

## Конструктор прийому їжі (1 з 3 прийомів їжі протягом дня):

| джерело білка (100-150 г)                                                     | некрохмалисті овочі (велика жменя з двох рук)                                       | крохмалисті овочі / цільні зернові / бобові (1 жменя)       | додаткові жири (1 ст.л.)                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| біла / червона риба - 100-120 г                                               | різні види капусти: біла, савойська, броколі, цвітна, брюсельська, кольрабі         | горошок, квасоля, кукурудза, сочевиця, нут, боби            | нерафінована олія холодного віджиму - оливкова, соняшникова, гарбузова                 |
| морепродукти, креветки - 100-150 г                                            | селера, спаржа, цукіні, кабачки, хікама                                             | буряк, морква,                                              | будь-які горіхи чи насіння                                                             |
| качка / баранина - 100-120 г                                                  | гриби, баклажани, стручкова квасоля                                                 | картопля, батат                                             | авокадо - половинка за 1 прийом їжі!                                                   |
| яловичина / індичка - 100-150 г                                               | огірки, помідори, редиска                                                           | рис, гречка, пшоно, плющена цільна вівсянка, кіноа, амарант | вершки, сметана, грецький йогурт                                                       |
| яйця - 3-4, (краще комбінувати з іншим джерелом білка 70-90 г, тоді 1-2 яйця) | зелені листові овочі: шпинат, салати (ромен, айсберг, дубовий лист, мангольд, і тд) | гарбуз усіх видів                                           | сири (якщо молоді типу моцарелли - можна рахувати як джерело білка, тоді можна більше) |
| субпродукти - - 100-150 г                                                     | ароматичні трави (рукола, базилік, петрушка...) та паростки                         | цільнозерновий хліб з житнім борошном                       | вершкове масло                                                                         |