

# Добова потреба підлітка в поживних речовинах,

% від загальної добової калорійності їжі

**Білки** — близько **15 %**



**Жири** — близько **30 %**



**Насичені жирні кислоти** —  
не більше **10 %**



**Ненасичені жирні кислоти** —  
близько **10-20 %**

**Вуглеводи** — **55 %**



**Складні вуглеводи** —  
**45-50 %**



**Прості вуглеводи** —  
**5-10 %**

