

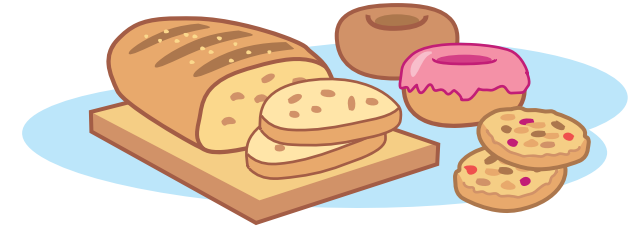
Сахар, крупы, картофель, фрукты, ягоды и молоко, а также продукты из них содержат углеводы.



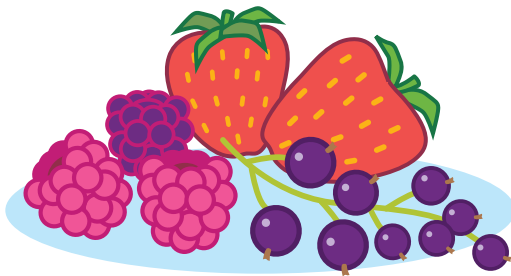
Фрукты и соки



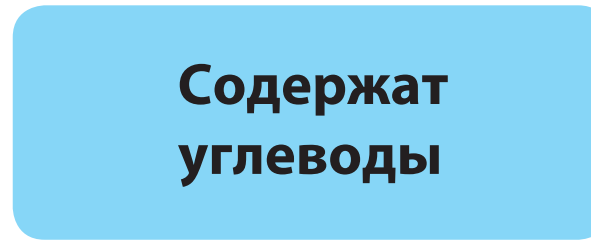
Сахар, мед и конфеты



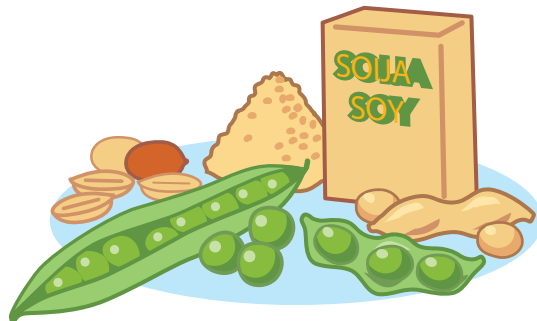
Хлеб и мучные изделия



Ягоды



Каши, зерновые хлопья, мюсли



Бобовые



Картофель, рис, макароны, кукуруза



Молочные продукты

Рыба, бройлер, мясо, сыры, растительное масло и овощи почти не содержат углеводов



Овощи

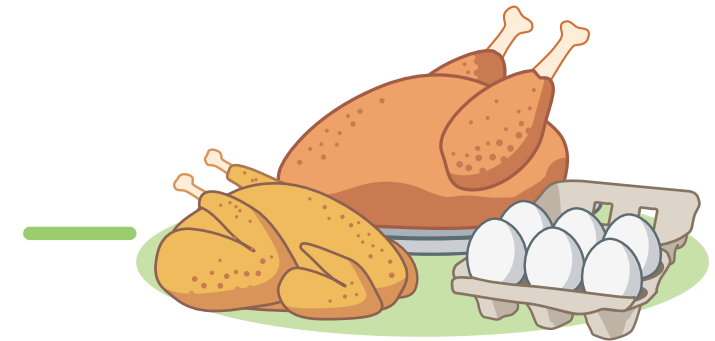


Рыба

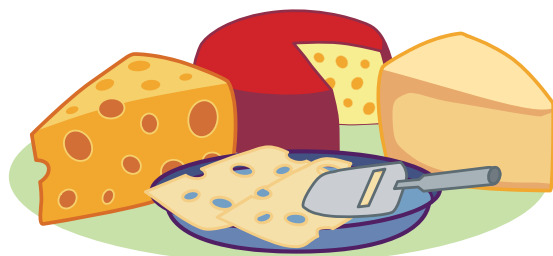


Кофе, чай, напитки «лайт»

**Не содержат
углеводов**



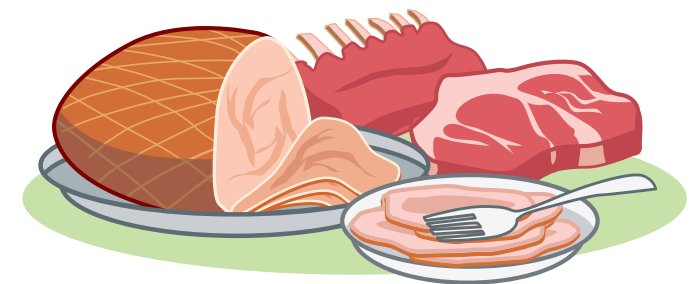
Кура, яйца



Сыры



Жиры



Мясо