



Полезные продукты

ЧЕК-ЛИСТ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ В РАЦИОНЕ

Источники углеводов

- Крупы: гречка, рис (бурый или длиннозерный), булгур, кус-кус, перловка, овсяная крупа, пшено.
- Макароны из цельнозерновой муки
- Цельнозерновой хлеб/Хлебцы (обычные и сладкие)
- Фрукты или ягоды

Источники белков

- Нежирное мясо
- Курица (лучше филе или грудку)
- Рыба/морепродукты (Нежирная - треска, карась, окунь, минтай, камбала. Жирная - горбуша, патлус, скумбрия, сибас)
- Индейка
- Яйца
- Молочные продукты (молоко, творог, нежирный сыр, натуральные

йогурты без добавок)

Клетчатка

- Свежие овощи - огурцы, помидоры, капуста, салат и тд.
- Замороженные овощи – брокколи, цвет.капуста, брюссельская капуста, струч.фасоль и тд

Источники полезных жиров

- Авокадо
- Орехи
- Растительные масла - оливковое, льняное, кокосовое, подсолнечное

ЗАПОМНИ! 80% РЕЗУЛЬТАТА - ЭТО ПИТАНИЕ!

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

как это убрать?