

ШПАРГАЛКА

ПО НУТРИЕНТАМ

БЕЛКИ

- Филе грудки (птица)
- Говядина (телятина)
- Печень
- Морепродукты
- Яйцо
- Кисломолочные продукты
- Орехи
- Крупы (греча, рис, овсянка)
- Макароны
- Бобовые

КЛЕТЧАТКА

- Овсянка
- Грибы
- Крупы (рис, греча)
- Отруби
- Овощи
- Фрукты
- Ягоды
- Зелень
- Бобовые
- Макароны
- Орехи, семена
- Хлеб

УГЛЕВОДЫ

Сложные:

- Любые крупы
- Хлеб (не белый), хлебцы
- Картофель, батат
- Макароны
- Бобовые

Простые:

- Лимонады, соки
- Шоколад (белый, молочный)
- Кондитерские изделия
- Выпечка
- Мороженое

УГЛЕВОДЫ + КЛЕТЧАТКА

- Фрукты, ягоды
- Овощи
- Сухофрукты

ЖИРЫ

Животные:

- Сыр
- Желток
- Молочные продукты
- Сливочное масло
- Горький шоколад
- Свинина, говядина
- Рыба

Растительные:

- Орехи, семена
- Авокадо
- Растительные масла
- Кокос
- Оливки