

ЧЕК-ЛИСТ

# ПРОДУКТЫ ПО БЖВ



Продукти, що містять той чи інший нутрієнт.

## **БІЛОК:**

- ✦ птиця (курка, індичка);
- ✦ кролик;
- ✦ риба (лосось, мінтай, тріска, дорадо, сибас, горбуша, тунець, окунь, щука, короп, осетр, форель, сьомга, судак і т.д.);
- ✦ морепродукти (креветки, мідії, кальмари, гребінці, восьминіг і т.д.);
- ✦ яйця (курячі, перепелині);
- ✦ творог 2-5%;
- ✦ тофу;
- ✦ соєве м'ясо;
- ✦ сейтан.

## **БІЛОК+ВУГЛЕВОДИ:**

- ✦ бобові (квасоля, сочевиця, нут, маш, горох).



## БІЛОК+ЖИРИ:

- ✦ горіхи (волоський, мигдаль, бразильський, фундук, кедрові, кеш'ю, арахіс без солі і т.д.);
- ✦ червоні види риби (лосось, форель);
- ✦ яловичина.

## ЖИРИ:

- ✦ рослинна олія (оливкова, лляна, кокосова і т.д.);
- ✦ вершкове масло;
- ✦ авокадо;
- ✦ насіння (гарбузове, соняшнику, чіа, кунжут і т.д.).

## СКЛАДНІ ВУГЛЕВОДИ:

- ✦ крупи (вівсянка цільнозернова (довгого варіння), пшениця, булгур, рис дикий, бурий, гречка, перлова крупа, кіноа, ячна крупа);
- ✦ хліб житній/цільнозерновий;
- ✦ хлібці житні/цільнозернові;
- ✦ овочі;
- ✦ макарони з твердих сортів пшениці.

## ПРОСТІ ВУГЛЕВОДИ:

- ✦ ягоди (полуниця, лохина, малина, смородина, вишня, чорниця, обліпіха, журавлина, ожина і т.д.);
- ✦ фрукти (груша, яблуко, ананас, апельсин, гранат, мандарин, грейпфрут, помело, персик, диня, манго, виноград і т.д.);
- ✦ сухофрукти (фініки, курага, чорнослив, хурма сушена, журавлина сушена без цукру, сушене яблуко без цукру, родзинки, інжир і т.д.);
- ✦ смаколики (гіркий шоколад, пастила, халва, зефір, мармелад).

## КЛІТКОВИНА:

- ✦ будь-яка зелень;
- ✦ овочі (цибуля, помідори, броколі, гарбуз, огірки, перець болгарський);
- ✦ зернові культури — овес, насіння чіа, гречка, пшениця;
- ✦ горіхи — особливо мигдаль;
- ✦ бобові — квасоля, сочевиця, нут;
- ✦ цитрусові — апельсини, мандарини, лимони.