

Запам'ятай



ШОКОЛАД ЧОРНИЙ 71 %

Склад: какао терте, цукор, какао-порошок, какао-масло, емульгатор (соевий лецитин).

Поживна цінність на 100 г

Енергетична цінність: 2100 кДж / 500 ккал

Вуглеводи	30 г	з них цукри	28 г
Жири	35 г	з них насичені	20 г
Білки	12 г		
Сіль	0,01 г		

Харчові продукти — речовини або продукти, які вживають в їжу.

Харчові добавки — це природні або синтетичні речовини, які додаються до харчового продукту з метою надання йому бажаних властивостей.

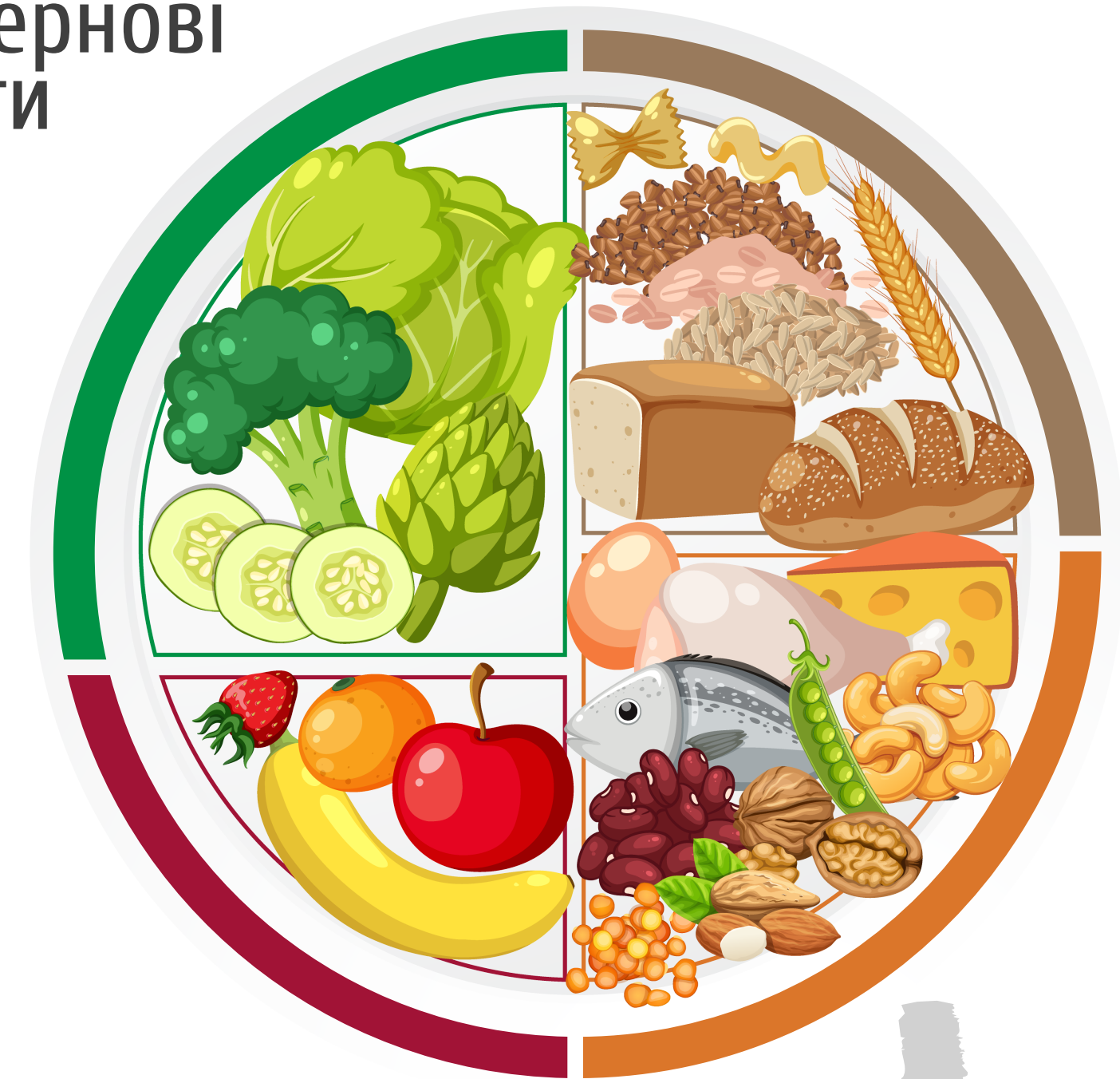
Раціональне харчування — це харчування, за якого організм отримує достатню кількість усіх речовин для забезпечення нормальної життєдіяльності.

Енергетичний баланс організму:

енергія, яку організм отримує з їжі = енергія, яку організм витрачає.

Тарілка здорового харчування

- цільнозернові продукти
- білки
- фрукти
- овочі



корисні жири