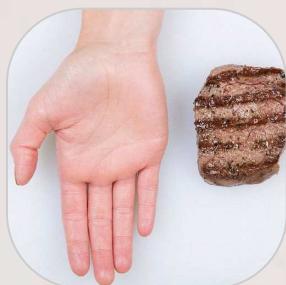


# Конструктор рациона

ЗАВТРАК	ОБЕД	УЖИН
<ul style="list-style-type: none"> <li>· яйца</li> <li>· рыба</li> <li>· морепродукты</li> <li>· печень трески</li> <li>· паштет из печени</li> <li>· злаки и псевдозлаки (гречка, киноа, пшено)</li> <li>· сыр</li> <li>· орехи</li> <li>· сливочное/топленое масло</li> <li>· овощи</li> <li>· зелень</li> <li>· ягоды</li> <li>· авокадо</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· супы</li> <li>· костный бульон</li> <li>· мясо и овощи</li> <li>· рыба/морепродукты с овощами и крупами</li> <li>· масла</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· некрахмалистые овощи (все овощи, растущие над землей)</li> <li>· ферментированные овощи (учитывая индивидуальную реакцию) с качественным белком (яйца, рыба, морепродукты)</li> <li>· масла</li> <li>· семена</li> </ul>

## Объем порции. Правило ладони.



**Порция мяса**  
"ладонь без пальцев"



**Порция рыбы**  
"ладонь с пальцами"



**Зелень**  
горсть с "горкой" двух сложенных ладоней



**Крупы**  
в сухом виде - кулак



**Ягоды**  
горсть "без горки", помещающаяся в обе ладони



**Орехи и семена**  
чашеобразная ладонь



**Жиры**  
по объему большого пальца



**Овощи**  
до 2х кулаков (ориентир - половина тарелки)

