

www.mariakardakova.com

 **marysstories**

Мария Кардакова, ANutr, MSc



**1 порция – кулачок**

перекус – 2 порции

прием пищи – 3-4 порции

**ШАГ 3** добавить для активного дня  
optional

выберите 1-2 ингредиента

- зерновой хлебец
- рисовый хлебец
- прессованный зерновой хлеб
- горсть гречневых хлопьев
- зерновые мини-оладушки
- лаваш
- чипсы из киноа
- орехи (горсть)
- домашний попкорн

**ШАГ 1** выберите овощи и один фрукт

- помидоры черри
- огурец
- мини – кукуруза
- стручки горошка
- сладкий перчик
- морковные палочки
- редиски
- оливки
- яблоко
- груша
- черника
- малина
- финик
- изюм
- курага

**ШАГ 2** что добавить для сытости?

выберите 1-2 ингредиента

- омлет без молока
- яйцо
- пара кубиков тофу
- хумус
- тунец из банки
- креветки
- кусочек мяса
- крабовые палочки
- моцарелла 1/2 упаковки
- кефир/ряженка
- йогурт

