

Label Reading: Fat, Cholesterol and Sodium

Здоровая русская пища

Что написано на Жиры, холестерин и соль

Чтобы похудеть и остановить развитие сердечных заболеваний, употребляйте продукты, в которых меньше жира и холестерина. Продукты с низким содержанием соли способствуют нормализации кровяного давления. Спросите у своего врача, медсестры или диетолога о том, сколько жиров, холестерина и соли Вам можно употреблять.

Мои цели на день **Приводимые ниже значения являются безопасными предельными количествами для большинства взрослых людей:**

- _____ **Размер порции:** _____
Информация о количестве питательных веществ, указанная на упаковке, приведена из расчета на одну порцию продукта.
- _____ **Всего жиров:** _____
Потребляйте менее 50 гр жиров в день.
- _____ **Насыщенный жир:** _____
Этот вид жира вреден для вашего сердца. Употребляйте меньше чем 15 граммов в день.
- _____ **Транс жир:** _____
Этот вид жира наиболее вреден для вашего сердца. Употребляйте не более чем 2 грамма в день.
- _____ **Холестерин:** _____
Потребляйте менее 200-300 мг в день.
- _____ **Натрий:** _____
Потребляйте менее 2000-2400 мг в день. Считается, что в пище мало соли, если её содержание составляет менее 140 мг на порцию.

Кефир с низким содержанием жира

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup 245g (245 g)	
Amount Per Serving	
Calories 98	Calories from Fat 19
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 1g	7%
Trans Fat	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 257mg	11%
Total Carbohydrate 12g	4%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 12g	
Protein 8g	
Vitamin A 1%	Vitamin C 4%
Calcium 28%	Iron 1%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

© www.NutritionData.com

Label Reading: Fat, Cholesterol and Sodium

Healthy Russian Meals

Label Reading: Fat, Cholesterol and Sodium

Eat foods with less fat and cholesterol to help you lose weight and stop heart disease. Foods low in sodium help your blood pressure. Ask your doctor, nurse or dietitian how much fat, cholesterol and sodium are right for you.

My Daily Targets **The amounts listed below are healthy limits for most adults:**

Serving Size: _____
The amounts of nutrients on the label are based on this portion of the food.

Total Fat: _____
Eat less than 50 grams of total fat a day.

Saturated Fat: _____
This type of fat is the bad for your heart. Eat less than 15 grams a day.

Trans Fat: _____
This type of fat is the worst for your heart. Eat none or no more than 2 grams per day.

Cholesterol: _____
Eat less than 200-300 mg a day.

Sodium: _____
Eat less than 2000-2400 mg a day. A food is low in sodium if it has less than 140 mg of sodium per portion.

Buttermilk, low fat

Nutrition Facts		
Serving Size 1 cup 245g (245 g)		
Amount Per Serving		
Calories 98	Calories from Fat 19	
% Daily Value*		
Total Fat 2g		3%
Saturated Fat 1g		7%
Trans Fat		
Cholesterol 10mg		3%
Sodium 257mg		11%
Total Carbohydrate 12g		4%
Dietary Fiber 0g		0%
Sugars 12g		
Protein 8g		
Vitamin A 1%	Vitamin C 4%	
Calcium 28%	Iron 1%	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

© www.NutritionData.com