|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ГРУППЫ ПИЩЕВЫХ**  **ПРОДУКТОВ**  **(грамм в день)** | **1800**  **ккал** | **Конкретные примеры** |
| **Овощи**  (свекла, морковь, все виды капуст, болгарский перец, помидоры, кабачки) | 375 | огурец (100 г) + вареная репа (50 г) + листья салата (75 г)+ запеченная цветная капуста (150 г) |
| **Фрукты и ягоды**  (яблоко, груша, цитрусовые, киви, вишня, брусника) | 225 | свежемороженая малина (25 г) + яблоко (100 г) + апельсин (100 г) |
| **Цельнозерновые**  (сваренные крупы: гречка, нешлифованный рис, овёс, кукурузная, ячневая; хлеб, хлебцы, макароны и др.) | 170 | хлеб (70 г) + пшенная каша на воде (100 г) |
| **Бобовые**  (сваренные фасоль, горох,  нут, чечевица) | 40 | 40 г гороха (сваренный, консервированный без сахара или свежий) |
| **Орехи, семена**  (грецкий, миндаль, фундук,  семя тыквы и подсолнечника) | 16 | фундук в цельном или измельченном виде (10 г) семя подсолнечника в салат (6 г) |
| **Нерафинированное растительное масло**  (подсолнечное, кукурузное, оливковое, льняное и др.) | 24 | 7 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 моцарелла (45 г) + кефир 1% (130 г) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Белковые продукты**  (приготовленное мясо, рыба,  птица, белок яйца) | 156 | Бедро индейки (100 г) в термически обработанном виде + 1 целое яйцо |
| **Резерв ккал на другие цели (ккал/день)**  **(**% от суточной энергоемкости системы  питания) | 140  8% | При необходимости можно позволить себе пищу с добавленным сахаром и жирами (кондитерские изделия, творожный сырок, восстановленные соки и др.) в объеме, равном 140 ккал (к примеру, финики/курага 40 г) |
| **Жидкость, минимальный**  **объем**  (вода и несладкие напитки) | Для женщин: 1,0-1,2 л Для мужчин: 1,3-1,4 л | |