Экономия для каждого: как организовать здоровое питание с ограниченным бюджетом

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/ekonomiya-dlya-kazhdogo-kak-organizovat-zdorovoe-pitanie-s-ogranichennym-byudzhetom/
Часто, когда считаешь меню, предполагаемое для правильного питания, понимаешь, что для его введения в свою жизнь, придется выложить немаленькую сумму, ведь авокадо, красная рыба, помидоры и огурцы среди зимы стоят немаленьких денег. И данная сумма, увы, бьет по бюджету многих наших соотечественников. Можно ли организовать правильное питание более бюджетно? Ответ однозначен да. Для этого просто нужно придерживаться ряда правил.

Покупай сезонные овощи и фрукты

Чтобы питаться полноценно и правильно, нужно покупать фрукты и овощи, которые растут в

наших краях. Это полезно и недорого. С этой задачей нет проблем летом и осенью, когда на рынке можно найти все, чего душа пожелает. Зимой становится сложнее, однако на складах еще есть запасы с осени, и они пока еще содержат в себе полезные вещества. Единственный период, когда не удастся сэкономить на овощах и фруктах это весна, поскольку даже остатки наших продуктов уже не имеют в себе ничего полезного. Поэтому в этот период нужно покупать импорт из стран, где урожай собирают несколько раз в году. Да, это не совсем бюджетно, однако крайне необходимо для твоего организма.
Читать также: Как похудеть до Дня святого Валентина: детальное меню на 12 дней
Если в весенний период у тебя не хватает денег для покупки овощей, налегай на травы (петрушка, укроп, салат). В них содержится много нужных организму элементов, и цена вполне доступна каждому.

Крупы и бобы

Крупы и бобы могут заменить многие модные ингредиенты правильного питания. Например, популярный киноа можно заменить чечевицей и горбанцами. А необходимость в клетчатке прекрасно восполнят не новомодные хлебцы и батончики, а гречка, кукурузная каша и перловка. Приготовь гречку с куриным филе, кукурузу с соленым сыром, а перловку с грибами, и ты получить отличные полезные и недорогие блюда, которые смело можно вносить в рацион правильного питания.

Правильные перекусы

Еще одна проблема правильного питания это перекусы. Классические меню предлагают делать бутерброды с семгой, авокадо, или пить йогурт, а также употреблять фрукты. По сути все верно. Однако семгу ты можешь заменить на нежирный сыр или домашнюю буженину, авокадо замени на греческие орехи или морковку, йогурт можно делать домашний, а если нет возможности покупай кефир. Что касается фруктов, в режиме экономии ограничься яблоками и бананами.

Еще одна необходимость бюджетного правильного питания самостоятельная готовка. Во-первых, ты всегда будешь знать, что положила в то или иное блюдо, а во-вторых, это всегда будет дешевле покупки готовых блюд. Более того, приготовление блюд для правильного питания не отнимет у тебя много времени и сил, ведь все блюда просто варятся или запекаются в духовке. И это гораздо проще и быстрее, чем делать котлеты или жарить картошку.