

A background image of several koi fish in a pond, with various colors like orange, white, and black visible. The image is partially obscured by a large white rectangle in the center.

ПРОДУКТОВАЯ КОРЗИНА

@GOROZHANKIINA

01 УГЛЕВОДЫ

02 ПРОДУКТЫ БЕЗ ГЛЮТЕНА

03 БЕЛКИ

04 ЖИРЫ

05 КЛЕТЧАТКА

УГЛЕВОДЫ

01

УГЛЕВОДЫ ЯВЛЯЮТСЯ **ОСНОВНЫМ ИСТОЧНИКОМ ЭНЕРГИИ** ДЛЯ НАШЕГО ОРГАНИЗМА. ОНИ РАСЩЕПЛЯЮТСЯ В ОРГАНИЗМЕ ДО ГЛЮКОЗЫ, КОТОРАЯ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ КЛЕТКАМИ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЭНЕРГИИ. ЭТА ЭНЕРГИЯ НЕОБХОДИМА ДЛЯ ВСЕХ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ ФУНКЦИЙ: РАБОТЫ СЕРДЦА, ДЫХАНИЯ, ДВИЖЕНИЯ, РАБОТЫ МОЗГА И ДРУГИХ ПРОЦЕССОВ.

УГЛЕВОДЫ **ПОМОГАЮТ РЕГУЛИРОВАТЬ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ** И ПОДДЕРЖИВАТЬ НОРМАЛЬНЫЙ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ.

УГЛЕВОДЫ **ВЛИЯЮТ НА ВЫРАБОТКУ ИНСУЛИНА**, КОТОРЫЙ ПОМОГАЕТ РЕГУЛИРОВАТЬ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ, А ТАКЖЕ УЧАСТВУЮТ В ВЫРАБОТКЕ ДРУГИХ ГОРМОНОВ, КОТОРЫЕ КОНТРОЛИРУЮТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ.

УГЛЕВОДЫ ЯВЛЯЮТСЯ ВАЖНЫМ ТОПЛИВОМ ДЛЯ МЫШЦ. ОНИ ИГРАЮТ КЛЮЧЕВУЮ РОЛЬ В ПОДДЕРЖАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, ТАК КАК ОБЕСПЕЧИВАЮТ ДОЛГОСРОЧНУЮ И БЫСТРУЮ ЭНЕРГИЮ.

ПРОСТЫЕ УГЛЕВОДЫ (САХАРА): БЫСТРО УСВАИВАЮТСЯ ОРГАНИЗМОМ, ДАЮТ БЫСТРЫЙ ВСПЛЕСК ЭНЕРГИИ.

СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ (КРАХМАЛЫ И КЛЕТЧАТКА): ПЕРЕВАРИВАЮТСЯ МЕДЛЕННО И ОБЕСПЕЧИВАЮТ СТАБИЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ В ТЕЧЕНИЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ВРЕМЕНИ.

ЗЕРНОВЫЕ И ЗЛАКИ

- ПШЕНИЦА (ЦЕЛЬНОЗЕРНОВАЯ, ПШЕНИЧНЫЕ ОТРУБИ, ПШЕНИЧНЫЕ ХЛОПЬЯ, ПШЕНИЧНАЯ МУКА)
- ОВЕС (ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ, ОВСЯНКА, ОВЕС В ЗЕРНАХ)
- РИС (БЕЛЫЙ, БУРЫЙ, ДИКИЙ, ЧЕРНЫЙ)
- ЯЧМЕНЬ (ПЕРЛОВКА, ЯЧМЕННАЯ КРУПА)
- ГРЕЧКА (ГРЕЧНЕВАЯ КРУПА, ГРЕЧНЕВЫЕ ХЛОПЬЯ)
- КУКУРУЗА (КУКУРУЗНАЯ КРУПА, КУКУРУЗНЫЕ ХЛОПЬЯ, КУКУРУЗНОЕ ЗЕРНО)
- РОЖЬ (РЖАНАЯ МУКА, РЖАНОЙ ХЛЕБ, РЖАНАЯ КРУПА)
- ПРОСО (ПРОСО, ПРОСО В ЗЕРНАХ)
- **ПСЕВДОЗЛАКИ** (КИНОА, АМАРАНТ, ТЕФ)

