**Нормы суточной физиологической потребности**  **в нутриентах (в%)**

|  |
| --- |
| ***Белки – 10 - 15 % Жиры – 15 - 30 % Насыщенные жирные кислоты (НЖК) – 7 - 10 % Мононенасыщенные жирные кислоты (МНЖК) – 10 - 15% Полиненасыщенных жирные кислоты (ПНЖК) – 3 - 7 % Углеводы – 55 - 75 % Сложные углеводы – 50 - 70 % Пищевые волокна – 16 - 24 % Сахара – 5 - 10 %*** |