

## Рекомендуемое потребление пищевых веществ

Пищевые вещества	Потребление	
	Минимум	Максимум
Общие жиры, % энергии	15	30
<i>В том числе жирные кислоты:</i>		
насыщенные	0	10
полиненасыщенные	3	7
Холестерин пищи, мг/сут	0	300
Общие углеводы, % энергии	55	75
<i>В том числе:</i>		
сложные углеводы	50	70
свободные (чистые) сахара	0	10
пищевые волокна (некрахмальные полисахариды), г/сут	16	24
Общие пищевые волокна, г/сут	27	40
Белок, % энергии	10	15
Соль, г/сут	Не известно	6

Калорийность

*Потребление энергии должно быть достаточным для роста детей, для беременных и кормящих женщин, для достижения определенного уровня работоспособности и физической активности и для поддержания определенных запасов в организме детей и взрослых. Индекс массы тела взрослых должен быть на уровне 20—22.*