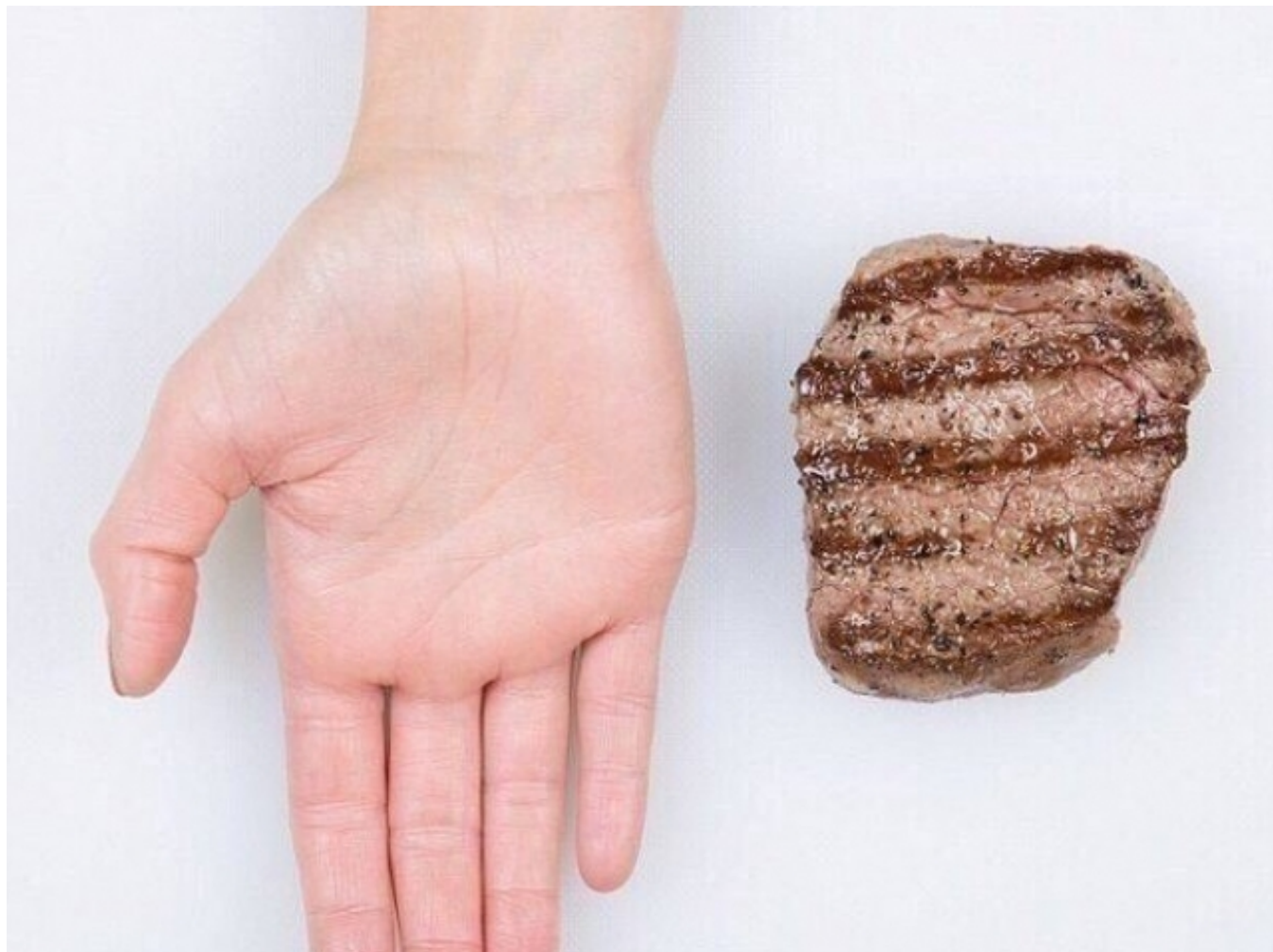


Размеры порции еды



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/razmery-porcii-edy/>

1. Мясо

По мнению диетолога, порция любого стейка или другого вида мяса всегда должна быть размером с ладонь, не считая длину пальцев.

2. Рыба

Белая рыба например, треска содержит в себе небольшое количество жира, поэтому ее объем можно измерить с помощью всей ладони, включая пальцы.

3. Салат зеленый

По словам диетолога, травы должны присутствовать при каждом приеме пищи. В один прием можно съесть целую горсть, помещающуюся в обе ладони. За неделю же получается целый мешок.

4. Ягоды

Приемлемое количество ягод в день не должно превышать 80 граммов, что как раз помещается в ваши ладони. То же самое относится и к фруктам.

5. Овощи

Приемлемое количество овощей например, брокколи должно помещаться в кулак и занимать половину тарелки.

6. Макароны и крупы

Чтобы понять вес макарон или риса, необходимо измерять их в сухом виде. В кулаке обычно помещается 75 грамм, что и считается нормой для потребления.

7. Орехи

Нормой орехов и семян в день считается ваша чашеобразная ладонь. Также диетолог советует есть орехи не горстью, а по одному для лучшего усвоения.

8. Картофель

Углеводов при приеме пищи должно быть не более 200 калорий (250 для мужчин), что как раз и помещается в одну руку.

9. Масло и шоколад

Любой жир сливочное, растительное или арахисовое масло должен помещаться в чайную ложку, не более. Если чайной ложки под рукой нет, то поможет большой палец. Для измерения шоколада поможет указательный.

10. Сыр

Сыра рекомендуется употреблять примерно 30 грамм на один прием пищи, что соответствует двум большим пальцам.