



# “Лучше для вас” – Комплексное питание

Включает фрукты или овощи, зернопродукты и воду.



**Выбирайте комплексное питание “Лучше для вас”!**  
Комплект включает как минимум два компонента из нижеперечисленных:

- **Фрукты и овощи:** фрукты и овощи защищают ваш организм и служат хорошей профилактикой против диабета, лишнего веса, болезней сердца и некоторых видов рака.
- **Зерновые:** Зерновые содержат волокна, которые балансируют уровень сахара в крови; они питательны, и вы дольше не будете испытывать чувство голода.
- **Способ приготовления:** гриль, запекание, кипячение, тушение, а также приготовление на пару полезнее для вашего сердца, чем прожаривание.

**Вода предлагается бесплатно, просто попросите!**  
Каждая клеточка вашего организма нуждается в воде. Если у вас жажда, то предпочтите воду другим напиткам, содержащим сахар.

**Обращайте внимание на комплексное питание “Лучше для вас” в местах, где предлагается программа ресторанного питания.**