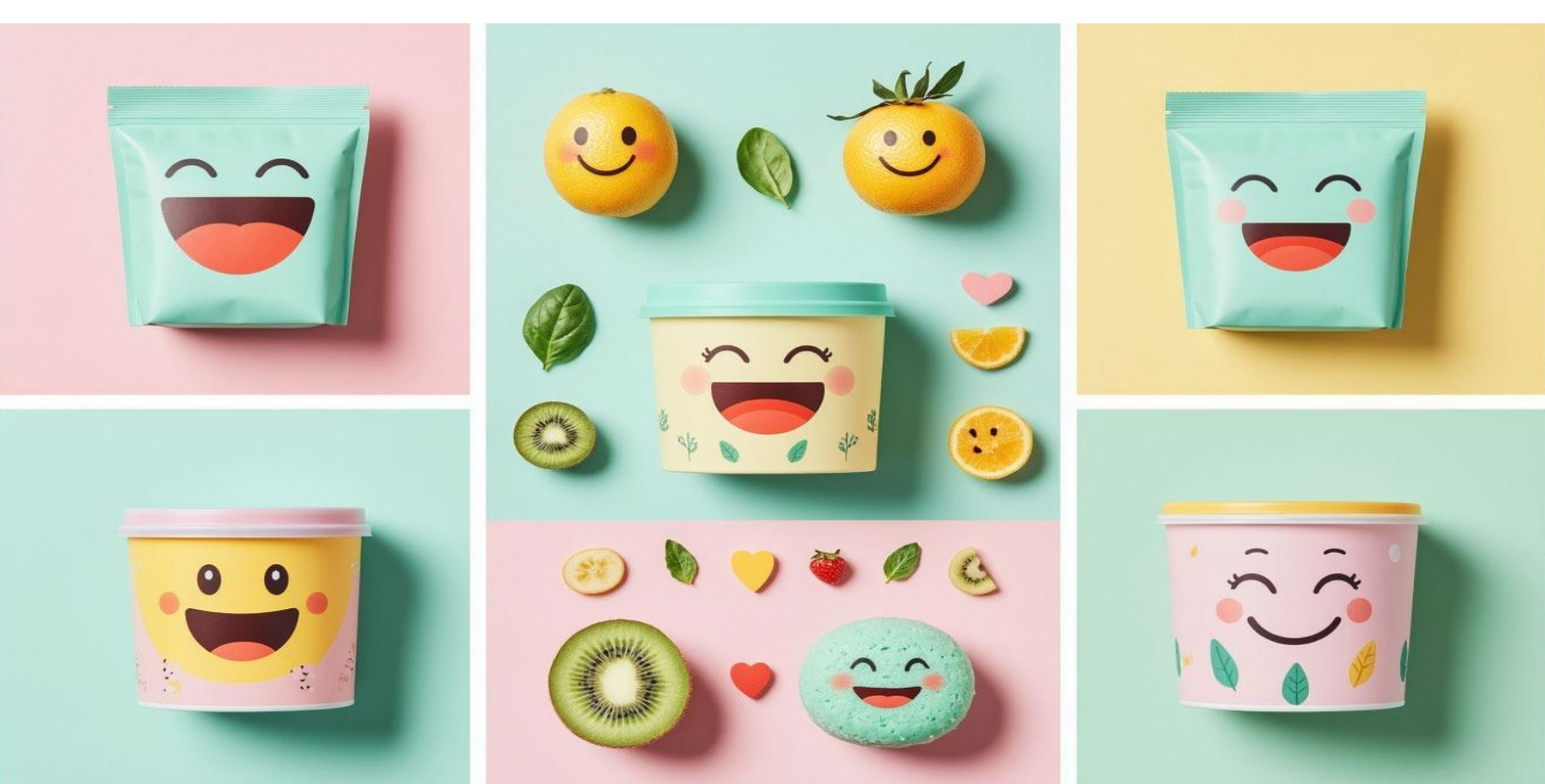




Чек-лист «База продуктов для идеального рациона»

Всегда берите с собой в магазин

✓ БЕЛОК (стройматериал и сытость)

- Куриное филе/голени/бедро (кожу снимаем до готовки)
- Фарш (куриный, индюшинный, говяжий) — лучше сделать самим
- Рыба нежирная (хек, минтай, горбуша)
- Рыба жирная (семга, скумбрия) — 1–2 раза в неделю
- Яйца
- Творог 5–9%
- Натуральный йогурт/кефир/ряженка без сахара
- Сыр до 45% жирности (рикотта, моцарелла, фета — как акцент)

✓ ОВОЩИ И КЛЕТЧАТКА (наполнитель и витамины)

- Свежие: огурцы, помидоры, перец, листовой салат, пекинская капуста, морковь
- Для готовки: лук, морковь, свекла, белокочанная капуста, картофель (не бойтесь!)
- Замороженные смеси (брокколи, цветная капуста, стручковая фасоль) — спасение в цейтнот!

✓ СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ (энергия)

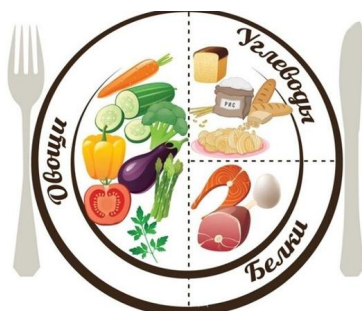
- Гречка, овсянка, бурый/дикий рис
- Макароны из твёрдых сортов пшеницы
- Цельнозерновой хлеб/хлебцы

✓ ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ

- Орехи (миндаль, грецкие) — не больше горсти (20–30 г) в день!
- Авокадо (половинка в день)
- Масла: оливковое, льняное (только для заправки, ложкой!)

✓ ДЛЯ ПЕРЕКУСОВ (готовые и безопасные)

- Фрукты (яблоки, груши, апельсины)
- Сухофрукты (чернослив, курага) — немного, они калорийны!
- Лайфхак: сразу расфасуйте орехи/сухофрукты по пакетикам на 20–30 г.



ПРАВИЛО ТАРЕЛКИ (напоминалка)

- $\frac{1}{2}$ тарелки = ОВОЩИ
- $\frac{1}{4}$ тарелки = БЕЛОК (мясо, рыба, яйца, творог)
- $\frac{1}{4}$ тарелки = СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ (крупа, макароны, картофель)

Совет: Не пытайтесь купить всё и сразу. Начните с 5–7 продуктов из списка и постепенно расширяйте ассортимент. Пробуйте разные рецепты. Ваше меню станет разнообразным само собой!



Анна Шиндакова

Нутрициолог, психолог, мама троих детей
shindakova.ru | Telegram: @Anna_Shindakova