



Тарелка здорового питания

1/4 тарелки: полезные белки

Отдавайте предпочтения рыбе, птице, морепродуктам, бобовым, орехам, сырам, субпродуктам, мясу.

Избегайте переработанных мясопродуктов - сосисок, колбасы, бекона, карбонада, ветчины и т.п.



СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ



Перловка
22,9 г углеводов
135 ккал



Рис нешлифованный
21,7 г углеводов
112 ккал



Чечевица
12,2 г углеводов
116 ккал



Гречка
18,6 г углеводов
101 ккал



Киноа
18,5 г углеводов
120 ккал



Овсянка
10,3 г углеводов
71 ккал

данные: КБЖУ PRO | на 100 г готового продукта

@zozhnik_ru

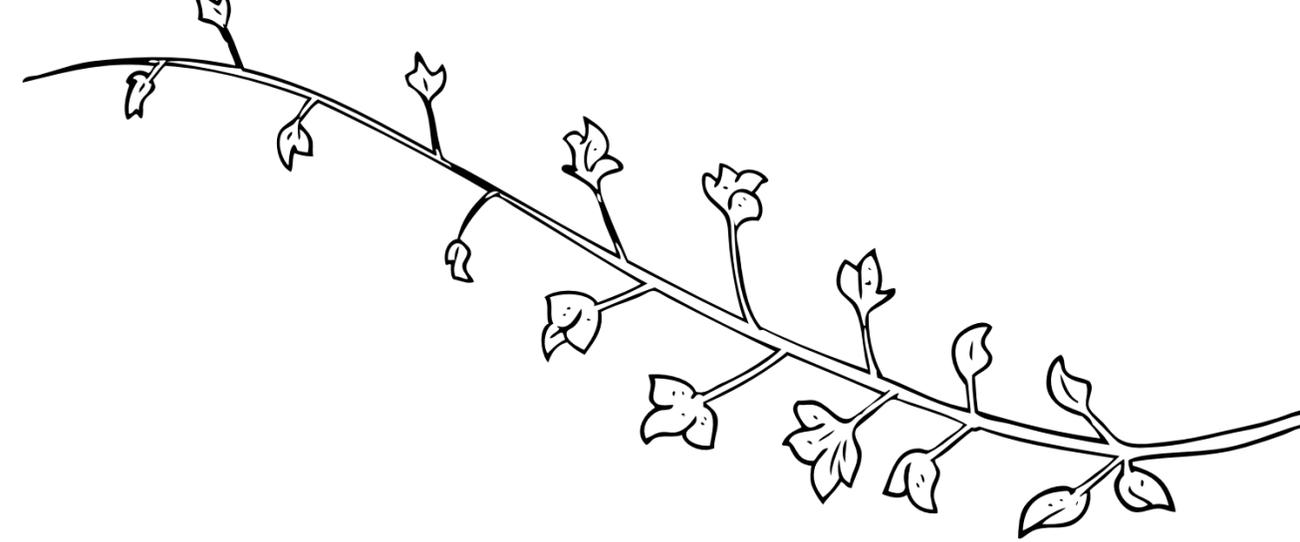
1/4 тарелки: сложные углеводы / цельнозерновые

Отдавайте предпочтение любым крупам - овсянке, гречке, амаранту, киноа, неочищенному рису, макаронам из пшеницы твердых сортов, цельнозерновому хлебу и прочим сложным углеводам.

Ограничьте продукты из очищенных зерен, белый хлеб, белый рис.

Избегайте: выпечку, сладкие напитки (газировку, лимонады и т.п.).

1/2 тарелки: овощи + фрукты



Обычно это самое слабое место: примерно половину вашей тарелки должны занимать овощи и фрукты. Большую часть этой порции надо отдавать некрахмалистым овощам, то есть не заполняйте всю свою норму овощей картошкой. Желательно использовать самые разные овощи разных цветов. Ешьте капусту, огурцы, помидоры, тыкву, сладкий перец, морковь, зелень, лук.

Норма потребления клетчатки составляет 30-40 г в день.



**Полезные
растительные
масла - в
умеренном
количестве.**

**Рекомендуемые растительные
масла: оливковое, льняное,
кокосовое, масло авокадо, МСТ**

**Избегайте частично
гидрогенизированных масел, которые
могут содержать вредные трансжиры.**

***Помните, что пониженная жирность
не всегда означает «полезное»**



Пейте воду, травяные чаи.

Кофе - не более 1-2 чашек в день
Откажитесь от сладких напитков,
ограничьте потребление молока,
ограничьте потребление фруктового
сока до маленького стакана в день.



