

# КОНСТРУКТОР ЛАНЧ-БОКСА

Выберите по 1 продукту с каждой группы для составления сбалансированного ланч-бокса для вашего ребенка.

## Белок

Мясо  
Птица  
Рыба  
Яйца  
Фасоль  
Дисо Нутримун

## Углеводы

Макароны  
Рис  
Запеченная картошка  
Гречка  
Тосты  
Панкейки с Нутримуном

## Фрукты

Яблоко  
Банан  
Апельсин  
Виноград  
Клубника  
Малина  
Арбуз  
Дыня

## Овощи

Морковка  
Помидор  
Огурец  
Зеленый салат  
Перец  
Кукуруза  
Брокколи  
Горох

## Сладенькое С Нутримуном

Йогурт  
Мини-вафли  
Ягодный смузи  
Блинчики  
Сэндвич PB&J  
(с арахисовым маслом и джемом)