|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 системыпитания) | 35013% | 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 несладкиенапитки) | Для женщин: 1,0-1,2 л Для мужчин: 1,3-1,4 л |