**ИММУНИТЕТ ВЫБИРАЕТ**

***Тело – багаж, который несешь всю жизнь. Чем он тяжелее, тем короче путешествие.***

***ЗЛАКИ***

В виде каш и мюсли. Эти продукты богаты медленными углеводами, которые обеспечивают организм энергией.

***СВЕЖИЕ ОВОЩИ***

Обеспечат организм пищевыми волокнами – клетчаткой.

***БОБОВЫЕ***

Богатый источник растительного белка. Однако они не заменяют белки животного происхождения.

***ОРЕХИ***

Являются источником полиненасыщенных жирных кислот омега-6 и омега-3, микроэлементов. Особенно полезны грецкий орех и миндаль.

***КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ***

Натуральные йогурты без добавления сахара, кефир, творог, сыр обеспечивают организм кальцием и улучшают работу ЖКТ.

***МОРСКАЯ РЫБА***

Содержит белок и незаменимые жирные кислоты омега-3.

***ФРУКТЫ И ЯГОДЫ***

Это – источник витаминов, они оздоравливают кожу и защищают организм от болезней.

***НЕЖИРНОЕ МЯСО***

Куриная грудка, крольчатина, говядина, индейка – источник белка.