



Список продуктов

Как сформировать правильную продуктовую корзину

1. Общие продукты

- 1.1** Яйца
- 1.2** Орехи
- 1.3** Авокадо
- 1.4** Ц/з хлеб, хлебцы росток
- 1.5** Творог 5-9%
- 1.6** Греческий йогурт
- 1.7** Масло сливочное 82,5%

2. Крупы

- 2.1** Гречка
- 2.2** Булгур
- 2.3** Макароны ц/з
- 2.4** Овсянка

2.5 Чечевица, нут, фасоль, горох

3. Мясо, рыба, субпродукты, морепродукты

3.1 Курица, индюшка

3.2 Кролик

3.3 Говядина/телятина

3.4 Любая свежая рыба

3.5 Печень (куриная, говяжья)

3.6 Сердечки

3.7 Любые морепродукты

3.8 С/с рыба

3.9 Печень трески

3.10 Тунец в собственном соку

4. Овощи

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

4.2 Кабачки, цукини

4.3 Помидоры

4.4 Тыква

- 4.5** Буряк, морковь
- 4.6** Картошка, батат
- 4.7** Зелень любая
- 4.8** Баклажаны
- 4.9** Перец
- 4.10** Репа, редька, сельдерей
- 4.11** Зелёный горошек, стручковая фасоль, спаржа
- 4.12** Грибы

5. Фрукты, ягоды

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

6. Сладкое

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

6.3 Стевия

7. Разное дополнение

7.1 Приправы

7.2 Семена кунжута, семена льна

7.3 Чай: зелёный/чёрный/травяной

7.4 Кофе, какао

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

7.6 Хамон, прошуто

7.7 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?