



Полезное питание

продукты которые должны быть в рационе.

Углеводы

- Гречка
- Макароны
- Фрукты ягоды

Белок

- Курица
Грудка
- Молочные продукты (молоко, творог, нежирный сыр, натуральные йогурты без добавок)
- Яйца

Полезные жиры

- Орехи
- Растительные масла

как это убрать?