



КОНТРОЛИРУЙТЕ ИХ ПОТРЕБЛЕНИЕ!

СОЛЬ

(хлорид натрия)
меньше 5 г/сутки*

ЖИРЫ

меньше 65 г/сутки*
или <30 % калорийности



САХАР

меньше 50 г/сутки*
(или <10 % калорийности)

НЖК

(насыщенные
жирные кислоты)
меньше 20 г/сутки*
(или <10 % кало-
рийности)

ТРАНСЖИРЫ

(трансизомеры жирных кислот)
меньше 2 г/сутки* (или <1 % калорийности)



* РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УРОВНИ СУТОЧНОГО ПОСТУПЛЕНИЯ КРИТИЧЕСКИ ЗНАЧИМЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ИЗ РАСЧЕТА НА РАЦИОН КАЛОРИЙНОСТЬЮ 2000 ККАЛ

www.здоровое-питание.рф

Тираж 50 000 экз., подготовлено в рамках федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», входящего в национальный проект «Демография»