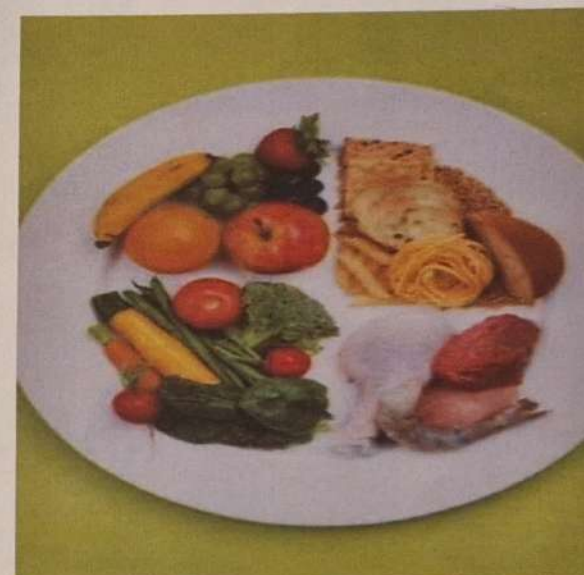


## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ДЕНЬ



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СБАЛАНСИРОВАННОМУ ПИТАНИЮ ЗА ПРЕДЕЛАМИ АКАДЕМИИ



Выполнил ученик 9 «Б» класса  
Алешин Александр Михайлович

## БЕЛКИ



Источниками белка в спортивном питании являются следующие продукты:

- Рыба и морепродукты,
- Нежирное мясо (телятина, курица, индейка, кролик;)
- Яйца
- Молочные продукты

## УГЛЕВОДЫ



Источником сложных углеводов являются следующие продукты питания: фрукты, рис, овощи, пшеница черный хлеб.

## ЖИРЫ



Источником животных жиров служат жирные сорта рыбы и сливочное масло, а растительного — растительное масло. Спортсменам предпочтительнее употреблять оливковое.