

ТОП 10 ПРОДУКТОВ ИЛИ ОСНОВА РАЦИОНА

Уверена, многое из перечисленного вам известно. Но лишний раз перепроверить и напомнить никогда не помешает.

1. Вода. Чистая негазированная комнатной температуры. Если дома – то фильтрованная и обогащенная минералами, если покупная, то лучше в стекле. До еды, между приемами пищи – 1,5-2,5 л. в сутки, для детей 30-40 мл.х вес ребенка в кг. Можно добавлять сок лимона от нескольких капель до 1 ч.л. на 200 мл.
2. Орехи: любые кроме арахиса, разовая доза – сколько поместится в ладонь, 1-3 раза в день, лучший вариант перекуса.
3. Овощи: все, кроме картофеля. Как минимум 2 приема пищи должны содержать овощи.
4. Зеленые/бордовые листья. Салат, смузи с зеленью – качественная профилактика онкологических заболеваний с порцией витаминов, минералов и клетчатки.
5. Растительные нерафинированные масла, я люблю оливковое, тыквенное и свежее подсолнечное для салатов и квашенной капусты. 1-2 ст.л. в день
6. Ягоды. Сырые и разные. Конечно, в сезон их нужно есть максимально, но и замороженные отлично усваиваются.
7. Качественный белок: яйца, творог, индейка, морская рыба, соя, темпе, сейтан. Размер разовой порции - ваша ладонь.
8. Ферментированные продукты: квашенные овощи, кисломолочные продукты – как все пре- и пробиотики едят перед едой.
9. Продукты, содержащие кальций, разовая порция, а таких должно быть три: творог 200г., твердый сыр 40 г., кефир 200 мл., брокколи – 400 г., черный кунжут, мак – примерно 15-20 г. (1-2 ст. ложки).
10. Зеленый чай, травяные чаи на ваш вкус. Покупая зеленый чай, не увлекайтесь вкусовыми добавками, часто, несмотря на уверения продавца, они искусственные, да и сам качественный зеленый чай найти непросто.