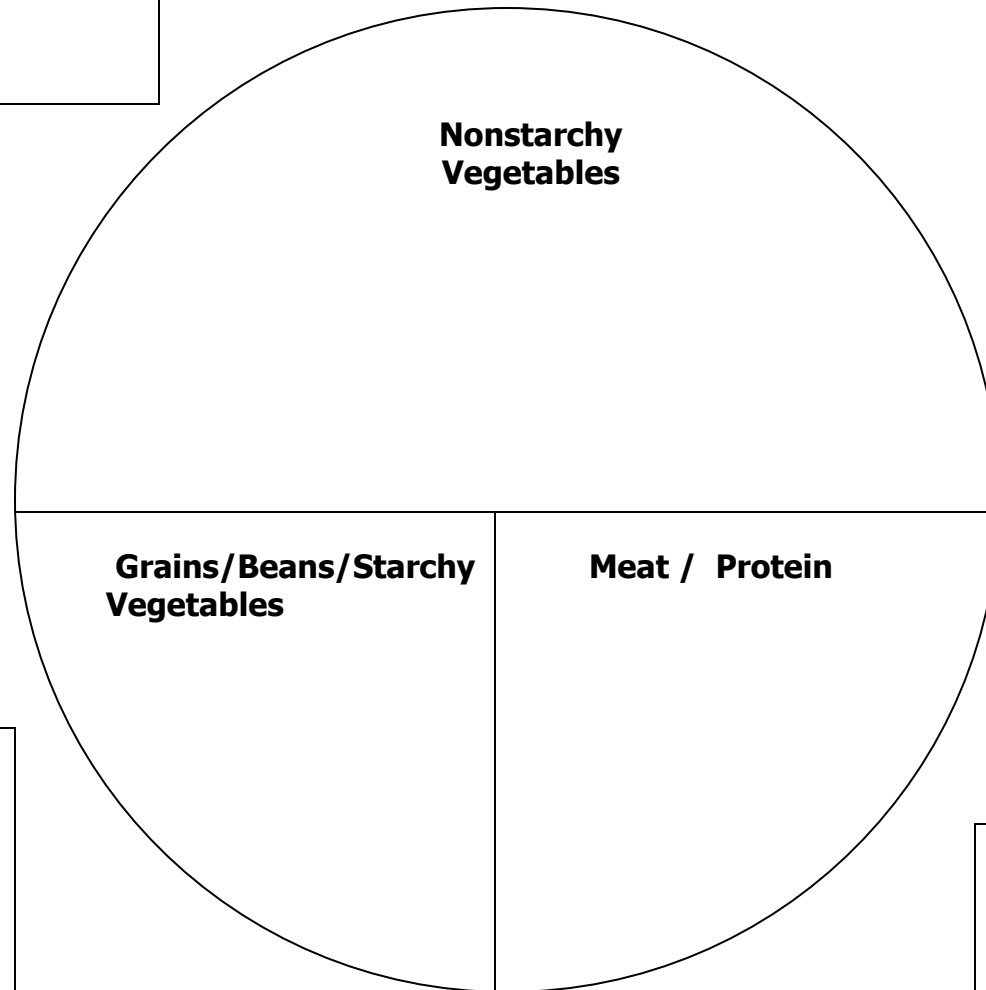


Жир

The Healthy Russian Plate

Tips for good health

- Ask to see a Registered Dietitian (RD).
- Eat 3 meals and 1 to 3 snacks a day. Try to eat at the same time each day.
- Move your body more.
- Eat less fat, sugar and salt.



Free Foods

Fat