

Жиры

Незаменимые жирные кислоты важны для строительства оболочек нервных клеток, сердечно-сосудистой системы, профилактики старения.



Незаменимые пищевые вещества

Белок

Животный



Мясо, рыба, яйцо,
молоко, сыр, творог



Растительный



Фасоль, горох, злаки,
семена, орехи



Углеводы

**Незаменимых углеводов нет.
Предпочтение стоит отдавать сложным
углеводам с высоким содержанием
витаминов и клетчатки.**

