

## Принцип здоровой тарелки

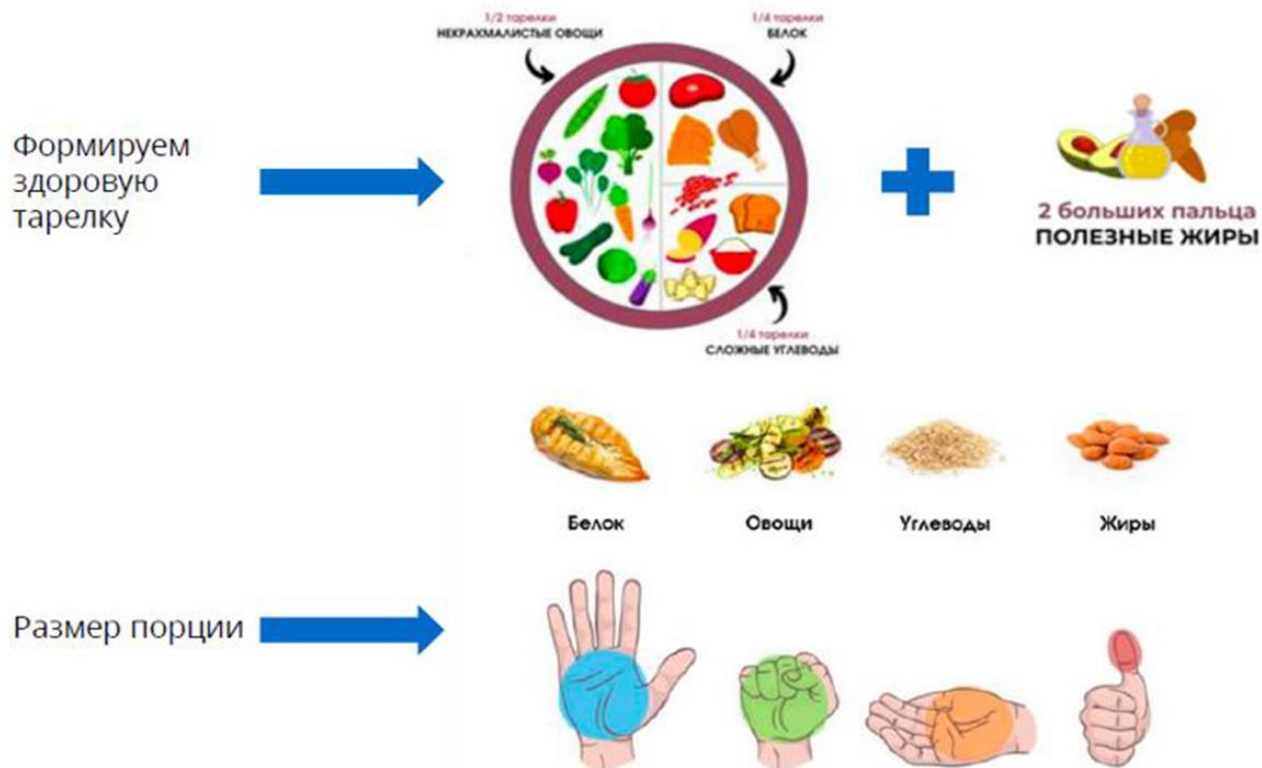
Основное правило здорового питания - сбалансированность, т.е. получение необходимого количества белков, жиров, углеводов и клетчатки.

На первом этапе многим сложно сложно определить свою индивидуальную норму БЖУ и вести постоянный подсчет.

Поэтому вы можете воспользоваться самым простым способом составления здоровой тарелки, в которой не нужно прибегать к постоянным подсчетам и взвешиваниям.

Чтобы определить свою норму, ориентируйтесь по своей руке:

- Количество белка в один прием пищи соответствует ладонке
- Количество овощей - кулаку
- Количество углеводов - горсти
- Количество жиров - большому пальцу



Дальше в таблице вы найдете список здоровых продуктов по всем категориям.

Составляя тарелку, вы можете выбирать ингредиенты из каждого столбца и комбинировать их в тарелке. Вы легко можете заменять продукты из одной категории: например, курицу можно заменить индейкой или говядиной. Возле каждого продукта указано количество грамм основного нутриента на 100 грамм продукта.

