

Клуб стройных и здоровых

ВКУС ЖИЗНИ

**Продукты,
усиливающие
аппетит**



Клуб стройных и здоровых

ВКУС ЖИЗНИ



Картофель
Кукуруза
Фасоль и бобовые



Макароны, каши и крупы
Все виды выпечки и любая мука
Готовые завтраки и каши
быстрого приготовления



Фрукты
Соки/смузи
Газированные напитки с сахаром,
фруктозой, глюкозой
Сладкий алкоголь и коктейли
Пиво



Все виды сахара, фруктоза, глюкоза,
мальтоза, декстроза, лактоза
Сиропы (агава, кленовый,
топинамбура)
Конфеты, печенье, джемы/варенье



Фаст-фуд, чипсы, крекеры, печенье
Транс-жиры