

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ ДИЕТА

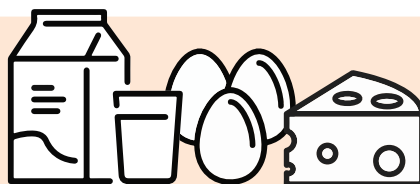
**КОНФЕТЫ,
КРАСНОЕ МЯСО**

раз в месяц, маленькие порции



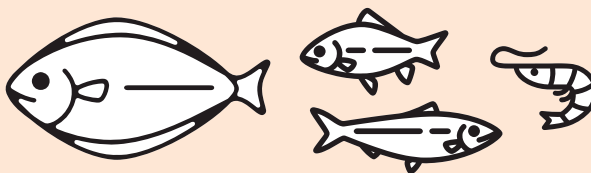
**МОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ,
ЯЙЦА, СЫРЫ**

ежедневно или еженедельно



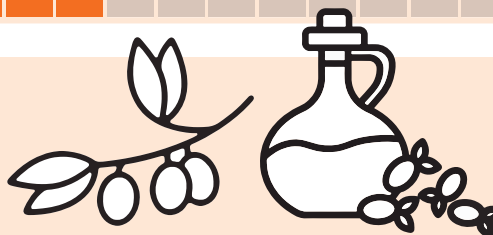
**РЫБА,
МОРЕПРОДУКТЫ**

несколько раз в неделю



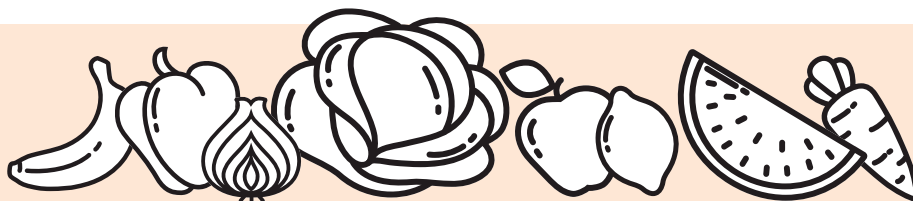
**ОЛИВКОВОЕ
МАСЛО**

ежедневно в качестве приправы



**ОВОЩИ
И ФРУКТЫ**

ежедневно



**КАШИ, БОБОВЫЕ,
ОРЕХИ, СЕМЕЧКИ**

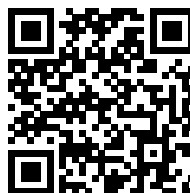
ежедневно



АЛЬЦРУС

благотворительный
фонд помощи
людям с деменцией
и их семьям

www.alzrus.ru
ask@alzrus.ru



Пожалуйста, поддержите
работу нашего фонда
с помощью QR кода Сбербанка

Наведите камеру телефона на QR код
и перейдите по ссылке