

# Выбор здорового питания: Ваша тарелка

Кушайте 3 раза в день. Пейте воду.

## Фрукты

- 1 яблоко, банан, груша, апельсин, персик
- 12 ягод винограда, вишни
- 1/2 чашки манго
- 1 чашка арбуза, ягод, дыни или клубники

2-3 порции/день



## Супы

- овощные супы
- борщ, щи
- куриная лапша
- уха

1 чашка/день



## Овощи свежие или приготовленные

1/2 тарелки

- салат, огурец, помидор
- брокколи, морковь, капуста
- болгарский перец, кабачки
- шпинат, спаржа, цветная капуста
- стручковая фасоль, баклажаны
- лук, сельдерей, грибы, зелень

1-2 чашки за прием пищи



## Протеин

1/4 тарелки

- курица/индейка - без кожи
- рыба, моллюски
- нежирная говядина/свинина



- тофу, яйца
- арахисовое масло
- сыр моцарелла
- обезжиренный творог или швейцарский сыр

55-110 грамм за один прием пищи



## Молоко

1 порция = 1 чашка

**Молоко:**  
обезжиренное или 1%  
низко калорийное;

**Йогурт:**  
обезжиренный или  
нежирный греческий  
или обычный;

**Соевое молоко**

2-3 чашки/день

## Крахмал

1/4 тарелки

**Выбирайте цельнозерновые:**

хлеб, макароны, овсяная каша,  
бурый рис, кукурузная лепешка,  
красная или белая фасоль

**Крахмалистые овощи:**

кукуруза, горох, картофель, таро,  
кабачки, сладкий картофель

2-3 ломтика, 1 чашка  
или 55-85 грамм  
за один прием  
пищи



## Полезные жиры

- подсолнечное или оливковое масла  
1-2 ч. ложки за прием
- семечки, орехи, авокадо  
до 1/4 чашки за прием

