



КОНСТРУКТОР РАЦИОНА

ЗАВТРАК, ОБЕД, УЖИН И ПЕРЕКУС

Филиппова Наталья

Интегративный нутрициолог,
специалист по снижению веса и диетотерапии

WhatsApp + 7 918 390 59 95

https://t.me/NataFilippova_wellness

ЗАВТРАК

зерновые + белок + овощи/фрукты

БЕЛОК:

Вареные яйца
Индейка/курица запеченная
Слабосоленая красная рыба
Сыр, творог
Фасоль, чечевица, нут
Консервированный тунец

ЗЕРНОВЫЕ:

Овсянка долгой варки (> 10 минут)
Любая крупа (гречка, булгур, пшено)
Цельнозерновой хлеб, хлебцы
Мюсли (без добавленного сахара)

ОВОЩИ/ФРУКТЫ:

Огурцы/помидоры, зелень
Банан, яблоко, груша, авокадо
Горсть ягод

ОБЕД

гарнир + белок + овощи + жиры

ГАРНИР:

Крупа - гречка, булгур,
киноа, полба, перловая
Макароны из твердых сортов
пшеницы, из цельнозерновой муки

БЕЛОК:

Телятина, курица, индейка
Рыба, морепродукты
Бобовые (фасоль, маш, чечевица)

ОВОЩИ:

Овощи гриль, запеченные
Замороженная овощная смесь
Тушеные овощи
Картофель (не более 1 порции)
зеленые листовые салаты

ЖИРЫ:

Растительные масла (подсолнечное,
оливковое, кукурузное, горчичное,
льняное и т.д.)

УЖИН

зерновые + белок + клетчатка (овощи)

ЗЕРНОВЫЕ:

Гречка, булгур, рис,
киноа, полба, кус-кус

**Не более 3-х столовых
ложек готового продукта**

БЕЛОК:

Птица

Рыба

Морепродукты

ОВОЩИ:

свежая капуста (разные виды)

квашенная капуста

брокколи, цветная капуста

стручковая фасоль

горошек (без сахара)

ПЕРЕКУС

зерновые+белок/молочные продукты+фрукты/овощи

ЗЕРНОВЫЕ:

Цельнозерновой хлеб
Цельнозерновые хлебцы

БЕЛОК:

Паштет/риет
Птица
Морепродукты
Слабосоленая рыба

ОВОЩИ/ФРУКТЫ:

Совершенно любые на ваш вкус

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ:

Молоко, кефир, творог
Йогурт без добавок
Сыр 30 гр.
Творожная намазка 1 ст.л.

ПРАВИЛЬНАЯ ТАРЕЛКА

Возьмите тарелку диаметром

- ✓ 21-24 см (для женщин)
- ✓ 23-26 см (для мужчин)

- 1/2 заполните овощами, зеленью и/или фруктами.
- 1/4 источниками белка: мясо, рыба, морепродукты, бобовые, яйца, творог, сыр
- 1/4 источниками злаков: крупы, макароны, хлеб, картофель.

