|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ГРУППЫ ПИЩЕВЫХ**  **ПРОДУКТОВ**  **(грамм в день)** | **3000**  **ккал** | **Конкретные примеры** |
| **Овощи**  (свекла, морковь, все виды капуст, болгарский перец, помидоры,  кабачки) | 600 | Картофель в мундире (100 г) + болгарский перец (100 г), пекинская капуста (100 г) + морковь, лук (100 г)+ баклажаны/кабачки (100 г) + помидоры (100 г) |
| **Фрукты и ягоды**  (яблоко, груша, цитрусовые, киви, вишня,  брусника) | 375 | Киви (100 г) + яблоко (100 г) + груша (100 г) + банан (75 г) |
| **Цельнозерновые**  (сваренные крупы: гречка, нешлифованный рис, овёс, кукурузная, ячневая; хлеб, хлебцы, макароны и др.) | 283 | хлеб (60 г) + каша гречневая на воде (123 г) + кукуруза сваренная или консервированная без сахара (100 г) |
| **Бобовые**  (сваренные фасоль, горох, нут, чечевица) | 110 | 110 г гороха |
| **Орехи, семена**  (грецкий, миндаль, фундук, семя тыквы и подсолнечника) | 24 | Орех миндаль в цельном или измельченном виде (14 г), семя кунжута в салат (10 г) |
| **Нерафинированное растительное масло**  (подсолнечное, кукурузное, оливковое,  льняное и др.) | 44 | 15 г – на завтрак к каше, 15 г/14 г на обед/ужин – в качестве заправки к овощам |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Молочные продукты**  (творог 2-5%, йогурт, молоко, ряженка и др.) | 450 | Творог (120 г) + ряженка (170 г) + молоко (150 г) + сыр моцарелла 30 г |
| **Белковые продукты**  (приготовленное мясо, рыба,  птица, белок яйца) | 230 | Омлет из 2 яиц (130г) + индейка запеченная (100г) |
| **Резерв ккал на другие цели (ккал/день)**  **(**% от суточной энергоемкости системы  питания) | 440  15% | При необходимости можно позволить себе пищу с добавленным сахаром и жирами (кондитерские изделия, творожный сырок, восстановленные соки и др.) в объеме, равным 440 ккал (к примеру, сливочное масло 10 г, домашний пирог 100 г) |
| **Жидкость, минимальный**  **объем**  (вода и несладкие  напитки) | Для женщин: 1,0-1,2 л Для мужчин: 1,3-1,4 л | |