



Чем я сегодня накормил(а) свои бактерии

Для того, чтобы укрепить иммунитет, недостаточно выпить волшебный йогурт или пробиотик, необходимо ежедневно есть продукты, богатые клетчаткой и пребиотики. Ну и пробиотики, содержащиеся в ферментированных продуктах

☐ **1.** Съел(а) 2-3 фрукта разных цветов

☐ **2.** Съел(а) 3-5 порций овощей разных цветов

Под порцией овощей считаем 100 гр. любых овощей или листовой зелени

☐ **3.** В рационе за день были цельнозерновые продукты

Под цельнозерновыми продуктами считаем цельнозерновой хлеб и цельные крупы (кроме белого риса, манки, кус-куса, «быстрых» каш)

☐ **4.** Съел(а) ферментированный продукт

Это может быть кисломолочный продукт, ферментированные овощи, напитки, мисо-суп

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?