

ЧЕК-ЛИСТ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ

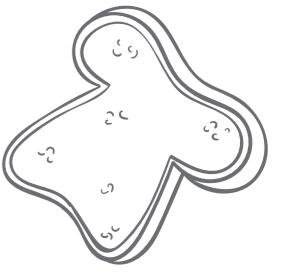
+ СХЕМА СОЧЕТАНИЯ ПРОДУКТОВ

БЕЛКИ НА 100 ГР:



- СПАРЖА СОЕВАЯ 41 гр.
- ПАРМЕЗАН 41 гр.
- КРОЛИК 25,5 гр.
- ЧЕЧЕВИЦА 25,5 гр.
- КРОЛИК 25,5 гр.
- КУРИЦА (ГРУДКА) 24 гр.
- МОЦАРЕЛЛА 22 гр.
- КРЕВЕТКИ 21 гр.
- ГОРОХ 21 гр.
- ТВОРОГ 21 гр.
- ФАСОЛЬ КРАСНАЯ 21 гр.
- ТЕЛЯТИНА 20 гр.

УГЛЕВОДЫ НА 100 ГР:



СЛОЖНЫЕ

- БУРЫЙ РИС 38,79 гр.
- РИС БАСМАТТИ 76,4 гр.
- ГРЕЧНЕВАЯ КРУПА 57,1 гр.
- ГРАНОЛА 53,8 гр.
- РЖАНОЙ ХЛЕБ 42,5 гр.

ПРОСТЫЕ

- МЕД 80,3 гр.
- СИРОП ТОПИНАМБУРА 70 гр.
- ФИНИКИ 69,2 гр.
- ЧЕРНОСЛИВ 57,5 гр.
- ГОРОХ 49,5 гр.
- КУРАГА 51 гр.
- КЕЙЛ САЛАТ 10 гр.
- ЗЕЛЕННЫЕ ЯБЛОКИ 9,8 гр.
- АПЕЛЬСИН 8,1 гр.
- ДЫНЯ 7,4 гр.

ЖИРЫ НА 100 ГР.



- МАСЛО ВИНОГРАДНОЙ КОСТОЧКИ 99,9 гр.
- КОКОСОВОЕ МАСЛО 99,9 гр.
- МАСЛО ОЛИВКОВОЕ 99,8 гр.
- ОРЕХ МАКАДАМИЯ 75,8 гр.
- ГРЕЦКИЙ ОРЕХ 61 гр.
- КЕШЬЮ 49 гр.
- АРАХИС 45 гр.
- ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД 35,4 гр.
- ТЕМНЫЙ ШОКОЛАД 33 гр.
- ЖЕЛТКИ 31,2 гр.
- СЫР ЧЕДДЕР 31 гр.
- АВОКАДО 20 гр.

II СХЕМА СОЧЕТАНИЯ ПРОДУКТОВ



- ЗАВТРАК белки + жиры + углеводы
- ОБЕД белки + сложные углеводы + жиры
- УЖИН белок + овощи
- ПЕРЕКУСЫ фрукты + ягоды + овощи
кисломолочные питьевые продукт + цельнозерновые хлебцы