



Крупы делают наше питание сбалансированным, сытным и полноценным. Каждое зернышко и ядрышко крупы содержит богатый комплекс питательных веществ, которые так важны для нормального функционирования организма. Давайте разберемся, в чем особенности разных видов круп. Читать материал <https://здоровое-питание.рф/healthy-nutrition/o-kashakh-v-pitanii/>

Здоровое питание РФ