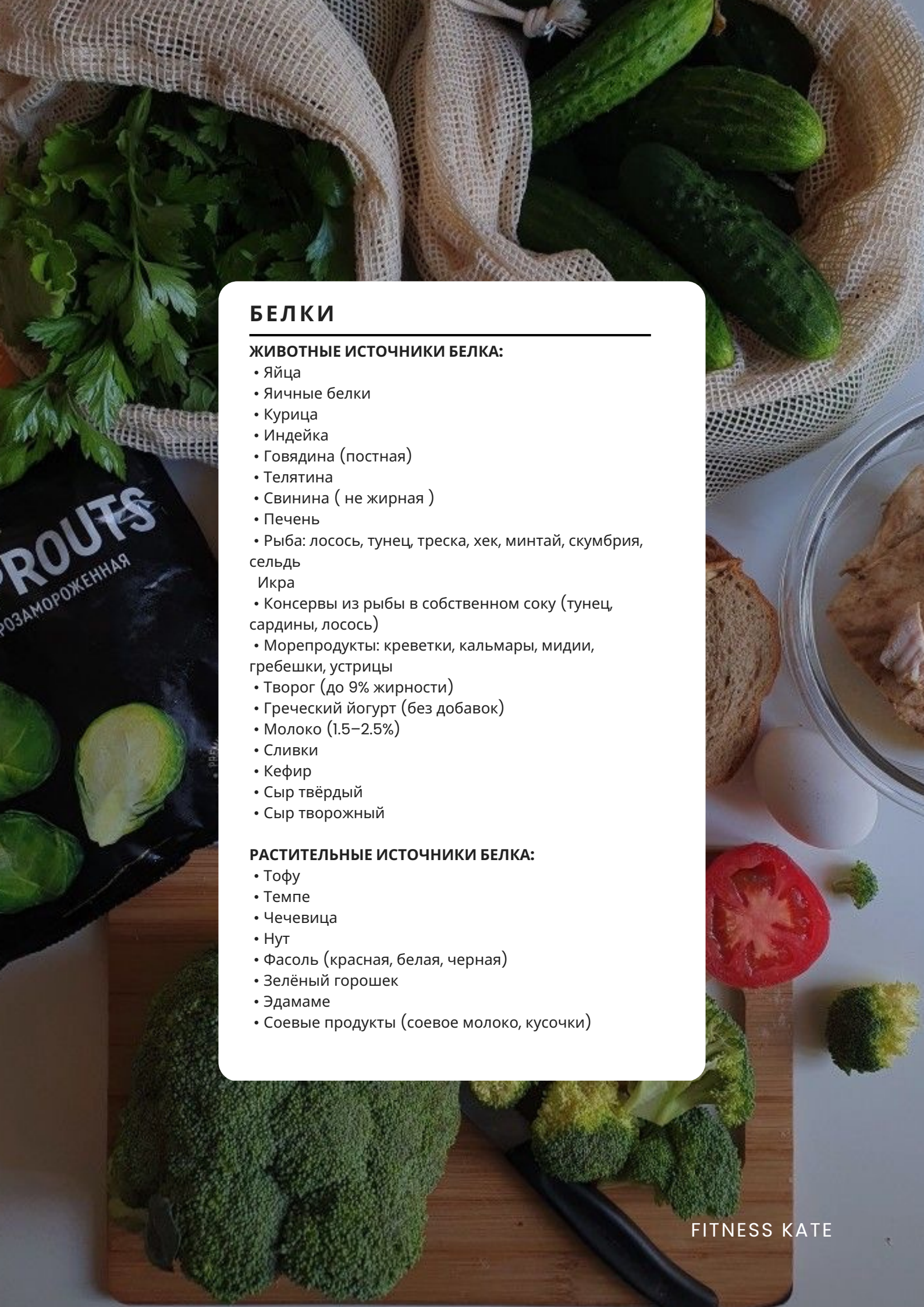




FOOD CONSTRUCTOR

FITNESS KATE



