|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ГРУППЫ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ**  **(грамм в день)** | **2200**  **ккал** | **Конкретные примеры** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Овощи**  (свекла, морковь, все виды капуст, болгарский перец, помидоры, кабачки) | 450 | Морковь, лук, помидор (200 г) + тыква (100 г) + листья салата (50 г) + пекинская капуста (100 г) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Фрукты и ягоды**  (яблоко, груша, цитрусовые, киви, вишня, брусника) | 300 | груша (100 г) + черная смородина замороженная/свежая (100 г) + яблоко (100 г) |
| **Цельнозерновые**  (сваренные крупы: гречка, нешлифованный рис, овёс, кукурузная, ячневая; хлеб, хлебцы, макароны и др.) | 198 | 1 кусок хлеба (40 г) + овсяная каша на воде (100 г) + гречка на воде (58 г) |
| **Бобовые**  (сваренные фасоль, горох,  нут, чечевица) | 50 | 50 г фасоли (сваренной или консервированной без сахара) |
| **Орехи, семена**  (грецкий, миндаль, фундук,  семя тыквы и подсолнечника) | 20 | миндаль (10 г)  семена тыквы в салат (10 г) |
| **Нерафинированное растительное масло**  (подсолнечное, кукурузное, оливковое, льняное и др.) | 29 | 10 г – на завтрак к каше, 10 г /9 г на обед/ужин – в качестве заправки к овощам |
| **Молочные продукты**  (творог 2-5%, йогурт, молоко, ряженка и др.) | 420 | творог 2-5% (100 г) + кефир 1% (160 г) + сыр (40 г) +  молоко (120 г) |
| **Белковые продукты**  (приготовленное мясо, рыба,  птица, белок яйца) | 200 | скумбрия (100 г) + курица (100 г) |
| **Резерв ккал на другие цели (ккал/день) (% от суточной энергоемкости системы**  **питания)** | 250  11% | При необходимости можно позволить себе пищу с добавленным сахаром и жирами (кондитерские изделия, творожный сырок, восстановленные соки и др.) в объеме, равным 250 ккал (к примеру, сливочное масло 5 г + зефир 40 г) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Жидкость, минимальный**  **объем**  (вода и несладкие напитки) | Для женщин: 1,0-1,2 л Для мужчин: 1,3-1,4 л |