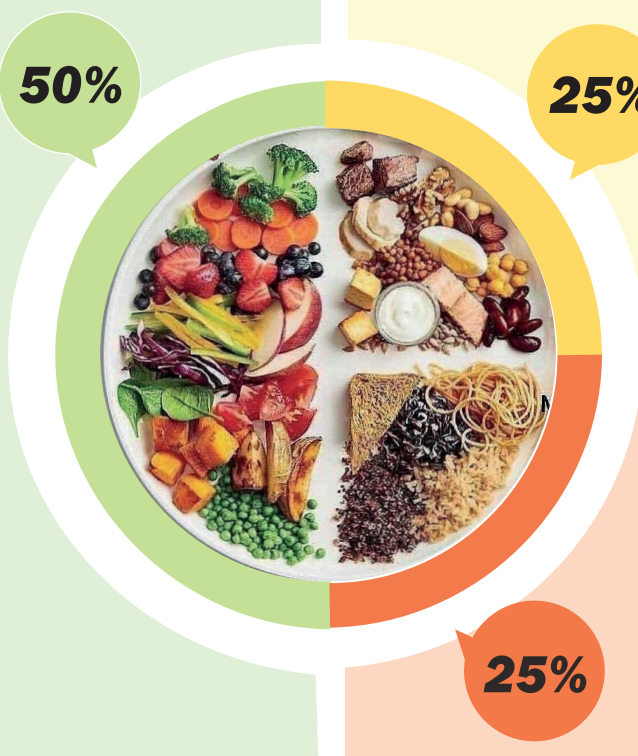


**капуста
кабачок
салат
брокколи
шпинат
помидор
огурец
перец
редис
спаржа
зел. фасоль
ягоды
яблоки и т.д.
горошек и т.д.**

50%



25%

**лосось
яйца
индейка
тофу
белая рыба**

25%

**рис
макаронны
овсянка
красная фасоль
картофель
гречка
хлебец цз**

сборка тарелки

1 овощи

Начинаем всегда с них и следим, чтобы овощи занимали минимум половину тарелки. Чем-то заменить или исключить их нельзя-напротив, можно добавлять в «неовощную» часть, тем самым уменьшая общую калорийность блюда. Важное замечание: обильно поливать маслом или сдабривать жирными соусами дары природы не следует-в противном случае из лёгкой закуски они превратятся в калорийную бомбу

2 Гарнир

другую половину тарелки мысленно делим пополам, и на одну четвертинку кладём гарнир: картофель (он, заметьте, к овощам не относится), рис, макароны, лапшу, гречку итд. Много ли поместится на четвертинке тарелки? Примерно 120-150г (2 картофелины или 3/4 стакана варёных макарон, каши, риса). Именно столько и должен весить «похудательный» гарнир. Готовим его с минимальным кол-вом масла, поливаем нежирными, лёгкими соусами. И только в очень редких случаях заменяем кусочком ржаного или цельнозерн. хлеба

3 «второе»

На вторую четверть тарелки кладём нежирное мясо или рыбу, морепродукты, блюда из яиц, грибов или бобовых. Весит основное блюдо 100-120г - кусочек мяса или рыбы получится размером с колоду игральных карт. весь видимый жирс низ срезаем

