|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ГРУППЫ ПИЩЕВЫХ**  **ПРОДУКТОВ**  **(грамм в день)** | **2600**  **ккал** | **Конкретные примеры** |
| **Овощи**  (свекла, морковь, все виды капуст, болгарский перец, помидоры,  кабачки) | 525 | Помидор (100 г) + баклажан (100 г) +  кабачки (100 г) + морковь, лук (100 г)+ листья салата (125 г) |
| **Фрукты и ягоды**  (яблоко, груша, цитрусовые, киви, вишня,  брусника) | 300 | Черника свежая/замороженная (100 г) + яблоко (100 г)  + мандарин (100 г) |
| **Цельнозерновые**  (сваренные крупы: гречка, нешлифованный рис, овёс, кукурузная, ячневая; хлеб, хлебцы, макароны и др.) | 255 | хлеб (55 г) + каша из полбы на воде (100 г) + каша гречневая (100 г) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Бобовые**  (сваренные фасоль, горох, нут, чечевица) | 100 | 100 г стручковой фасоли |
| **Орехи, семена**  (грецкий, миндаль, фундук, семя тыквы и подсолнечника) | 20 | Орех фундук в цельном или измельченном виде (12 г), семя подсолнечника в салат (8 г) |
| **Нерафинированное растительное масло**  (подсолнечное, кукурузное, оливковое,  льняное и др.) | 34 | 12 г – на завтрак к каше, 12 г/10 г на обед/ужин – в качестве заправки к овощам |
| **Молочные продукты**  (творог 2-5%, йогурт, молоко, ряженка и др.) | 450 | творог (120 г) + кефир (150 г) + молоко (150 г) + сыр легкий (30% жирности – 30 г) |
| **Белковые продукты**  (приготовленное мясо, рыба,  птица, белок яйца) | 220 | рыба запеченная (120 г) + бедро куриное сваренное (100 г) |
| **Резерв ккал на другие цели (ккал/день)**  **(**% от суточной энергоемкости системы  питания) | 350  13% | При необходимости можно позволить себе пищу с добавленным сахаром и жирами (кондитерские изделия, творожный сырок, восстановленные соки и др.) в объеме, равным 350 ккал (к примеру, воздушный зефир 100 г) |
| **Жидкость, минимальный**  **объем**  (вода и несладкие  напитки) | Для женщин: 1,0-1,2 л Для мужчин: 1,3-1,4 л | |