



Здоровая тарелка

от Re СТАРТ

Зачем питаться по принципу тарелки?



- Проще относиться к питанию,
- Стать более здоровым и активным,
- Ничего не запрещать себе,
- Сделать питание разнообразным,
- Не гнаться за суперфудами,
- Не строить сложные системы питания,
- Стиль питания по которому вы сможете питаться всю жизнь, а не только 2 недели.

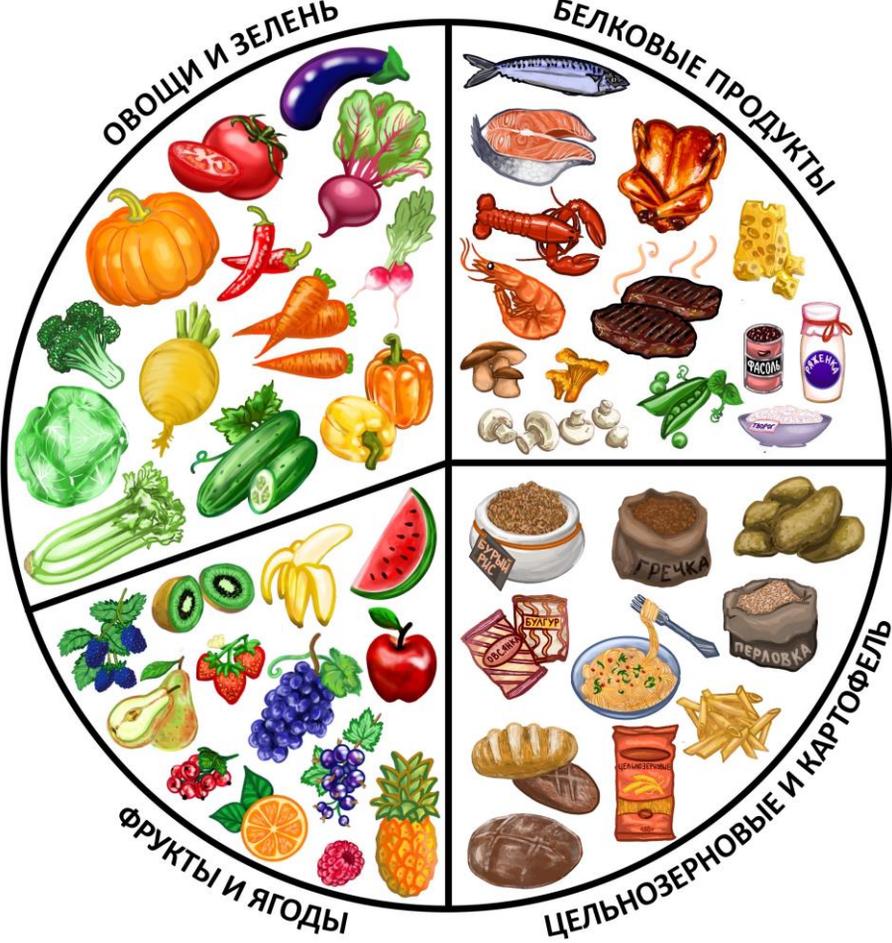
Сбалансированная тарелка



ЖИРЫ



ВОДА



ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ

БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

ЦЕЛНОЗЕРНОВЫЕ И КАРТОФЕЛЬ

Тарелка - трансформер

Первое, с чего начинаем всегда собирать тарелку – это овощи

Половину тарелки заполняем овощами, фруктами и зеленью

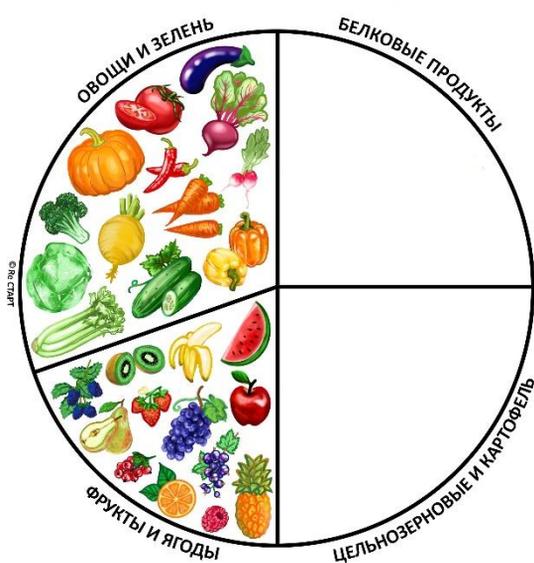
Вы можете употреблять их в сыром, приготовленном, консервированном виде и ферментированными.

