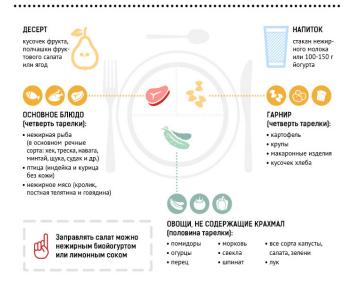
Ю Идеальная тарелка



Пищевой светофор



ГРИБЫ

• все грибы

НЕКАЛОРИЙНЫЕ НАПИТКИ:

- кофе без сахара
- минеральная вода
- газированные напитки на сахаро-

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:

- кукуруза
- хлеб
- макарон • 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

АЛКОГОЛЬНЫЕ



ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ «ПРОСТЫЕ» УГЛЕВОДЫ: • caxap

- 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