

ПРАВИЛО ТАРЕЛКИ

Это простой способ собрать
сбалансированный приём пищи, чтобы в нём
было всё необходимое для энергии, сытости
и стабильного уровня сахара в крови



½ ТАРЕЛКИ (50%) — “ЗЕЛЁНЫЙ СЕКТОР”

Овощи, зелень: молодость и защита клеток



Любые некрахмалистые овощи:

брокколи, цветная капуста, шпинат, капуста, огурцы, томаты, перец, баклажаны, кабачки, зелёные салаты, руккола, сельдерей и т. д

Можно в любом виде — свежие, варёные, тушёные, запечённые

ИНЫМИ СЛОВАМИ:

Половину тарелки должны занимать любые овощи, кроме:

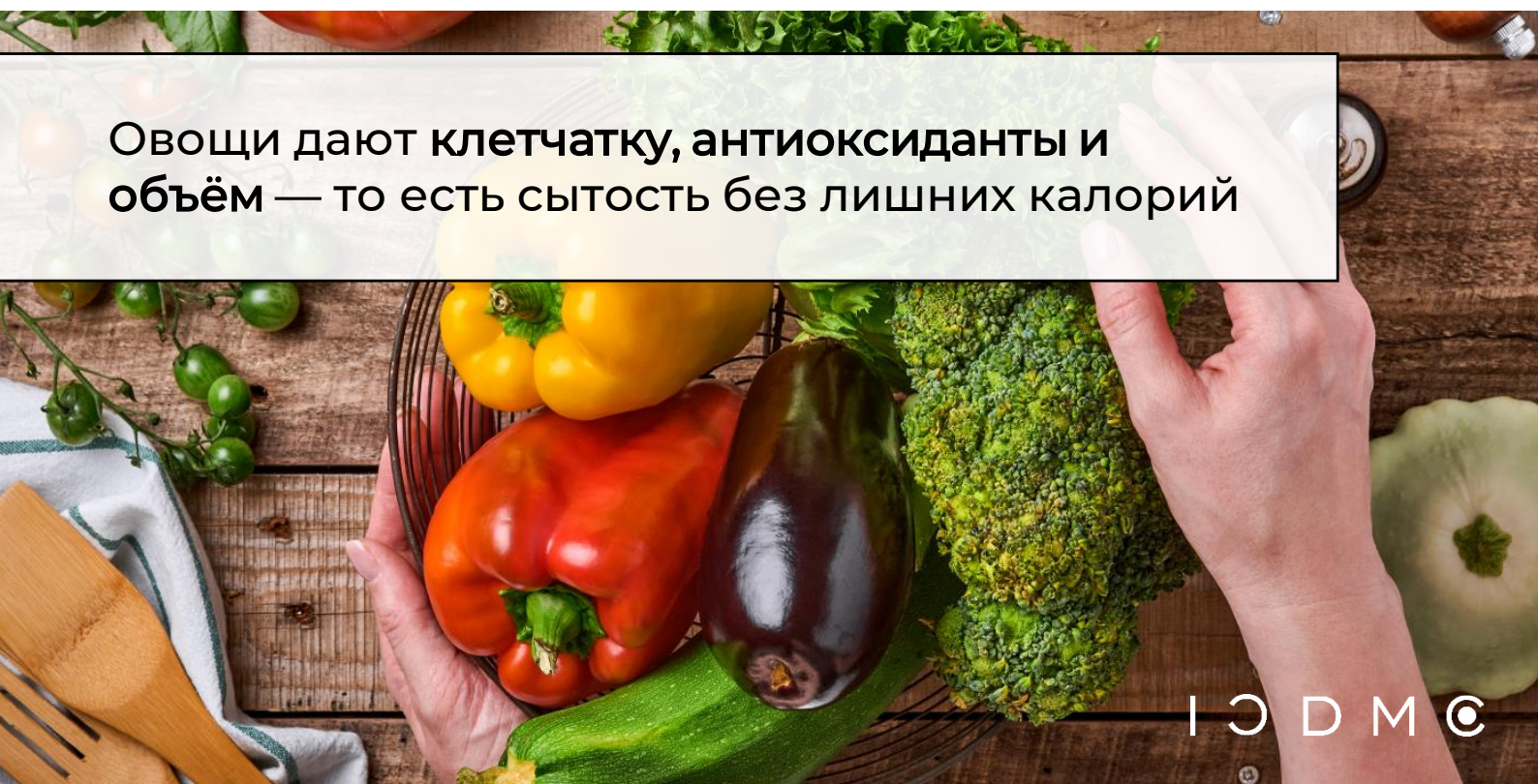


картофеля
батата
кукурузы
свёклы
тыквы
зелёного горошка



Эти овощи —
источники энергии.
Они могут быть в
“углеводном секторе”
тарелки, но не в
“зелёном”