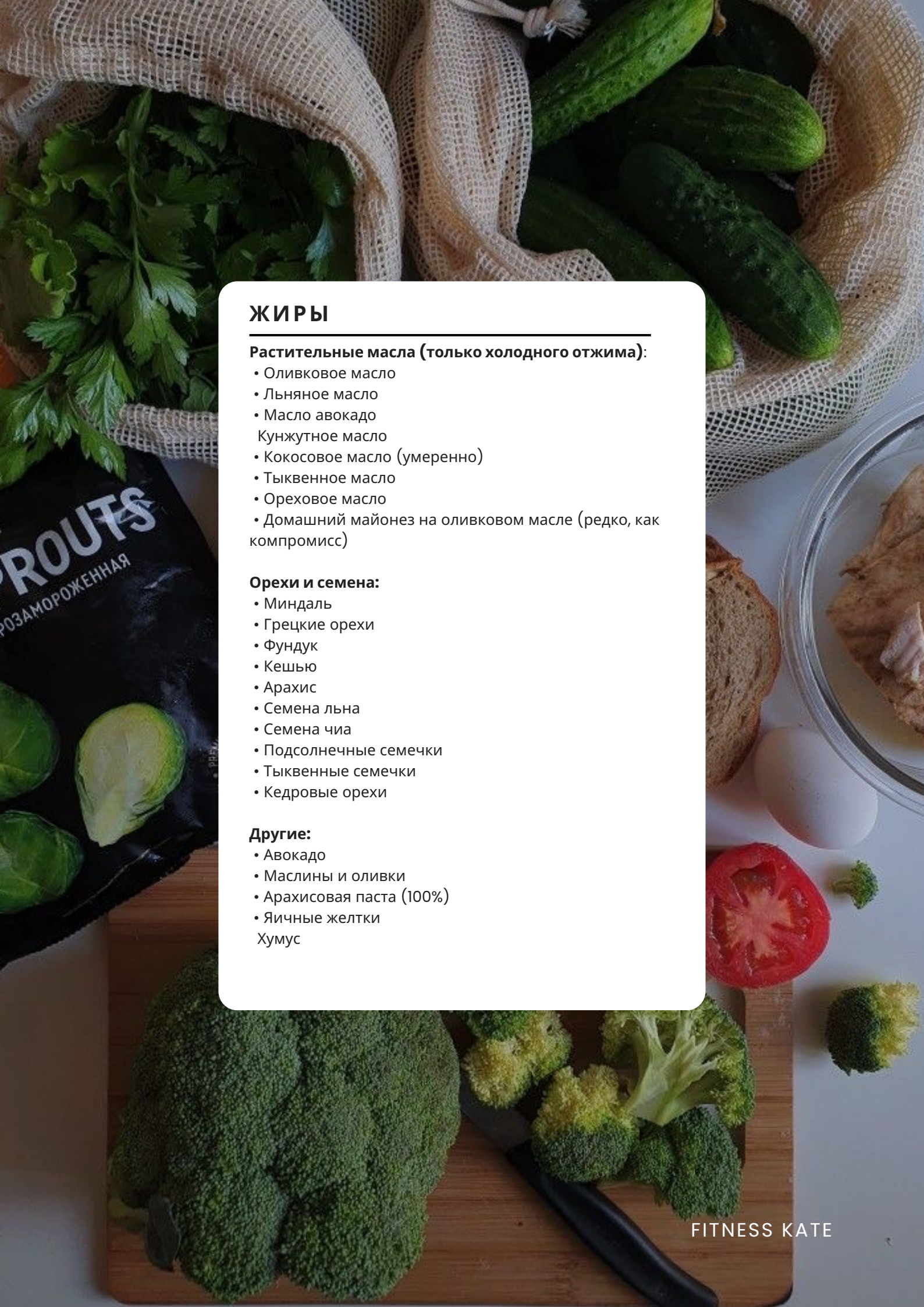
БЕЛКИ

ЖИВОТНЫЕ ИСТОЧНИКИ БЕЛКА:

