



Список продуктов по группам для сбалансированного рациона

Существует пять групп продуктов. И если каждая из них присутствует на вашем столе каждый день, то можете быть спокойны за свой организм. Он обеспечен всем необходимым для бесперебойной работы.

1.1 Источники белка (немолочные)

Мясо птицы

Курица, индейка, перепелка, утка

Мясо

Говядина, свинина, баранина, кролик

Субпродукты

Печень, сердце, желудки

Рыба

Скумбрия, сельдь, лосось, форель, дорадо, тунец, сардина, сибас, карп, сазан

Морепродукты

Кальмары, креветки, мидии

Яйца

Куриные, перепелиные

1.2 Растительные белки

Бобовые

Нут, маш, фасоль, горох, чечевица

Тофу

Семена

Тыквенные, подсолнечника, кунжут, лен

Орехи

Грецкие, фундук, миндаль, кедровые, бразильские, кешью, фисташки

2 Источники молочного белка

Молоко

Кисломолочные продукты

Кефир, ряженка, айран, варенец, йогурт (без сахара), творог

Сыр

Адыгейский, моцарелла, сулугуни

3. Источники жиров

Растительное масло

Подсолнечное, авокадо, оливковое, кунжутное, виноградной косточки, льняное, кокосовое

Жирные сорта рыбы

Лосось, семга, сельдь, скумбрия

Сливочное масло, сливки, жирная сметана

Орехи

Кедровый, фундук, грецкий, миндаль, фисташки, пекан. кешью

Хумус

Оливки

4. Источники углеводов

Макароны изделия

Твердых сортов, цельнозерновые

Крупы

Овсяная, гречневая, перловая, ячневая, пшеничная, пшено, рис, киноа, полтавская, амарант, сорго

Корнеплоды

картофель, морковь, свекла, батат, топинамбур, сельдерей

Хлебо-булочные изделия

Цельнозерновой , лаваш, хлебцы,

5. Источники клетчатки

Овощи

Помидоры, огурцы, баклажаны, кабачки, патиссоны, белокочанная и краснокочанная капуста, кольраби, брокколи, цветная капуста, морковь, свекла, картофель, редис, редька, репа, корень сельдерея, грибы, фасоль зеленая, лук, чеснок, батат, савойская капуста

Листовая зелень

Петрушка, укроп, кинза, базилик, лук зеленый, листья салата, айсберг, руккола, мята, мангольд, мизун, кресс салат

Фрукты и ягоды

Яблоки, груши, бананы, виноград, персики, нектарины, сливы, манго, апельсины, мандарины, хурма, малина, клубника, ежевика, голубика, облепиха, вишня, черешня,

абрикос, киви, ананас

Еще существуют продукты, которые можно отнести к нескольким группам одновременно: картофель - углеводы и овощи, грибы - белок и овощи, авокадо - фрукты и жиры, бобовые - белок и овощи, орехи - белок и жиры

Рацион - это один лишь элемент пазла. Чтобы оставаться молодой, энергичной, получать радость от жизни нужно обращать внимание и на другие важные для нашего организм вещи: сон, движение, солнце/воздух, стресс. Лишь аккуратно сложив эти кусочки пазла в единую картину, можно получить результаты. Ваш нутрициолог с научно-доказательным подходом https://t.me/tbondareva_health Работаю с пищевыми привычками и рационом

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

как это убрать?