

Конструктор рациона

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

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)