- Яйца
- Яичные белки
- Курица
- Индейка
- Говядина (постная)
- Телятина
- Свинина (не жирная)
- Печень
- Рыба: лосось, тунец, треска, хек, минтай, скумбрия, сельдь
- Икра
- Консервы из рыбы в собственном соку (тунец, сардины, лосось)
- Морепродукты: креветки, кальмары, мидии, гребешки, устрицы
- Творог (до 9% жирности)
- Греческий йогурт (без добавок)
- Молоко (1.5–2.5%)
- Сливки
- Кефир
- Сыр твёрдый
- Сыр творожный

РАСТИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ БЕЛКА:

- Тофу
- Темпе
- Чечевица
- Нут
- Фасоль (красная, белая, черная)
- Зелёный горошек
- Эдамаме
- Соевые продукты (соевое молоко, кусочки)



ЖИРЫ

Растительные масла (только холодного отжима):

- Оливковое масло
- Льняное масло
- Масло авокадо
- Кунжутное масло
- Кокосовое масло (умеренно)
- Тыквенное масло
- Ореховое масло
- Домашний майонез на оливковом масле (редко, как компромисс)

Орехи и семена:

- Миндаль
- Грецкие орехи
- Фундук
- Кешью
- Арахис
- Семена льна
- Семена чиа
- Подсолнечные семечки
- Тыквенные семечки
- Кедровые орехи

Другие:

- Авокадо
- Маслины и оливки
- Арахисовая паста (100%)
- Яичные желтки
- Хумус

УГЛЕВОДЫ

(сложные углеводы, овощи, фрукты)

