|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 системы  питания) | 320  13% | 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 несладкие  напитки) | Для женщин: 1,0-1,2 л Для мужчин: 1,3-1,4 л | |