*Выбирай воду
вместо чая и кофе*

Ешь белковую пищу

*Ешь много
овощей и
фруктов*

*Выбирай
цельнозерновые
продукты*

В Гарварде
рекомендуют
прикрепить эти правила
на холодильник, чтобы
они запомнились на
ВСЮ ЖИЗНЬ



Рецепт правильного дня

Завтрак

Ингредиенты:

Яйца 2 шт

кокосовое молоко - 2 ст л

масло гхи/ топленое

руккола, зелень

помидор - ½

соль, специи по вкусу

Омлет с кокосовым молоком

Приготовление:

1. Разрезать помидор. Яйца с молоком и специями взбить до однородности
2. Положить на сковородку с каплей масла помидоры, 1-2 мин обжарить и влить уже
3. Взбитые яйца с молоком. Накрыть крышкой и жарить на средне-медленном огне до готовности .
Подавать украсив сверху рукколой.

Пшенная каша с льном и тыквой

Ингредиенты:

1 ст пшена

2 ст л молотого льна

2 ст воды

1 ст орехового молока

100 гр тыквенного пюре

щепотка корицы

Приготовление:

1. Пшено промыть несколько раз до чистой воды, обдать кипятком
2. Вскипятить воду, высыпать пшено, варить на медленном огне
3. Когда пшено будет практически готово, добавить молотый лен и молоко, закрыть крышкой и выключить огонь
4. Каша дойдет сама. При подаче выложить тыквенное пюре и посыпать корицей
5. Если нет готового пюре, можно добавить кусочки тыквы при варке вместе с пшеном. Хорошо сочетается с яйцом пашот.

Обед

Овощной суп с индейкой

Ингредиенты (на 3-4 порции):

2 ст. л. кокосового масла

1 большая луковица (мелко нарезать)

2 желтых перца (мелко нарезать)

5-6 зубчиков чеснока (мелко порубить)

2 больших цуккини

1 л овощного бульона

1 морковь средняя

Индейка отварная или запеченая

Приготовление:

Влить кокосовое масло в разогретую кастрюлю

Добавьте нарезанный лук, натертую морковь и желтый перец.

Тушить, пока овощи не станут мягкими
Добавить чеснок, тушите еще 1 минуту.
Затем добавить цуккини и тушить ещё 3-5 минут. Добавить бульон и довести до кипения. К готовому супу добавить мясо индейки.

Фаршированная тыква

Ингредиенты (на 3-4 порции):

фарш (курица/индейка или курица + индейка)

морковь

бурый рис

соль, специи

Приготовление:

Смешать фарш (курица/индейка или курица + индейка), морковь (нарезать, положить на сковородку, потушить 5 минут) и бурый рис (заранее отварить до полуготовности) + соль, специи по вкусу. Начинить небольшие очищенные тыковки или 1 среднюю.

Уложить в емкость для запекания, добавить немного воды. Тушить под крышкой в духовке до готовности.

Дополнить зеленью.

УЖИН

Паста с лососем

Ингредиенты:

Паста из чечевицы или гречневой муки —

120 г Оливковое или сливочное масло

Лосось — 120 г Чеснок — 5 г

Соль, перец — 1 г или по вкусу

Соевый соус — 10 г

Молоко кокосовое — 50 г

Шпинатный соус — 60-80 г

Для шпинатного соуса:

Листья шпината — 20 г

Чеснок — 5 г Молоко кокосовое — 120 г

Масло топленое гхи — 5 г Соль — 1 г

Приготовление:

На масле обжарить чеснок и шпинат 1 мин, добавить молоко, довести до кипения, посолить

Пасту отварить по инструкции на упаковке до состояния al dente

В сковороде на небольшом количестве оливкового или топленого сливочного масла обжарить небольшие кусочки лосося с чесноком по 1 мин с каждой стороны.

Добавить соевый соус, кокосовое молоко.

Тушить под закрытой крышкой до готовности рыбы 3-5 минут.

К лососю переложить пасту, залить шпинатным соусом. Довести до кипения, чуть подержать.

Можно подавать со шпинатом.

Винегрет

Ингредиенты:

Свекла запеченная — 200 г
Корень сельдерея запеченный — 100 г
Морковь запеченная — 80 г
Цветная капуста запеченная — 100 г
Огурцы соленые — 120 г
Огурцы свежие — 150 г
Нут отварной — 200 г
Авокадо — 200 г
Квашеная капуста — 150 г
Масло сыродавленное подсолнечное
или тыквенное — 40 г

Приготовление:

Сначала запечь овощи — свеклу, корень сельдерея, морковь и цветную капусту. Можно в фольге или пергаменте

В это время нарезать остальные овощи мелким кубиком, добавить авокадо, немного красного лука, нут. Нарезать запеченные овощи и добавить в общую смесь все, кроме свеклы. Заправить маслом. Нарезанную свеклу заправить маслом отдельно и добавить ко всем овощам. Перемешать. Подавать с квашеной капустой.

Для сбалансированности по БЖУ дополнить белковым компонентом - яйцо, печеночный паштет, отварной язык, запеченная/тушеная птица/рыба.