



Продуктовая корзина - список покупок здорового человека

С вами случилось, 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?