|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ГРУППЫ ПИЩЕВЫХ**  **ПРОДУКТОВ**  **(грамм в день)** | **1600**  **ккал** | **Конкретные примеры** |
| **Овощи**  (свекла, морковь, все виды капуст, болгарский перец, помидоры, кабачки) | 300 | 1 помидор (70 г) + вареная свекла (100 г) + тушеная капуста (120 г) |
| **Фрукты и ягоды**  (яблоко, груша, цитрусовые, киви, вишня,  брусника) | 225 | свежемороженая вишня (50 г) + груша (100 г) + 2 мандарина (75 г) |
| **Цельнозерновые**  (сваренные крупы: гречка, нешлифованный рис, овёс,кукурузная, ячневая; хлеб, хлебцы, макароны и др.) | 141 | 2 куска хлеба (70 г) + гречневая каша на воде (71 г) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Бобовые**  (сваренные фасоль, горох,  нут, чечевица) | 40 | 40 г красной фасоли (чечевицы) |
| **Орехи, семена**  (грецкий, миндаль, фундук, семя тыквы и подсолнечника) | 16 | грецкий орех в цельном или измельченном виде (10 г) семя тыквы в салат (6 г) |
| **Нерафинированное растительное масло**  (подсолнечное, кукурузное, оливковое,  льняное и др.) | 22 | 5 г – на завтрак к каше, 10 г /7 г на обед/ужин – в качестве заправки к овощам |
| **Молочные продукты**  (творог 2-5%, йогурт, молоко, ряженка и др.) | 400 | творог (100 г) + йогурт (125 г) + сыр (40 г) + молоко (155 г) |
| **Белковые продукты**  (приготовленное мясо,  рыба,  птица, белок яйца) | 142 | курица (70 г) + рыба (72 г) в термически обработанном виде |
| **Резерв ккал на другие цели (ккал/день)**  **(**% от суточной энергоемкости системы  питания) | 100  6% | При необходимости можно позволить себе пищу с добавленным сахаром и жирами (кондитерские изделия, творожный сырок, восстановленные соки и др.) в объеме, равным 100 ккал (к примеру, пастила 30 г ) |
| **Жидкость, минимальный**  **объем**  (вода и несладкие напитки) | Для женщин: 1,0-1,2 л Для мужчин: 1,3-1,4 л | |