Крупы

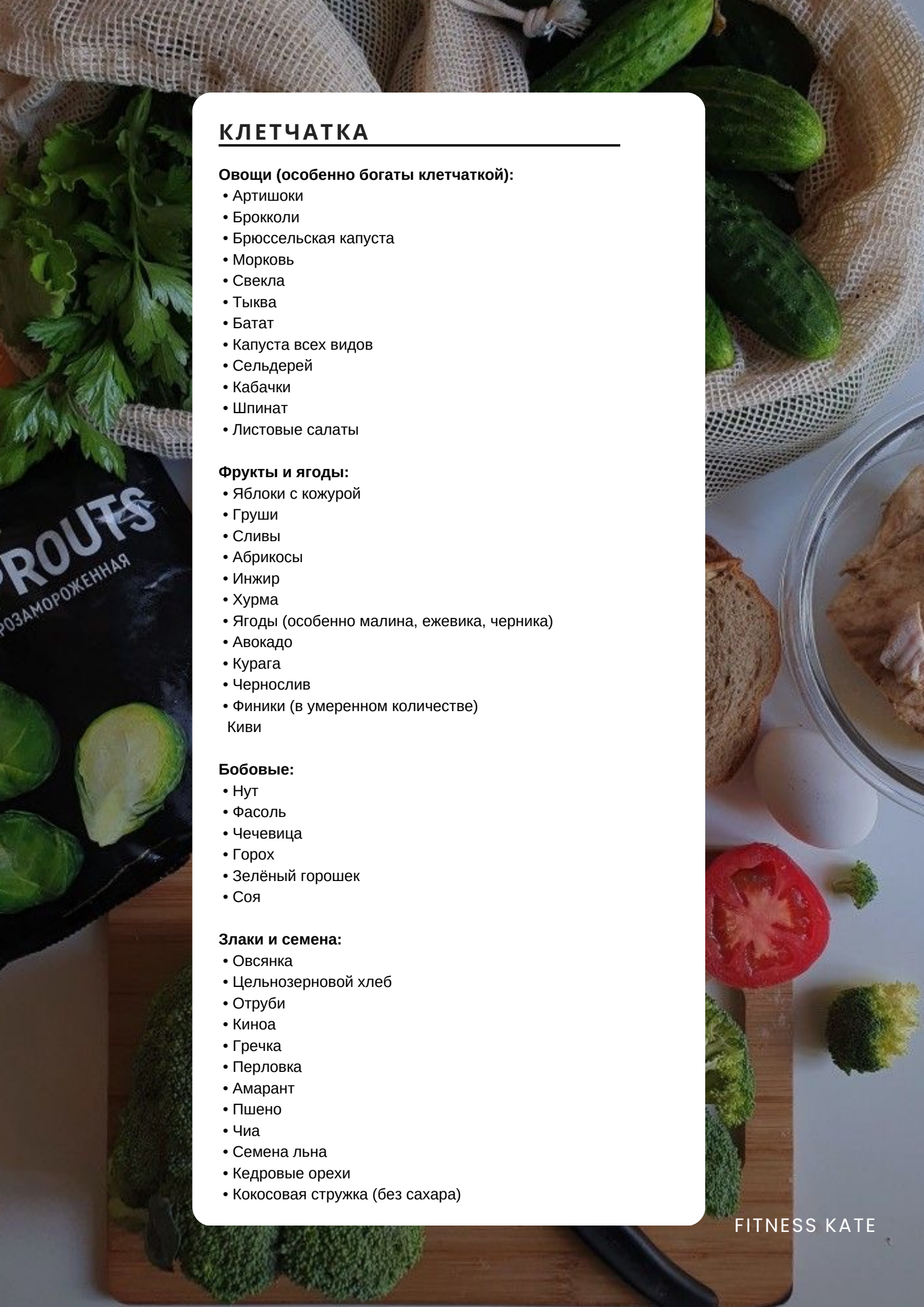
- Гречка
- Овсянка (не быстрого приготовления)
- Перловка
- Булгур
- Кускус
- Коричневый рис
- Дикий рис
- Киноа
- Пшено
- Полба
- Амарант
- Цельнозерновой хлеб
- Лаваш цельнозерновой
- Хлебцы из злаков

Овощи

- Брокколи
- Цветная капуста
- Белокочанная капуста
- Брюссельская капуста
- Морковь
- Свекла
- Тыква
- Кабачки
- Баклажаны
- Помидоры
- Огурцы
- Болгарский перец
- Лук
- Чеснок
- Шпинат
- Салат
- Рукола
- Батат
- Картофель (отварной или запечённый)
- Морская капуста

Фрукты:

- Яблоки
- Груши
- Бананы
- Апельсины
- Мандарины
- Грейпфрут
- Киви
- Ягоды (малина, черника, клубника, смородина)
- Сливы
- Персики
- Абрикосы
- Гранат
- Хурма
- Виноград (в умеренных количествах)



КЛЕТЧАТКА

Овощи (особенно богаты клетчаткой):

- Артишоки
- Брокколи
- Брюссельская капуста
- Морковь
- Свекла
- Тыква
- Батат
- Капуста всех видов
- Сельдерей
- Кабачки
- Шпинат
- Листовые салаты

Фрукты и ягоды:

- Яблоки с кожурой
- Груши
- Сливы
- Абрикосы
- Инжир
- Хурма
- Ягоды (особенно малина, ежевика, черника)
- Авокадо
- Курага
- Чернослив
- Финики (в умеренном количестве)
- Киви

Бобовые:

- Нут
- Фасоль
- Чечевица
- Горох
- Зелёный горошек
- Соя

Злаки и семена:

- Овсянка
- Цельнозерновой хлеб
- Отруби
- Киноа
- Гречка
- Перловка
- Амарант
- Пшено
- Чиа
- Семена льна
- Кедровые орехи
- Кокосовая стружка (без сахара)