

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ ДИЕТА

**КОНФЕТЫ,
КРАСНОЕ МЯСО**

раз в месяц, маленькие порции



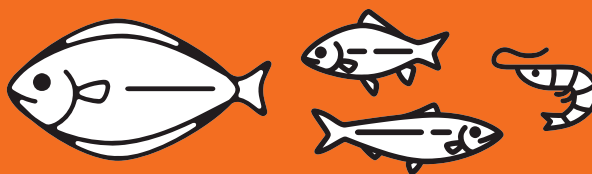
**МОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ,
ЯЙЦА, СЫРЫ**

ежедневно или еженедельно



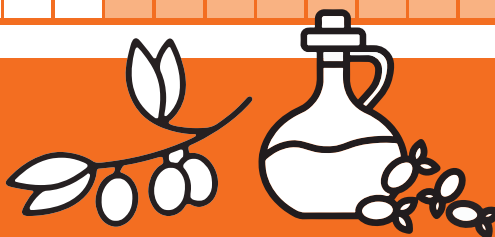
**РЫБА,
МОРЕПРОДУКТЫ**

несколько раз в неделю



**ОЛИВКОВОЕ
МАСЛО**

ежедневно в качестве приправы



**ОВОЩИ
И ФРУКТЫ**
ежедневно



**КАШИ, БОБОВЫЕ,
ОРЕХИ, СЕМЕЧКИ**
ежедневно



АЛЬЦРУС

благотворительный
фонд помощи
людям с деменцией
и их семьям

www.alzrus.org

ask@alzrus.org

фонд Альцрус в соцсетях

