



Овощи:

молодой картофель,
помидоры, тыква, фасоль,
капуста, чеснок



Фрукты:

гранат, яблоки, курага, изюм,
инжир, красный виноград,
авокадо



Растительное масло

первого холодного
отжима



ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ СЕРДЦЕ И СОСУДЫ

ОСТАВАЛИСЬ ЗДОРОВЫМИ, УПОТРЕБЛЯЙ ПОЛЕЗНЫЕ, А ГЛАВНОЕ — ДОСТУПНЫЕ КАЖДОМУ ПРОДУКТЫ:



Рыба

и морепродукты



Крупы:

овсянка



Орехи:

миндаль, арахис, фисташки,
грецкий орех, кедровый
орех



Черный горький
шоколад



Зелень:

щавель, шпинат,
укроп, петрушка