Рекомендации по приемам пищи	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка
<p><b>Завтрак:</b></p> <p>Преимущественно белково-жировой.</p> <p>Не рекомендуется мясо, выпечка, сладости, копчености, мюсли, хлопья, смузи и соки</p> <p><b>Обед:</b></p> <p>Допускается употребление всех видов мяса, жиров.</p> <p>Можно сделать больший акцент на углеводы по сравнению с завтраком.</p> <p><b>Ужин:</b></p> <p>Исключить трудно перевариваемый белок (говядина, свинина, баранина)</p> <p><b>Фрукты:</b></p> <p>Предпочтительно выбирать кислые. В сутки употреблять не более 20-40 гр фруктозы</p>	<p><b>Животный белок:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Индейка 21,6</li> <li>● Курица 20,8</li> <li>● кролик 20,7</li> <li>● говядина 18,9</li> <li>● телятина 19,7</li> <li>● баранина 15,6</li> <li>● свинина нежирная 16,4</li> <li>● телятина 19,7</li> <li>● говяжья печень 17,4</li> <li>● баранья печень 18,7</li> <li>● куриное яйцо 12,7</li> <li>● перепелиное яйцо 11,9</li> <li>● сыр моцарелла 23,75</li> <li>● сыр буррата 17</li> <li>● адыгейский сыр 19</li> <li>● пармезан 35</li> <li>● козий сыр 21,58</li> <li>● козий сыр (твердые сорта) 30,4</li> <li>● ореховый сыр 26</li> <li>● творог 5% 17,2 г</li> <li>● кефир 2,8</li> <li>● кальмар 18</li> <li>● креветки 28,7</li> <li>● кета 22</li> <li>● горбуша 21</li> <li>● семга 20,8</li> <li>● лосось 20</li> <li>● сельдь 17,7</li> <li>● ставрида 18,5</li> <li>● камбала 16,1</li> <li>● карп 16</li> <li>● треска 16</li> </ul>	<p><b>Растительные масла:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● льняное 99,8</li> <li>● конопляное 99,9</li> <li>● подсолнечное 99,9</li> <li>● тыквенное 100</li> <li>● кедровое 100</li> <li>● грецкого ореха 100</li> <li>● оливковое 99,8</li> <li>● топленое 99</li> <li>● кукурузное 100</li> <li>● кунжутное 99,9</li> <li>● кокосовое масло 99,06</li> <li>● масло авокадо 100</li> </ul> <p><b>Растительные жиры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ореховый сыр 26,1</li> <li>● кокосовое молоко 17</li> <li>● кокосовые сливки 21</li> <li>● миндальное молоко 5,02</li> <li>● авокадо 14,7</li> <li>● грецкий орех 60,8</li> <li>● кедровый орех 68,4</li> <li>● фундук 61,5</li> <li>● бразильские орехи 67,1</li> <li>● пекан 72</li> <li>● кешью 48,5</li> <li>● миндаль 53,7</li> <li>● макадамия 75,8</li> <li>● фисташки 50</li> <li>● семена чиа 30,7</li> <li>● кокос 33</li> <li>● семена подсолнечника 52,9</li> </ul>	<p><b>Крупы безглютеновые:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● греча 62,5</li> <li>● дикий рис 74,9</li> <li>● бурый рис 72,9</li> <li>● красный рис 70</li> <li>● амарант 66,7</li> <li>● киноа 57,2</li> <li>● пшено 72,9</li> <li>● кукурузная 79,9</li> </ul> <p><b>Крупы с небольшим содержанием глютена:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● полба 61,2</li> <li>● кускус 21,8</li> <li>● перловка 77,7</li> <li>● булгур 75,9</li> <li>● овес 55,1</li> </ul> <p><b>Хлеб и макароны</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Макароны цельнозерновые 19</li> <li>● ц/з бездрожжевой хлеб 42</li> <li>● гречневый хлеб 45,8</li> <li>● гречневые хлебцы 52</li> <li>● рисовые хлебцы 69</li> <li>● ржаные хлебцы 59</li> <li>● амарантовые хлебцы 68</li> </ul> <p><b>Луковичные овощи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● лук репчатый 8,2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● рукола</li> <li>● мицуна</li> <li>● корн</li> <li>● кинза</li> <li>● айсберг</li> <li>● радичио</li> <li>● романо</li> <li>● петрушка</li> <li>● шпинат</li> <li>● щавель</li> <li>● укроп</li> <li>● базилик</li> <li>● кресс-салат</li> <li>● лук порей</li> <li>● морковь</li> <li>● перец болгарский</li> <li>● сельдерей</li> <li>● свежий/замороженный горошек</li> <li>● помидоры</li> <li>● огурцы</li> </ul>

