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?