Продуктовая корзина - список покупок здорового человека

С вами случалось, что вы вроде бы покупали много продуктов, оставив в магазине приличную сумму денег, а есть особо и нечего. А все дело в том, что вместо сбалансированного набора продуктов вы, скорее всего, купили любимые вкусняшки или что-то близкое к этому.Я подготовила чек-лист: как правильно собрать продуктовую корзину, чтобы было сытно, полезно и недорого!

1. Источники белка

- [ ] **1.1** Яйца куриные/перепелиные/цесарки
- [ ] **1.2** Филе индейки
- [ ] **1.3** Рыба белая - сибас/палтус/дорадо
- [ ] **1.4** Рыба красная - тунец/семга/форель
- [ ] **1.5** Морепродукты - креветки/ гребешки
- [ ] **1.6** Молочные продукты средней жирности (творог 5-9%, молоко, натуральный йогурт без добавок, кефир)

2. Источники жиров

- [ ] **2.1** Масла растительные нерафинированные
- [ ] **2.2** Сыры - фета / брынза / моцарелла / адыгейский / голландский

- [ ] **2.3** Растительное масло
- [ ] **2.4** Семена - тыквенные/ льняные / кунжут
- [ ] **2.5** Орехи - миндаль / кешью / грецкий / фундук
- [ ] **2.6** Авокадо

3. Источники углеводов

- [ ] **3.1** Крупы - киноа/ гречка / бурый рис / овсяная / пшено
- [ ] **3.2** Паста - твердые сорта
- [ ] **3.3** Бобовые - нут / маш / чечевица
- [ ] **3.4** Хлеб цельнозерновой

4. Источники клетчатки

- [ ] **4.1** Микрозелень
- [ ] **4.2** Салатные миксы
- [ ] **4.3** Пасленовые - томаты / перец
- [ ] **4.4** Корнеплоды - батат / сельдерей / свекла
- [ ] **4.5** Тыквенные - огурцы / тыква / арбуз / дыня

5. Сладости

- [ ] **5.1** Мед

- [ ] **5.2** Фрукты
- [ ] **5.3** Зефир или пастила
- [ ] **5.4** Мармелад

Такой список делает ваше питание полностью сбалансированным и правильным.Как им пользоваться? Все просто – покупайте то, что любите больше всего, но обязательно из каждого раздела, чтобы соблюсти баланс.Ну а если захочется «вредной еды», то ее должно быть не более 20% от всей продуктовой корзины

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?