# ЧЕК-ЛИСТ ПРОДУКТОВ НА НЕДЕЛЮ

## БЕЛКИ

- ☐ красное мясо 1
- ☐ белое мясо 1
- ☐ белое мясо 1
- ☐ легкий белок* 1
- ☐ легкий белок* 2
- ☐ субпродукты 1
- ☐ субпродукты 2
- ☐ яйца 1
- ☐ яйца 2
- ☐ яичные белки* 1

**Пример**

- говядина
- индейка
- кролик
- кальмар
- минтай
- сердечки индейки
- печень говяжья
- яйца куриные
- яйца перепелиные
- яичные белки

* легкий белок: рыба, морепродукты, икра
* яичные белки обязательны, если вы едите от 2-х яиц ежедневно

## УГЛЕВОДЫ

- ☐ злаки 1
- ☐ злаки 2
- ☐ злаки 3
- ☐ злаки 4
- ☐ злаки 5
- ☐ бобовые 1
- ☐ бобовые 2
- ☐ бобовые 3
- ☐ фрукт 1
- ☐ фрукт 2
- ☐ фрукт 3

**Пример**

- киноа
- зеленая гречка
- рис дикий
- овес цельный
- пшено
- чечевичные макароны
- бобы эдамаме
- нут
- киви
- банан
- яблоко

## ЖИРЫ

- ☐ жирная рыба 1
- ☐ жирная рыба 2
- ☐ масло для жарки 1
- ☐ масло для салатов 1
- ☐ авокадо 1
- ☐ семена 1
- ☐ семена 2
- ☐ семена 3
- ☐ семена 4
- ☐ семена 5
- ☐ орехи 1
- ☐ орехи 2
- ☐ орехи 3
- ☐ орехи 4

**Пример**

- печень трески
- скумбрия
- масло гхи
- масло льняное сыродавленное
- авокадо
- кунжут
- коноплянное семя
- лен
- семена тыквы
- подсолнечник
- грецкий орех
- кедровый орех
- миндаль
- бразильский орех

## КЛЕТЧАТКА

- ☐ зелень 1
- ☐ зелень 2
- ☐ зелень 3
- ☐ зелень 4
- ☐ салаты 1
- ☐ салаты 2
- ☐ салаты 3
- ☐ салаты 4
- ☐ салаты 5
- ☐ овощи 1
- ☐ овощи 2
- ☐ овощи 3
- ☐ овощи 4
- ☐ овощи 5
- ☐ овощи 6
- ☐ овощи 7
- ☐ овощи 8
- ☐ овощи 9
- ☐ корнеплоды 1
- ☐ корнеплоды 2
- ☐ корнеплоды 3
- ☐ корнеплоды 4
- ☐ ягоды 1
- ☐ ягоды 2

**Пример**

- укроп
- петрушка
- кинза
- базилик
- айсберг
- пекинская капуста
- салат романо
- руккола
- капуста кейл
- кабачок
- сельдерей
- капуста
- брокколи
- цветная капуста
- баклажан
- огурцы
- томаты
- перец
- морковь
- свекла
- дайкон
- репа
- брусника
- черника