|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ГРУППЫ ПИЩЕВЫХ****ПРОДУКТОВ****(грамм в день)** | **2400****ккал** | **Конкретные примеры** |
| **Овощи**(свекла, морковь, все виды капуст, болгарский перец, помидоры,кабачки) | 450 | Помидор (100 г) + огурец (100 г) + картофель в мундире (50 г) + капуста белокачанная (100 г) + морковь свежая (50 г) + лук (50 г) |
| **Фрукты и ягоды**(яблоко, груша, цитрусовые, киви, вишня,брусника) | 300 | Клубника свежемороженая/свежая (100 г) + яблоко (100 г) + слива (100 г) |
| **Цельнозерновые**(сваренные крупы: гречка, нешлифованный рис, овёс, кукурузная, ячневая; хлеб, хлебцы, макароны и др.) | 226 | Макароны из твердых сортов пшеницы сваренные«на зубок» (50 г) + каша перловая на воде (100 г) +рис бурый нешлифованный (76 г) |
| **Бобовые**(сваренные фасоль, горох, нут, чечевица) | 70 | Красная фасоль (35 г) + нут сваренные (35 г) |
| **Орехи, семена**(грецкий, миндаль, фундук, семя тыквы и подсолнечника) | 20 | Орех грецкий в цельном или измельченном виде (12 г)Фундук (8 г) |
| **Нерафинированное растительное масло (подсолнечное, кукурузное, оливковое,****льняное и др.)** | 31 | 12г – на завтрак, 12 г/7 г на обед/ужин – в качестве заправки |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Молочные продукты**(творог 2-5%, йогурт, молоко, ряженка и др.) | 420 | творог (120 г) + кефир (250г ) + моцарелла (50 г) |
| **Белковые продукты**(приготовленное мясо, рыба,птица, белок яйца) | 220 | Кальмар сваренный (100 г) + индейка запеченная (120 г) |
| **Резерв ккал на другие цели (ккал/день)****(**% от суточной энергоемкости системыпитания) | 32013% | При необходимости можно позволить себе пищу с добавленным сахаром и жирами (кондитерские изделия, творожный сырок, восстановленные соки и др.) в объеме, равным 320 ккал (к примеру, домашний пирог 100 г) |
| **Жидкость, минимальный****объем**(вода и несладкиенапитки) | Для женщин: 1,0-1,2 л Для мужчин: 1,3-1,4 л |