

<b>Формирование рациона, продуктовая корзина:</b>									
Есть можно все, вписывая в свое КБЖУ и чтобы легче было контролировать жиры, белки и добавлять углеводы, мы составили продуктовую корзину:									
<b>УГЛЕВОДЫ</b>									
<b>Сложные углеводы</b> - отлично подходят для основных приемов пищи, долгого чувства насыщения и чувства энергии. Содержат много углеводов, около 10-12 гр белка и малое количество жиров. Включайте их в рацион на завтрак - обед - ужин по комфорту.									
<b>на 100 гр</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>						
Гречка	13	3	62						
Геркулес	13	6	61						
Перловка	9	1	74						
Киноа	14	6	57						
Пшено	12	3	69						
Булгур	12	1	58						
Рис	7	1	79						
Макароны	10	1	70						
<b>Простые углеводы</b> - отдайте предпочтение простым углеводам, если нужно быстро повысить уровень энергии, добрать калорийность за сутки. Выбирайте те, которые содержат меньшее количество жиров, примеры вы найдете ниже:					В день легко перебрать жиров в сладостях, примеры продуктов, которые очень вкусные, но содержат большое количество жиров, кушайте их в рамках КБЖУ:				
<b>на 100 гр</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>		<b>на 100 гр</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	
Фрукты	1	0	13		Шоколад/конфеты	5	35	56	
Ягоды	1	0	8		Чизкейк	5	23	29	
Мед	1	0	82		Сырки Светлогорье	9	25	31	
Сахар	0	0	100		Круассан	5	12	26	
Зефир	1	0	79		Круассан миндаль	6	22	40	
Мороженое Ekzo	2	2	26		Пломбир	4	14	30	
Сухофрукты	3	0	67		Баунти	3	25	60	
Мармелад	0	0	77		Марс	4	17	69	
<b>БЕЛКИ</b>									
<b>Белки (низкая жирность)</b> - выбирайте белки с низкой жирностью, когда по жирам уже набрали норму за сутки:					Белки с высоким содержанием жиров выбираем, когда нужно добрать норму жиров, кушаем в небольшом количестве в рамках КБЖУ:				
<b>на 100 гр</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>		<b>на 100 гр</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	
Белок яиц	11	0	0		Сельдь	16	11	0	
Куриная грудка	24	2	0		Скумбрия	18	13	0	
Куриное филе	23	1	0		Сайра	19	12	0	
Грудка индейки	19	1	0		Печень трески	9	43	1	
Треска	18	1	0		Яйцо куриное	13	11	1	
Минтай	16	1	0		Яичный желток	16	31	1	
Камбала	17	2	0		Бедрa куриные (б/кожи)	21	11	0	
Окунь	19	1	0		Бедрa индейки	16	9	0	
Навага	16	1	0		Утка	14	29	0	
Тунец	23	1	0		Сыр	33	28	0	
Щука	18	1	0		Брынза	18	20	0	
Морской гребешок	17	2	3		Сметана	3	20	3	
Креветки	22	1	0		Творожный сыр	7	23	4	
Творог до 2%	18	2	3						
Фасоль	21	2	53						
<b>Белки (средняя жирность)</b>									
<b>на 100 гр</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>						
Телятина	20	3	0						
Нежирная говядина	22	7	0						
Говяжья печень	20	3	4						
Куриная печень	19	6	1						
Кета	22	6	0						

Горбуша	21	7	0						
Нерка	20	8	0						
Семга	22	6	0						
Карп	16	5	0						
Палтус	19	3	0						
Мидии	12	7	3						
Творог 5%	17	5	2						
Молоко 2,5-3,2%	3	3	5						
Кефир 2,5-3,2%	3	3	4						
Ряженка 2,5-4%	3	4	4						
Простокваша 2,5%	3	3	4						
Греческий йогурт	5	3	4						
ЖИРЫ									
на 100 гр									
Масла растительные	0	100	0						
Авокадо	2	20	6						
Орехи/семена	15	40	20						
Сливочное масло	1	83	1						