

Конструктор сбалансированных обедов/ужинов

ВЫ
ЗНАЕТЕ
ВЫ
МОЖЕТЕ

НАЧНИТЕ С БЕЛКА

СНИЖЕНИЕ
ВЕСА

ПОДДЕРЖАНИЕ
ВЕСА



Курица или
индейка



Рыба



Креветки



Нежирная
говядина



Печень

85
грамм

140
грамм



Яйцо
1 шт.



Сыр «Рикотта»
(нежирный
или маложирный)
1/2 стакана



Творог, (нежирный
или маложирный)
1/2 стакана



Греческий йогурт
(нежирный
или маложирный)
1/2 стакана



Тофу
150 г

1
стакан

2
стакана



Бобы, горох



Чечевица



Фасоль

1
стакан

2
стакана

ДОБАВЬТЕ ОВОЩИ — ИСТОЧНИК КЛЕТЧАТКИ, ВИТАМИНОВ И ФИТОНУТРИЕНТОВ



Приготовленные овощи (150 г)

1
порция

2
порции



Сырые овощи

Любое
кол-во

Любое
кол-во

ДОБАВЬТЕ ПОЛЕЗНЫЕ УГЛЕВОДЫ (ПО РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕРСОНАЛЬНОГО КОНСУЛЬТАНТА)



Рис дикий,
бурый



Гречка



Булгур



Перловка



Паста из твердых
сортов пшеницы, киноа,
пшеничная крупа

1/2
стакана
приготов-
ленных

1
стакан
приготов-
ленных

ДОБАВЬТЕ ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ ДЛЯ ВКУСА



Оливковое
масло 1 ст. л.



Орехи
30 грамм



Хумус или сметана
2 ст. л.



Авокадо 1/2 1 шт.
маленького размера

1
порция

2
порции

ПРИПРАВЬТЕ!



Травы
и специи



Лимон



Чеснок



Винный
уксус



Томатный
соус



Горчица

Любое
кол-во

Любое
кол-во