



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЭТО ПРОСТО!

СОВЕТЫ ОТ ЭКСПЕРТА* ПО ПИТАНИЮ

4 ШАГА, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ СВОЕ ПИТАНИЕ РАЗНООБРАЗНЫМ И СБАЛАНСИРОВАННЫМ

1 ШАГ

5 ПОРЦИЙ* ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В ДЕНЬ

2 ШАГ

3-4 ПОРЦИИ СЛОЖНЫХ УГЛЕВОДОВ

3 ШАГ

2-3 ПОРЦИИ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ В ДЕНЬ

4 ШАГ

1-2 ПОРЦИИ ДРУГИХ БЕЛКОВЫХ ПРОДУКТОВ В ДЕНЬ



*размер порции равен размеру вашего кулака

СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ

контролируют чувство голода, повышают работоспособность и помогают контролировать вес

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ –

отличный источник белка, кальция и не только! Например, один стакан кефира – это примерно четверть дневной нормы кальция и фосфора

И не забывайте про **РЫБУ И МОРЕПРОДУКТЫ** – они богаты йодом и омега-3.

КЛЕТЧАТКА ИЗ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

помогает нам быть здоровее

Продукты **РАЗНЫХ ЦВЕТОВ** содержат разные витамины и разные полезные вещества.

Чтобы снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, старайтесь снизить потребление красного мяса и ввести в рацион **ИСТОЧНИКИ РАСТИТЕЛЬНОГО БЕЛКА**

*Гайд составлен нутрициологом Верой Дудченко

ПРИМЕРЫ СБАЛАНСИРОВАННОГО МЕНЮ НА ДЕНЬ:



ЗАВТРАК 1:
Кабачковые вафли на кефире, яйцо, огурец и слайс лосося

ЗАВТРАК 2:
Овсяная каша с бананом и малиной

ЗАВТРАК 3:
Гречневая каша с грибами и томатами

ЗАВТРАК 4:
Омлет на кефире с овощами, зеленью и ломтиком цельнозернового хлеба



ОБЕД 1:
Запеченная курица, бурый рис, салат со свеклой и морковью

ОБЕД 2:
Окрошка на кефире, сэндвич с цельнозерновым хлебом и курицей, овощи

ОБЕД 3:
Тыквенный крем-суп, рагу из чечевицы и овощей

ОБЕД 4:
Картофельная запеканка с индейкой, свежие овощи



ПЕРЕКУС 1:
Смузи с кефиром, бананом и клубникой, орехи, цельнозерновой хлеб с ломтиком сыра

ПЕРЕКУС 2:
Оладьи на кефире, греческий йогурт, груша

ПЕРЕКУС 3:
Стакан кефира, тост из цельнозернового хлеба с арахисовой пастой, яблоко

ПЕРЕКУС 4:
Йогурт с гранолой, киви и манго



УЖИН 1:
Рыбные котлеты, картофель, салат из свежих овощей

УЖИН 2:
Дорада в духовке с картофелем, салат

УЖИН 3:
Цельнозерновая паста болоньезе, зеленый салат с брокколи

УЖИН 4:
Оладьи из курицы и кабачка, рис, греческий салат