

# The Healthy Russian Bowl

360.514.2500

[www.swmedicalcenter.org/diabetes](http://www.swmedicalcenter.org/diabetes)

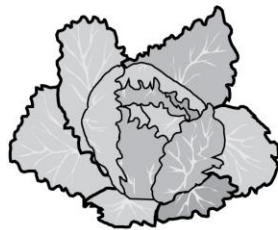
## Миска здоровой русской пищи

### Советы о здоровом образе жизни

- Запишитесь на прием к специалисту диетологу (RD).
- У Вас должно быть 3 полноценных приема пищи и 1-3 промежуточных приема пищи в день. Старайтесь питаться каждый день в одно и то же время.
- Больше двигайтесь, займитесь спортом.
- Ешьте меньше жирной, сладкой и соленой пищи.



Сопутствующие  
продукты



Овощине содержащие крахмал

Овощи, не содержащие крахмал  
Злаки / Бобовые / Овощи,  
содержащие крахмал  
Мясо / Протеины

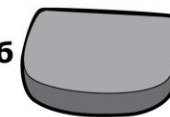


Жир

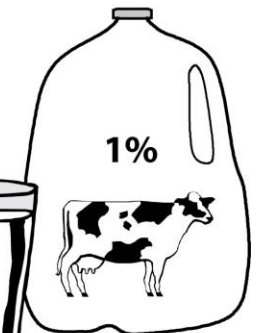


Фрукты

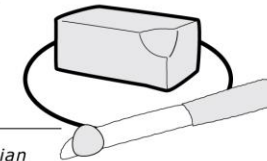
Хлеб



Молоко

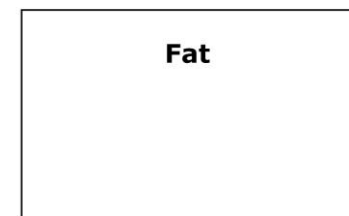
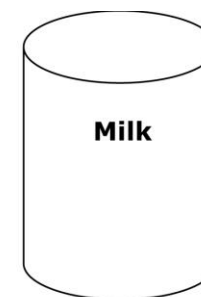
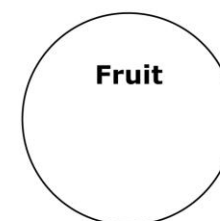
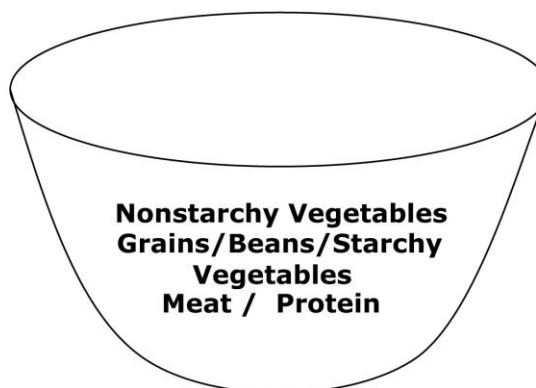
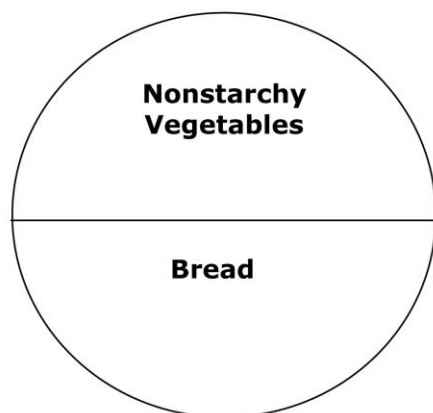


растительное  
масло



*The Healthy Russian Bowl / Russian*

# The Healthy Russian Bowl



- Tips for good health**
- Ask to see a Registered Dietitian (RD).
  - Eat 3 meals and 1 to 3 snacks a day.  
Try to eat at the same time each day.
  - Move your body more.
  - Eat less fat, sugar and salt.