<p><b>Овощи:</b></p> <p>Стараться употреблять меньше крахмалистых овощей: свеклы, картофеля, кукурузы</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● мойва 13,4</li> <li>● хек 16,7</li> <li>● карась, щука, окунь 17,7</li> <li>● минтай 15,9</li> <li>● скумбрия 18</li> <li>● икра минтай 28,4</li> <li>● икра зернистая 28,9</li> </ul> <p><b>Растительный белок:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● тыквенные семечки 30,2</li> <li>● тыквенный протеин 55</li> <li>● семя подсолнечника 20,7</li> <li>● семена чиа 15,6</li> <li>● кедровый орех 13,7</li> <li>● кунжут 19,4</li> <li>● льняное семя 18,3</li> <li>● фундук 16,1</li> <li>● миндаль 18,6</li> <li>● фисташки 20</li> <li>● кешью 18,5</li> <li>● грецкий орех 13,6</li> <li>● гречка 12,6</li> <li>● пшено 12</li> <li>● овсянка 11,9</li> <li>● горох 23</li> <li>● чечевица 25,8</li> <li>● нут 19</li> <li>● киноа 14,1</li> <li>● соя 34,9</li> <li>● тофу 17</li> <li>● маш 23,5</li> <li>● фасоль 22,3</li> <li>● стручковая фасоль 2,5</li> <li>● спирулина 57,5</li> <li>● шпинат 2,9</li> <li>● брокколи 2,8</li> <li>● спаржа 1,9</li> <li>● шампиньоны 4,3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● льняное семя 42</li> <li>● кунжут 48,7</li> <li>● тыквенные семечки 45,8</li> <li>● кунжутная паста (тахини) 50,9</li> <li>● масло какао бобов 99,9</li> <li>● кокосовый урбеч 65</li> <li>● тыквенный урбеч 46</li> <li>● урбеч из миндаля 53,7</li> <li>● урбеч из кешью 48,5</li> <li>● урбеч из кунжута 48,7</li> <li>● оливки 13,3</li> <li>● авокадо 15</li> <li>● маслины 14</li> </ul> <p><b>Животные жиры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● лосось 8,1</li> <li>● икра 13,2</li> <li>● сливочное масло 82,5</li> <li>● свинина 21,7</li> <li>● говядина 15</li> <li>● баранина 15</li> <li>● курица 9</li> <li>● индейка 5,6</li> <li>● утка 61,2</li> <li>● сыры до 44</li> <li>● яйцо 10,9</li> <li>● сливки до 33</li> <li>● жир утиный 99,8</li> <li>● сало 92</li> <li>● масло ГХИ 98</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● чеснок 29,9</li> </ul> <p><b>Крестоцветные овощи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● брокколи 6,6</li> <li>● капуста цветная 5,4</li> <li>● капуста белокочанная 5,8</li> <li>● брюссельская капуста 9</li> <li>● кресс-салат 1,9</li> <li>● редис 3,4</li> <li>● репа 6,2</li> <li>● редька 7</li> <li>● дайкон 4,1</li> </ul> <p><b>Пасленовые овощи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● баклажаны 4,5</li> <li>● перец болгарский 4,6</li> <li>● помидоры 3,8</li> <li>● физалис овощной 3,9</li> </ul> <p><b>Фрукты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● киви 14,66</li> <li>● грейпфрут 10,66</li> <li>● апельсин 11,8</li> <li>● мандарин 7,5</li> <li>● яблоко 9,8</li> <li>● фейхоа 8,8</li> <li>● лайм 3</li> <li>● лимон 3</li> </ul> <p><b>Ягоды</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● клубника 7,5</li> <li>● малина 8,3</li> <li>● голубика 8,2</li> <li>● черника 7,6</li> <li>● ежевика 6,4</li> <li>● клюква 6,8</li> <li>● смородина 7,3</li> <li>● вишня 11,3</li> </ul>	
---	--	---	--	--

### **Список продуктов, которые нужно исключить из рациона, чтобы оставаться здоровым:**

- Фастфуд: гамбургеры, пицца, картофель фри
- Снеки (чипсы, сухарики)
- Хлеб и булки из пшеничной муки высшего сорта
- Копчености, колбасные изделия
- Кондитерские изделия: печенье, пирожное, торты
- Шоколадные батончики, конфеты
- Мармелад с сомнительным составом
- Хлопья для завтрака, каши быстрого приготовления
- Йогурты с искусственными добавками
- Супы быстрого приготовления
- Концентрированные бульоны
- Маргарин, масло сливоч ниже 82.5%
- Сахар, сахарозаменители: Аспартам E951, Сукралоза E955, Ацесульфам калия E950, Сахарин E954, Ксилит E967
- Алкоголь
- Пиво, квас
- Газированные напитки, соки
- Растворимый кофе
- Арахисовое масло
- Майонез, кетчуп
- Сушеные фрукты обработанные
- Молоко длительного хранения
- Консервы: рыбные, мясные, овощные с сомнительным составом
- Горчичный, томатный соусы
- Дрожжи