

Примерный рацион правильного питания



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/primernyj-racion-pravilnogo-pitaniya/>

Завтрак: каша (овсяная/гречневая/ячневая и т.д.) + яйцо / омлет + фрукты / ягоды + чай / кофе / какао

Перекус: сырники/творожники/ пп выпечка / фрукты / ягоды / творог / бутерброд / орехи

Обед: мясо / рыба / морепродукты / яйца + гарнир (макароны / гречка / перловка и т.д.) + овощи

Полдник: пп выпечка / орехи / фрукты / ягоды / творог / овощи

Ужин: творог / яйца / омлет / мясо / рыба / морепродукты + овощи (предпочтительно зеленые)

Последний ужин: творог / кефир / ряженка

Не забываем пить воду, не менее 8 кружек

Употреблять жиры: льняное масло, сливочное (10-15 гр), оливковое, орехи, авокадо, желтки и т.д.

Кушаем не меньше 1200 ккал и каждые 2-3 часа.