Пример продуктов/блюдов:

Свежие овощи, зелень, листья салата, салат, овощное рагу, овощи гриль, рататуй, квашенная капуста, овощная запеканка, овощной соус или икра, овощной суп.

Фрукты оставляем на десерт.

Исключение: картофель относим к углеводам, а не к овощам!



Тарелка - трансформер

Следом на тарелку добавляем белковый продукт

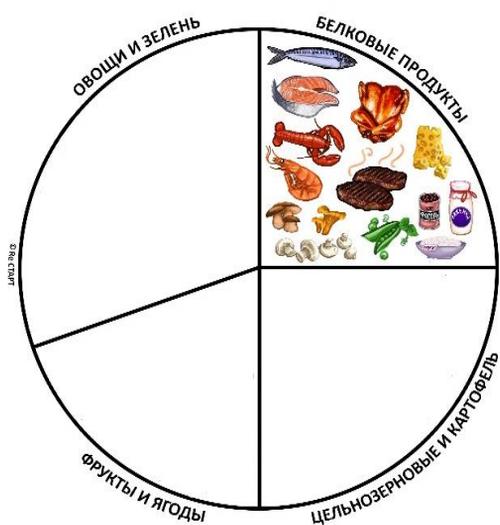
$\frac{1}{4}$ тарелки – белковые продукты

Употребляйте белки животного и растительного происхождения

Пример продуктов/блюд:

Рыба запеченная, цыпленок табака, шашлык из индейки, стейк лосося, отварная говядина, омлет, творог, нут, тофу.

Курс на ограничение: переработанные мясопродукты, жирное красное мясо, жирные молочные продукты (в том числе сыры), сладкие промышленные молочные продукты.



Тарелка - трансформер

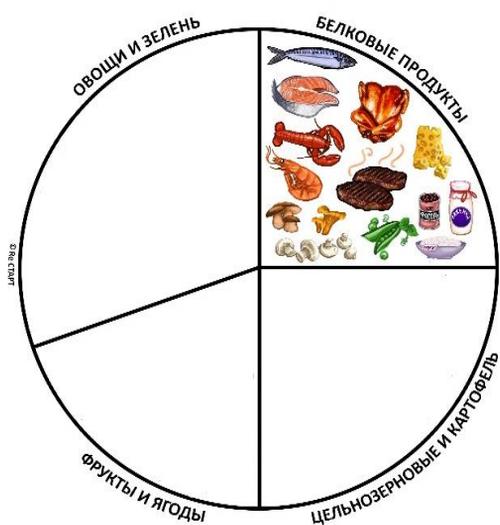
Молочная продукция

Рекомендуемый объем варьируется в зависимости от источника и составляет от 1 до 3 порций низкожирных или обезжиренных молочных продуктов каждый день в рамках здорового и сбалансированного рациона.

Пример продуктов/блюд:

Молоко, сыр, йогурт, творог, сметана, кефир и тд.

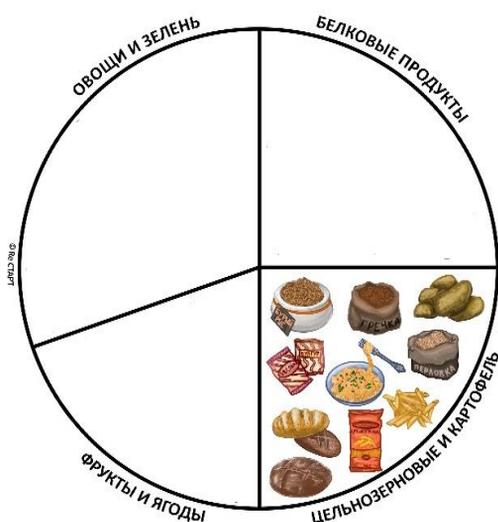
Одна порция равна 240 мл молока, соевого молока или йогурта или 42 г твёрдого сыра (пармезан, чеддер, швейцарский и т.д.).



