



Список продуктов

Как сформировать правильную продуктовую корзину

Общие продукты

- Яйца
- Орехи
- Авокадо
- Ц/з хлеб, хлебцы росток
- Творог 5-9%
- Греческий йогурт
- Масло сливочное 82,5%

Крупы

- Гречка
- Булгур
- Макароны ц/з
- Овсянка

Чечевица, нут, фасоль, горох

Мясо, рыба, субпродукты, морепродукты

Курица, индюшка

Кролик

Говядина/телятина

Любая свежая рыба

Печень (куриная, говяжья)

Сердечки

Любые морепродукты

С/с рыба

Печень трески

Тунец в собственном соку

Овощи

Любая капуста: брокколи, цветная, белокочанная, брюссельская, синяя, пекинская

Кабачки, цукини

Помидоры

- Тыква
- Буряк, морковь
- Картошка, батат
- Зелень любая
- Баклажаны
- Перец
- Репа, редька, сельдерей
- Зелёный горошек, стручковая фасоль, спаржа
- Грибы

Фрукты, ягоды

- Бананы
- Киви, яблоки, апельсины, мандарины, манго и т.д
- Зимой замороженные ягоды, летом свежие: Чёрная/красная смородина
Голубика, земляника, клубника, малина, ежевика, барбарис и т.д

Сладкое

- Чёрный шоколад от 75%
- Пасты: кунжутная, миндальная, фундучная, паста с кешью, паста с фисташек

Стевия

Разное дополнение

Приправы

Семена кунжута, семена льна

Чай: зелёный/чёрный/травяной

Кофе, какао

Брынза, Фета, сыры выдержанные (в не больших количествах)

Хамон, прошуто

Консерв. фасоль, нут

Запись на индивидуальное сопровождение по питанию, а так же на онлайн/личную консультацию в моем Инстаграмм @taradorchik_fit а так же по телефону +38096 915 44 91 (Вайбер/телеграмм)

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

как это убрать?