

Развеваящиеся на ветру волосы

Развитая мускулатура

ЛЮБИШЬ СКЕЙТИНГ?

Здоровая нервная система



Крепкие кости

Выбирай хороший и разнообразный обед.

Нормальный вес

Овощная запеканка с фаршем



Зерновой хлеб 1 ломтик



Помидор



Кефир жирность 2,5% 1 стакан



Яблоко



Пачка картофельных чипсов

Хороший обед

825 ккал

Обед на бегу

825 ккал

Белки
Жиры
Добавленный сахар
Волокнистые вещества
Соль
Витамины
Минеральные вещества



Белки
Жиры
Добавленный сахар
Волокнистые вещества
Соль
Витамины
Минеральные вещества