Овощи дают клетчатку, антиоксиданты и объём — то есть сытость без лишних калорий



¼ ТАРЕЛКИ (25%) — “БЕЛКОВЫЙ СЕКТОР”

Крепкое тело, иммунитет, восстановление

БЕЛОК — основной строительный материал для тканей организма

Животные белки (полноценные):

Яйца (куриные, перепелиные), курица, индейка (филе, бедро, грудка), говядина, телятина, рыба: лосось, треска, хек, судак, кета, форель, морепродукты: креветки, мидии, кальмары, осьминоги, субпродукты: печень, сердце, язык, молочные продукты: творог, греческий йогурт без сахара, твёрдые сыры, козий сыр (при хорошей переносимости лактозы)

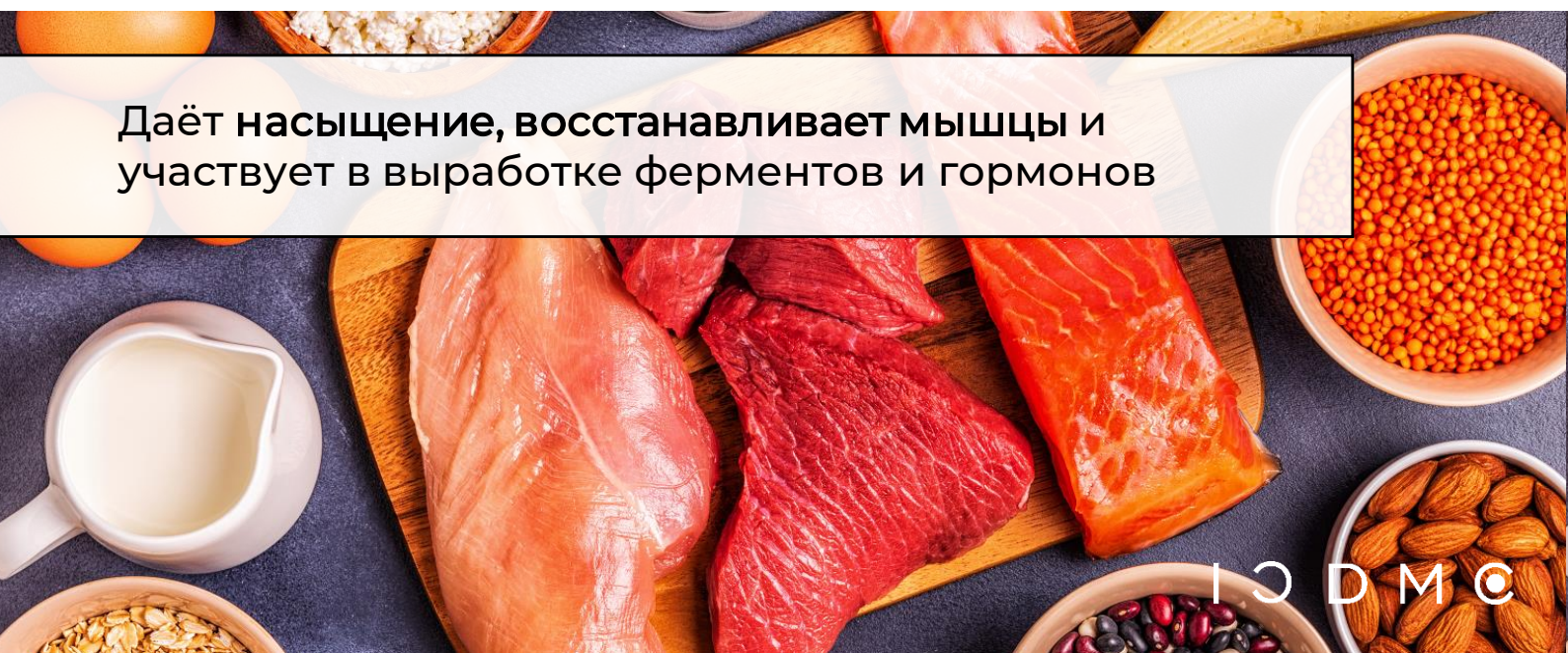
Растительные белки:

Чечевица, нут, фасоль, горох



Комбинируйте животные и растительные источники для разнообразия аминокислот

Даёт насыщение, восстанавливает мышцы и участвует в выработке ферментов и гормонов



¼ тарелки (25%) — “УГЛЕВОДНЫЙ СЕКТОР”

Источник энергии

Сюда входят:

Сложные углеводы и полезные крахмалы :

Цельнозерновой хлеб / хлебцы

Гречка

Бурый рис

Киноа

Овсянка (долгой варки)

