



## Полезные продукты

ЧЕК-ЛИСТ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ В РАЦИОНЕ

### 1. Источники углеводов

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

### 2. Источники белков

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

йогурты без добавок)

### 3. Клетчатка

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

### 4. Источники полезных жиров

- 4.1** Авокадо
- 4.2** Орехи
- 4.3** 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?