

СКОЛЬКО ПОРЦИЙ?

каждой пищевой группе стоит стремиться съедать каждый день для полноценного и здорового рациона



ФРУКТЫ И ОВОЩИ 5+
Разнообразие видов и способов приготовления

СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ, ЗЕРНОВЫЕ 3-4
Крупы, картошка, хлеб, рис, паста и др.

БОГАТЫЕ БЕЛКОМ ПРОДУКТЫ 2-3
Бобовые, рыба, птица, яйца, мясо и др.

МОЛОЧКА И АЛЬТЕРНАТИВЫ 2-3
Молоко, сыр, кефир, йогурт, соевое молоко и др.

РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА, СПРЭДЫ НЕМНОГО

Ваши руки – это отличный инструмент для оценки среднего размера Вашей порции. Ниже Вы найдете примерные размеры порций.

Группы	Продукты	1 примерная порция	Вес
●	Свежие фрукты	горсть или 1 средний фрукт	80г
●	Овощи	горсть или 1 средний овощ	80г
●	Сок	1 небольшой стакан	150мл
●	Сухофрукты	1 небольшая горсть	30–40г
●	Крупа, паста (приготовленные)	количество, которое поместится в двух сложенных вместе ладонях	180г
●	Крупа, паста (сухие)	2 небольшие горсти	65–75г
●	Хлопья для завтрака	3 небольшие горсти	40г
●	Запеченный картофель	с кулак	220г
●	Домашний попкорн	3 небольшие горсти	20г
●	Фасоль, нут, чечевица	6 столовых ложек	120г
●	Готовое филе рыбы	с половину кулака	100–140г
●	Консервированный тунец	1 баночка (нетто160г)	120г
●	Готовая куриная грудка	с половину кулака	120г
●	Говяжий, свиной стейк	с половину кулака	130г
●	Хумус	2 столовые ложки	55г
●	Орехи и Семечки	сколько поместится на ладони	20г
●	Йогурт без добавок, творог	баночка или 4 столовые ложки	120г
●	Твердый сыр	размером с 2 больших пальца	30г
●	Жидкие молочные продукты или растительные альтернативы	один средний стакан	200мл
●	Масло	одна чайная ложка	3–5г

Размеры порций могут варьироваться от человека к человеку. Этот путеводитель, разработан British Nutrition Foundation (2019).

Используйте дневник питания, чтобы самостоятельно оценить свой рацион. Это быстро войдет в привычку!