Амарант, булгур, полба

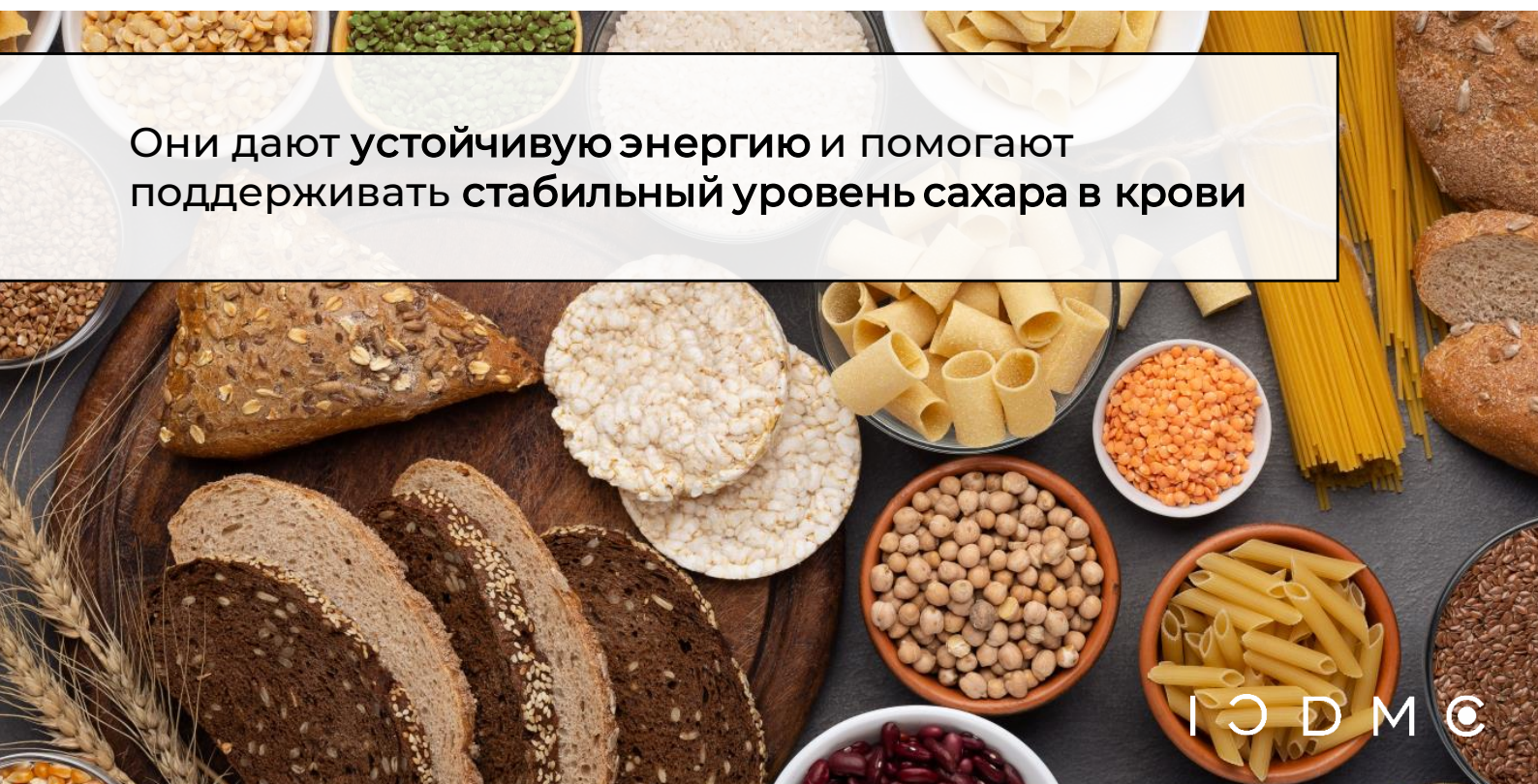
Цельнозерновые макароны

Макароны из твёрдых сортов (альденте)

Крахмалистые овощи:

Картофель, батат, кукуруза, свёкла, тыква,
зелёный горошек

Они дают **устойчивую энергию** и помогают
поддерживать **стабильный уровень сахара в крови**



+ Полезные жиры (1–2 ч. ложки)

Питание для мозга, клеток и гормонов

Цельные источники жиров:

- Авокадо
- Орехи (миндаль, грецкие, макадамия и др.)
- Семечки (тыквенные, подсолнечные, кунжут, чиа)

Масла:

- Оливковое масло extra virgin
- Масло гхи (топлёное)
- Сливочное масло 82,5%
- Льняное, тыквенное, конопляное масло



