



## Закуски для Выживаемости (Snacks for Survivorship)

Для здоровой закуски, вам надо углеводы и белки, и для дополнительного усиления вы можете добавить фитонутриентов. Ниже приведены несколько советов чтобы вы начали!

- Кефир с черникой, клубникой, и малиной (Kefir with blueberries, strawberries, raspberries,)
- Молоко с черникой (Milk with blueberries)
- Горох (Peas)
- Ягоды и молочные коктейли с медом (Berry, and milk smoothie with honey)
- Ревень (Rhubarb)
- Помидора, сыр, и базилик или петрушка (Tomatoe, cheese, and basil or parsley)
- Красный перец (Red bell pepper **NOT** paprika)
- Яблока с медом (Apples with honey)
- Кефир с огурцом (Kefir with cucumbers)
- Огурцы с помидорами и обычным йогуртом (Cucumbers with tomatoes and plain yogurt)
- Огурцы (cucumbers)
- Фрукты