КЛУБНИ

- КАРТОФЕЛЬ (ВАРЕННЫЙ, ПЕЧЕННЫЙ, ЖАРЕННЫЙ)
- СЛАДКИЙ КАРТОФЕЛЬ (БАТАТ)
- ЯМС (ЯПОНСКИЙ СЛАДКИЙ КАРТОФЕЛЬ)
- ТАРО (КОРНЕПЛОД, ЧАСТО ИСПОЛЬЗУЕТСЯ В ВОСТОЧНОЙ КУХНЕ)
- МАНИОК (КАССАВА)

БОБОВЫЕ

- ЧЕЧЕВИЦА (КРАСНАЯ, ЗЕЛЕНАЯ, КОРИЧНЕВАЯ)
- ФАСОЛЬ (КРАСНАЯ, БЕЛАЯ, ЧЕРНАЯ, ПИНТО)
- НУТ (ТУРЕЦКИЙ ГОРОХ)
- ГОРОХ (СУХОЙ, ЗЕЛЕНый, ЖЕЛТЫЙ)
- СОЯ (ВКЛЮЧАЯ СОЕВЫЕ ПРОДУКТЫ — ТОФУ, СОЕВОЕ МОЛОКО, СОЕВОЕ МЯСО)
- ФАСОЛЬ АДЗУКИ
- ЛЮПИН
- БОБЫ

ОВОЩИ

- ТЫКВА (ОБЫЧНАЯ, БАТАТОВАЯ)
- МОРКОВЬ
- СВЕКЛА
- КАРТОФЕЛЬ
- БРОККОЛИ (СОДЕРЖИТ НЕБОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО УГЛЕВОДОВ, НО ВАЖНЫЙ ИСТОЧНИК КЛЕТЧАТКИ)
- ЦУККИНИ
- КАПУСТА (ВСЕ ВИДЫ: БЕЛОКОЧАННАЯ, ЦВЕТНАЯ, БРЮССЕЛЬСКАЯ)
- ТОМАТЫ
- БАКЛАЖАНЫ
- ОГУРЦЫ
- ПЕРЕЦ (БОЛГАРСКИЙ, ОСТРЫЙ)
- КУКУРУЗА (ОБРАБАТЫВАЕМАЯ КАК ОВОЩ, ЕСЛИ В ПОЧАТКАХ)

ФРУКТЫ (ПРОСТЫЕ УГЛЕВОДЫ)

БАНАНЫ, ЯБЛОКИ, ГРУШИ, ГРЕЙПФРУТЫ, АПЕЛЬСИНЫ, ПЕРСИКИ, МАЛИНА, СМОРОДИНА, АНАНАС, ДЫНЯ, АРБУЗ, ПАПАЙЯ, МАНГО, ВИНОГРАД, КИВИ, ЧЕРЕШНЯ, КЛУБНИКА, ЛИЧИ, ФИНИКИ, ИНЖИР, ПЛОДЫ ХУРМЫ

ВАЖНО ОТМЕТИТЬ, ЧТО ПРОДУКТЫ, НЕ СОДЕРЖАЩИЕ ГЛЮТЕН, МОГУТ БЫТЬ ЕСТЕСТВЕННО БЕЗГЛЮТЕНОВЫМИ ИЛИ СПЕЦИАЛЬНО ОБРАБОТАННЫМИ, ЧТОБЫ НЕ СОДЕРЖАТЬ ЕГО СЛЕДОВ.

- ОВОЩИ И ФРУКТЫ
- МЯСО И РЫБА (ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО ОНИ НЕ ОБРАБАТЫВАЮТСЯ С ДОБАВЛЕНИЕМ ГЛЮТЕНСОДЕРЖАЩИХ ИНГРЕДИЕНТОВ)
- БОБОВЫЕ
- ОРЕХИ И СЕМЕНА
- ЧИСТЫЕ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

КРУПЫ И ЗЛАКИ БЕЗ ГЛЮТЕНА

- РИС (БЕЛЫЙ, КОРИЧНЕВЫЙ, ДИКИЙ)
- ГРЕЧКА
- КИНОА
- АМАРАНТ
- КУКУРУЗНАЯ КРУПА (НАПРИМЕР, ПОЛЕНТА)
- ТЕФ (ПСЕВДОЗЛАК)
- ПРОСО
- МАНИОК (КАССАВА)

БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ ЗАМЕНИТЕЛИ МУКИ

- МИНДАЛЬНАЯ МУКА
- РИСОВАЯ МУКА
- КОКОСОВАЯ МУКА
- КУКУРУЗНАЯ МУКА
- ГРЕЧНЕВАЯ МУКА
- МУКА ИЗ КИНОА

НЕКОТОРЫЕ ПРОДУКТЫ МОГУТ СОДЕРЖАТЬ СЛЕДЫ ГЛЮТЕНА ИЗ-ЗА ПЕРЕКРЕСТНОГО ЗАГРЯЗНЕНИЯ ПРИ ПРОИЗВОДСТВЕ ИЛИ УПАКОВКЕ. ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ЭТОГО, ВАЖНО ЧИТАТЬ ЭТИКЕТКИ И ИСКАТЬ ПРОДУКТЫ С ПОМЕТКОЙ «БЕЗ ГЛЮТЕНА».

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО БЕЛОК, КОТОРЫЙ ВЫ ЕДИТЕ, **В ОСНОВНОМ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ** — ОН НАМНОГО ЭФФЕКТИВНЕЕ СПОСОБСТВУЕТ СИНТЕЗУ МЫШЕЧНОГО БЕЛКА, ЧЕМ РАСТИТЕЛЬНЫЙ, ПОТОМУ ЧТО СОДЕРЖИТ ПОЛНЫЙ АМИНОКИСЛОТНЫЙ ПРОФИЛЬ.

ЖИВОТНЫЙ БЕЛОК

- БЕЛАЯ НЕЖИРНАЯ РЫБА (ТРЕСКА, МИНТАЙ, ПАЛТУС, МОРСКОЙ ОКУНЬ, ЩУКА, СИБАС)
- КРАСНАЯ РЫБА (ТУНЕЦ, ЛОСОСЬ, СЕМГА, КЕТА, ГОРБУША)
- МОРЕПРОДУКТЫ (КАЛЬМАР, ОСЬМИНОГ, МИДИИ, КРЕВЕТКИ, УСТРИЦЫ, ИКРА)
- КРАСНОЕ МЯСО (ГОВЯДИНА, БАРАНИНА, КРОЛИК, ЛОСЯТИНА, КОНИНА, ТЕЛЯТИНА)
- ПТИЦА (КУРИЦА, ИНДЕЙКА, ЯГНЕНОК)
- ПЕЧЕНЬ (КУРИНАЯ, ГОВЯЖЬЯ, ИНДЕЙКИ)
- КАЧЕСТВЕННЫЕ ПАШТЕТЫ
- ТВОРОГ 2-5%
- ТВЕРДЫЕ СЫРЫ (НАПРИМЕР: ПАРМЕЗАН, ТИЛЬЗИТЕР, ЧЕДДЕР)
- ЯЙЦА/ЯИЧНЫЕ БЕЛКИ
- НАТУРАЛЬНЫЙ ГРЕЧЕСКИЙ ЙОГУРТ

РАСТИТЕЛЬНЫЙ БЕЛОК

- СОЕВОЕ МЯСО
- РАСТИТЕЛЬНОЕ МОЛОКО
- ТОФУ
- ТЕМПЕ
- АМАРАНТ
- БОБОВЫЕ (ЧЕЧЕВИЦА, НУТ, ГОРОХ, ФАСОЛЬ, ЭДАМАМЕ, СОЕВЫЕ БОБЫ)
- АРАХИС/АРАХИСОВАЯ ПАСТА
- ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ
- КОНОПЛЯНЫЕ СЕМЕНА
- ЧИА
- МИНДАЛЬ
- ФИСТАШКИ
- СПИРУЛИНА СУШЕНАЯ
- ИНАКТИВИРОВАННЫЕ ПИЩЕВЫЕ ДРОЖЖИ (НЕ ПЕКАРСКИЕ!)

НЕ ЗАБЫВАЕМ, ЧТО В СЕМЕНАХ И ОРЕХАХ ТАКЖЕ СОДЕРЖИТСЯ ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИРНЫХ КИСЛОТ (ЖИРОВ)

ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ ПОМОГАЮТ ПОДДЕРЖИВАТЬ ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА, УЛУЧШАЮТ ФУНКЦИИ МОЗГА, СНИЖАЮТ ВОСПАЛЕНИЕ И ПОДДЕРЖИВАЮТ ОБЩИЙ БАЛАНС В ОРГАНИЗМЕ.

ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ ВКЛЮЧАЮТ В ОСНОВНОМ **МОНОНЕНАСЫЩЕННЫЕ** И **ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫЕ** ЖИРЫ, КОТОРЫЕ СОДЕРЖАТСЯ В РЫБЕ, ОРЕХАХ, РАСТИТЕЛЬНЫХ МАСЛАХ И АВОКАДО.

НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ (НАПРИМЕР, В КОКОСОВОМ МАСЛЕ ИЛИ СЛИВОЧНОМ МАСЛЕ) МОГУТ БЫТЬ ПОЛЕЗНЫМИ, ЕСЛИ УПОТРЕБЛЯЮТСЯ В УМЕРЕННЫХ КОЛИЧЕСТВАХ, ОСОБЕННО ТЕ, ЧТО ПРИСУТСТВУЮТ В НАТУРАЛЬНЫХ ПРОДУКТАХ.

ТРАНСЖИРЫ, КОТОРЫЕ ВСТРЕЧАЮТСЯ В ПРОМЫШЛЕННО ПЕРЕРАБОТАННЫХ ПРОДУКТАХ, **СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ**, ТАК КАК ОНИ ВРЕДНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.

УМЕРЕННОСТЬ И РАЗНООБРАЗИЕ — КЛЮЧ К ПОЛУЧЕНИЮ МАКСИМАЛЬНОЙ ПОЛЬЗЫ ОТ ЖИРОВ В РАЦИОНЕ.

МОНОНЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ СЕРДЦА И УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА). ЭТИ ЖИРЫ ПОМОГАЮТ СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ «ПЛОХОГО» ХОЛЕСТЕРИНА И ПОВЫШАЮТ УРОВЕНЬ «ХОРОШЕГО» ХОЛЕСТЕРИНА

- РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА (ОЛИВКОВОЕ, МАСЛО АВОКАДО, МАСЛО ИЗ ОРЕХОВ МАКАДАМИИ, МАСЛО ИЗ ОРЕХОВ КЕШЬЮ, МАСЛО ИЗ ГРЕЦКОГО ОРЕХА)
- ОРЕХИ И СЕМЕНА (МИНДАЛЬ, ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ, ФИСТАШКИ, КЕШЬЮ, ЛЕСНЫЕ ОРЕХИ, ФУНДУК)
- АВОКАДО
- ОЛИВКИ

ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

ВКЛЮЧАЮТ ОМЕГА-3 И ОМЕГА-6 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ, КОТОРЫЕ ВАЖНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ КЛЕТОК, МОЗГА И СЕРДЦА)

ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ МОГУТ СНИЗИТЬ РИСК СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И УЛУЧШИТЬ МОЗГОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

- РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ (ЛОСОСЬ, СКУМБРИЯ, ТУНЕЦ, САРДИНЫ, АНЧОУСЫ, ТРЕСКА, КАМБАЛА, ГОРБУША)
- РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА (ЛЬНЯНОЕ МАСЛО, МАСЛО КОНОПЛИ, МАСЛО СОЕВОЕ, МАСЛО ИЗ СЕМЯН ЧИА, МАСЛО ИЗ СЕМЯН ТЫКВЫ, МАСЛО ГРЕЦКОГО ОРЕХА)
- СЕМЕНА И ОРЕХИ (СЕМЕНА ЛЬНА, СЕМЕНА ЧИА, СЕМЕНА КОНОПЛИ, СЕМЕНА ПОДСОЛНЕЧНИКА)
- БОБОВЫЕ (СОЕВЫЕ ПРОДУКТЫ - ТОФУ, СОЕВОЕ МОЛОКО, ТЕМПЕ)

НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

ВАЖНЫ ДЛЯ ОРГАНИЗМА, НО ПОТРЕБЛЯЮТСЯ **В УМЕРЕННЫХ КОЛИЧЕСТВАХ**, ЧТОБЫ НЕ ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ «ПЛОХОГО» ХОЛЕСТЕРИНА

НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ **В БОЛЬШИХ КОЛИЧЕСТВАХ** МОГУТ ПРИВЕСТИ К ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА И УВЕЛИЧИТЬ РИСК СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

- ЖИВОТНЫЕ ПРОДУКТЫ (СЛИВОЧНОЕ МАСЛО, САЛО, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРА, МЯСО С КОЖЕЙ, ПЕЧЕНЬ - ГОВЯЖЬЯ, КУРИНАЯ)
- РАСТИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ (КОКОСОВОЕ МАСЛО, КОКОСОВАЯ СТРУЖКА)
- ШОКОЛАД (ТЕМНЫЙ ШОКОЛАД - С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ КАКАО, НАПРИМЕР, 70% И ВЫШЕ — СОДЕРЖИТ НЕМНОГО НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ, НО В УМЕРЕННЫХ КОЛИЧЕСТВАХ)

РАСТВОРИМАЯ КЛЕТЧАТКА

РАСТВОРИМАЯ КЛЕТЧАТКА РАСТВОРЯЕТСЯ В ВОДЕ, ОБРАЗУЯ ГЕЛЬ, КОТОРЫЙ ПОМОГАЕТ СНИЖАТЬ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА И САХАРА В КРОВИ.

- ОВЕС (ОВСЯНКА)
- ЯБЛОКИ
- ГРУШИ
- ЦИТРУСОВЫЕ (АПЕЛЬСИНЫ, ГРЕЙПФРУТЫ, ЛИМОНЫ)
- МОРКОВЬ
- ГОРОХ (В ТОМ ЧИСЛЕ НУТ И ЧЕЧЕВИЦА)
- ЯЧМЕНЬ
- ПСИХИЧЕСКОЕ СЕМЯ (ПСИЛЛИУМ)
- БОБОВЫЕ КУЛЬТУРЫ (ФАСОЛЬ, ГОРОХ, ЧЕЧЕВИЦА)
- СЕМЕНА ЛЬНА
- КАРТОФЕЛЬ (ОСОБЕННО В КОЖУРЕ)
- АВОКАДО

НЕРАСТВОРИМАЯ КЛЕТЧАТКА

НЕРАСТВОРИМАЯ КЛЕТЧАТКА НЕ РАСТВОРЯЕТСЯ В ВОДЕ И ПОМОГАЕТ ПОДДЕРЖИВАТЬ НОРМАЛЬНОЕ ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ КИШЕЧНИКА, УВЕЛИЧИВАЯ ОБЪЕМ СТУЛА И СПОСОБСТВУЯ РЕГУЛЯРНЫМ ИСПРАЖНЕНИЯМ.

- ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ (ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ, ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ МАКАРОНЫ, КИНОА)
- КОРИЧНЕВЫЙ РИС
- ОРЕХИ И СЕМЕНА (МИНДАЛЬ, ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ, СЕМЕНА ТЫКВЫ, ПОДСОЛНЕЧНИКА)
- БОБОВЫЕ (ОСОБЕННО ФАСОЛЬ И ЧЕЧЕВИЦА)
- ТЕМНАЯ ЗЕЛЕНЬ (ШПИНАТ, КАПУСТА, БРОККОЛИ)
- ТЫКВА (ВМЕСТЕ С КОЖУРОЙ)
- КАБАЧКИ
- МАЛИНА, ЧЕРНИКА
- ЦЕЛЬНОЗЕРНОВАЯ МУКА
- ПШЕНИЦА (ПШЕНО, ОТРУБИ, ПШЕНИЧНЫЕ ОТРУБИ)

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ КАК РАСТВОРИМУЮ, ТАК И НЕРАСТВОРИМУЮ КЛЕТЧАТКУ

- МОРКОВЬ
- ТОМАТЫ
- ЯГОДЫ (ЕЖЕВИКА, КЛУБНИКА, ЧЕРНИКА)
- ЛИСТОВАЯ ЗЕЛЕНЬ (КРЕСС-САЛАТ, РУККОЛА)

ДРУГИЕ ИСТОЧНИКИ КЛЕТЧАТКИ

- ЧИА-СЕМЕНА
- ПСИЛИУМ
- КОКОСОВАЯ МЯКОТЬ
- ЯГОДЫ (ЧЕРНИКА, МАЛИНА, ЕЖЕВИКА)