Тарелка - трансформер

Последним добавляем углеводный гарнир

$\frac{1}{4}$ тарелки – цельнозерновые и картофель



Отдавайте предпочтение цельнозерновым продуктам

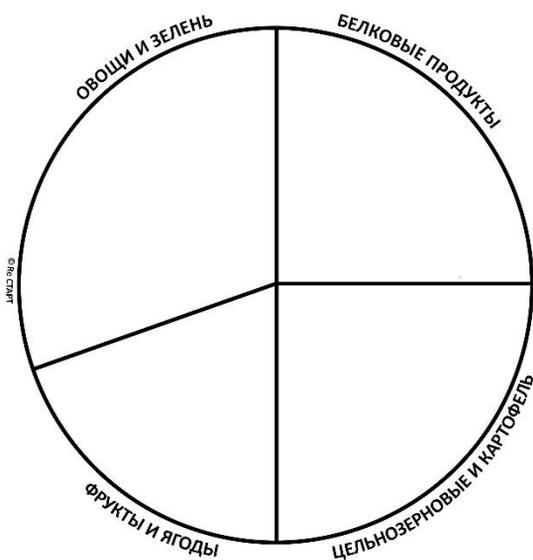
Пример продуктов:

Овсянка, греча, киноа, амарант, макароны из цельнозерновой муки, булгур, неочищенный рис, цельнозерновой хлеб.

Курс на ограничение: продукты из белой муки, белый рис, сладкая выпечка, сладкая газировка.

Тарелка - трансформер

ЖИРЫ

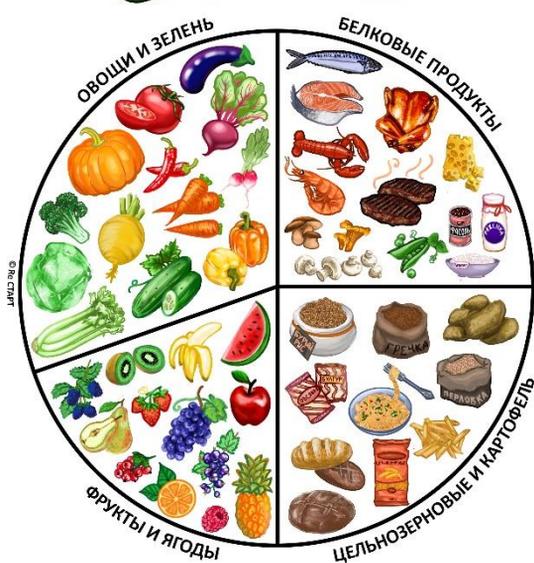


Жиры употребляем в умеренном количестве

Орехи, семена и семечки относим к растительному маслу.

В салатах и блюдах без термической обработки используйте нерафинированные масла

Тарелка - трансформер



Вода – основа всего, не забываем пить.

Примеры напитков:

Вода, вода с лимоном или ягодами, летние лимонады без сахара, чай, кофе без сахара, соки, морсы.

Курс на ограничение: соки, сладкие газировки.

Тарелка - трансформер



Сложносоставные
блюда

Примеры блюд:

Супы, пицца, пельмени, плов
и тд.

Анализируйте, раскладывайте
на составные части.

Например, пельмени:

тесто – углеводы,
мясо – белок,
не хватает – овощей
(добавляем)

Вводим питание по принципу тарелки



- Выберите комфортное для вас количество приемов пищи от 3 до 5.
- Никакой еды и напитков между приемами пищи.
- Определите удобное время приемов пищи, в зависимости от вашего графика жизни, работы и физической активности.
- Делайте рацион максимально разнообразным, но при этом выбирайте любимые блюда и продукты.
- Примите срывы заранее.



Собирайте здоровую тарелку, выкладывайте фото в социальных сетях и отмечайте нас @restart_be_new