В моей кладовой есть протеин

Подходите к кулинарии творчески!

Протеин — это не только мясо. Фасоль, горох, чечевица и орехи тоже содержат протеин!

Washington State Department of Agriculture

Публикация этого материала финансируется Программой дополнительного питания (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) министерства USDA. Министерство USDA является работодателем, обеспечивающим равные возможности.

Для людей с ограниченными физическими возможностями этот документ по запросу доступен в других форматах. Чтобы подать запрос, пожалуйста, позвоните по номеру 1-800-525-0127 (TDD/TTY 711).

Washington State Department of Health

DOH 940-030 Июль 2018 г.