

Формула сбалансированного питания 1:1:4 – что это означает?

Количество белков, жиров и углеводов в вашем рационе.

Во многих видео и телепрограммах, подготовленных при участии проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» в рамках нацпроекта «Демография», вы можете слышать и видеть формулу составления сбалансированного рациона: соотношение белков, жиров и углеводов (БЖУ) должно быть 1:1:4 или «один белок, один жирок, четыре углевода».

Как это применить на практике, можно узнать по ссылке <https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/articles/formula-sbalansirovannogo-pitaniya-1-1-4-cto-eto-oznach-aet/>

