

# ЧТО МНЕ СЛЕДУЕТ ЕСТЬ?

## НАШЕ 3-Х ШАГОВОЕ РУКОВОДСТВО ПО ВЫБОРУ ЛУЧШИХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ВАШЕГО ОРГАНИЗМА

### 1 ВЫБЕРИ СВОЙ ПРОДУКТ

#### ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ

##### БЕЛКИ



Яйца



Рыба



Морепродукты



Куриная грудка



Утиная грудка и бедра



Индейка



Простой греческий йогурт



Творог до 5% жир-ти



Соя



Сыр Тофу 1-4% жир-ти

##### В один прием пищи:

Женщины – 60-80 гр.

Мужчины – 80-100 гр.

##### УГЛЕВОДЫ



Бобовые



Овсянка



Гречка



Киноа



Бурый рис



Пшено



Фарро (пшеница)



Просо



Картофель



Кукуруза



Ячмень



Макароньы твердых сортов пшеницы



Цельнозерновой хлеб

##### В один прием пищи:

Женщины – 60-80 гр.

Мужчины – 80-100 гр.

Все крупы, кроме манной и белого шлифованного риса

##### ЖИРЫ



Оливковое масло холодного отжима



Масло грецкого ореха



Маринады и соусы



Авокадо и масло из авокадо



семена чиа, льна, тыквы, кунжута



Орехи кешью



Миндаль



Оливки, маслины



Фисташки



Песто из масла холодного отжима



Кокос



Грецкий орех

##### В один прием пищи:

соусы - 15 гр

калорийностью

не более 80 Ккал

1 ст. ложка растительного масла (любого)

# ОВОЩИ

Овощи – это всегда еда “ешь больше”. Для получения разнообразных питательных веществ попробуйте “съесть радугу!”



Не любите овощи? Добавьте травы, специи, ароматические вещества, которые улучшают вкус и обогащают еду дополнительными витаминами.

## 3

## АДАПТИРУЙТЕСЬ К ВАШИМ ПРЕДПОЧТЕНИЯМ И ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Ваш список “ешьте больше”, “ешьте немного”, “ешьте меньше” уникален для вас и может меняться по мере того, как ваши цели, симпатии и антипатии меняются с течением времени. Используйте таблицу ниже, что бы отметить предпочитаемые вами продукты.

### СОЗДАЙТЕ СВОЙ СОБСТВЕННЫЙ СПЕКТР

БЕЛКИ	УГЛЕВОДЫ	ЖИРЫ	ОВОЩИ
Зеленые продукты, которые я люблю или хочу попробовать	Зеленые продукты, которые я люблю или хочу попробовать	Зеленые продукты, которые я люблю или хочу попробовать	Красные, оранжевые и желтые овощи
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
4	4	4	4
Желтые продукты. Я хочу включить:	Желтые продукты. Я хочу включить:	Желтые продукты. Я хочу включить:	Фиолетовые овощи
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
Красные продукты. Я хочу включить:	Красные продукты. Я хочу включить:	Красные продукты. Я хочу включить:	Белые овощи
1	1	1	1
2	2	2	2