

Идеальная тарелка

ДЕСЕРТ

кусочек фрукта,
полчаши фрук-
тового салата
или ягод



НАПИТОК

стакан нежир-
ного молока
или 100-150 г
йогурта



ОСНОВНОЕ БЛЮДО (четверть тарелки):

- нежирная рыба
(в основном речные
сорта: хек, треска, навага,
минтай, щука, судак и др.)
- птица (индейка и курица
без кожи)
- нежирное мясо (кролик,
постная телятина и говядина)



ГАРНИР (четверть тарелки):

- картофель
- крупы
- макаронные изделия
- кусочек хлеба



Заправлять салат можно
нежирным биоогуртом
или лимонным соком

ОВОЩИ, НЕ СОДЕРЖАЩИЕ КРАХМАЛ (половина тарелки):

- помидоры
- морковь
- все сорта капусты,
- огурцы
- свекла
- салата, зелени
- перец
- шпинат
- лук

Пищевой светофор

ВСЕ ОВОЩИ, КРОМЕ:

- картофеля
- кукурузы
- зрелых бобовых —
гороха, фасоли

ГРИБЫ

- все грибы



НЕКАЛОРИЙНЫЕ НАПИТКИ:

- чай
- кофе без сахара
и сливок
- минеральная вода
- газированные
напитки на сахаро-
заменителях

ЗЕЛЕНАЯ ГРУППА

Продукты, употребляемые без ограничения

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ БЕЛКИ:

- нежирное мясо
- рыба
- сыр < 30 % жирности
- творог < 4 % жирности
- нежирное молоко
и кисломолочные
продукты

ПОДСЛАСТИТЕЛИ:

- аспартам
- сахарин
- цикламат
- ацесульфам



ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ МЕДЛЕННО- УСВОЯЕМЫЕ УГЛЕВОДЫ:

- картофель
- кукуруза
- зрелые бобовые
- хлеб
- макаронные изделия
- крупы
- фрукты
(кроме винограда
и сухофруктов)

ЖЕЛТАЯ ГРУППА

Продукты, употребляемые в умеренном
количестве или по принципу «дели пополам»

ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ЖИРЫ:

- масло любое
- сало
- сметана
- маргарин
- майонез
- сливки
- жирное мясо
- копчености
- колбасы
- жирная рыба
- творог > 4 % жирности
- сыр > 30 % жирности
- орехи
- семечки

САХАРОЗАМЕНИТЕЛИ:

- фруктоза
- ксилит
- сорбит

АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ



ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ «ПРОСТЫЕ» УГЛЕВОДЫ:

- сахар
- мед
- варенье
- джемы
- мороженое
- шоколад
- конфеты
- печенье и другие
кондитерские
изделия
- сладкие
газированные
напитки
- соки

КРАСНАЯ ГРУППА

Продукты, употребляемые в минимальном
количестве или исключаемые из рациона