Важный момент: РЫБА

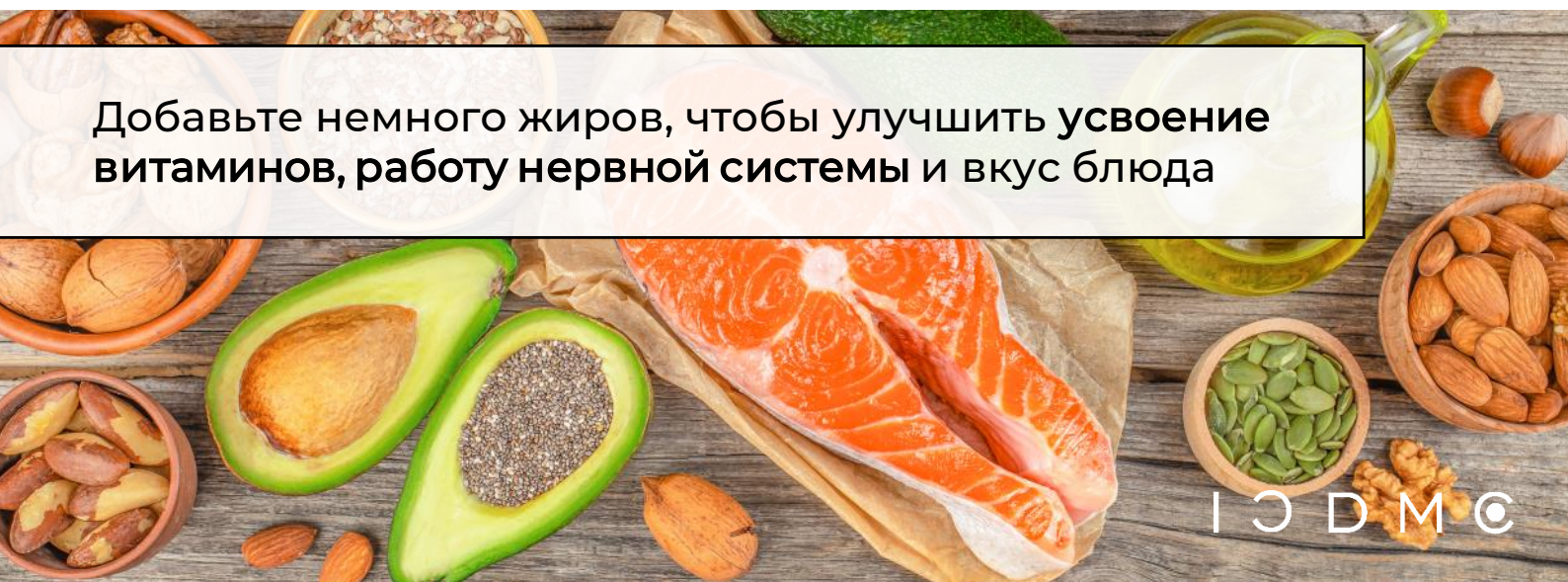
Красная и голубая рыба жирных сортов в первую очередь являются **белковым продуктом**, но содержат достаточное количество **полезных жиров (омега-3)** — поэтому, если у вас на обед такая рыба, **дополнительно добавлять масла, орехи или авокадо — не нужно**

Красная жирная рыба: лосось, семга, форель, нерка, кижуч

Голубая жирная рыба: скумбрия, сельдь, сардина, анчоус

Такая рыба = белок с бонусом полезных жиров

Добавьте немного жиров, чтобы улучшить **усвоение витаминов, работу нервной системы** и вкус блюда



+ ВОДА ИЛИ ТРАВЯНОЙ ОТВАР

Поддерживает пищеварение и баланс
жидкости в организме



КАК СОБРАТЬ ОБЕД БЕЗ ЗАМОРОЧЕК?

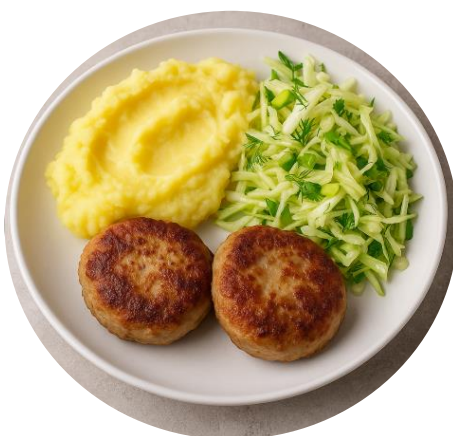


Составляйте тарелку как конструктор:

Выбирайте продукты из каждого сектора в указанных процентах и ваш обед будет всегда сбалансирован

Вы можете раскладывать продукты по секторам тарелки или смешивать их в указанных пропорциях в виде салатов, боулов, рагу, паст и т.д.

ПРИМЕРЫ:



Готовьте так, как вам
больше нравится!