моя ВЕГЕТАРИАНСКАЯ тарелка

Пейте с умом: отдавайте предпочтение воде, а не газированным, алкогольным или сладким газированным напиткам; 5-8 ст. воды в день

Молочные продукты или их эквиваленты

Давайте двигаться: для здоровья – 10 000 шагов в день; для снижения веса – 60-90 минут ходьбы в день;

Внесите разнообразие Овощами

2,5 ст. ежедневно

Больше употребляйте: разнообразные по виду, цвету и вкусу овощи, такие как белокочанная капуста, брокколи, кабачки, морковь, свекла, спаржа, репа, картофель, лук и другие.
Ограничьте: картофель фри и другие жаренные овощи.

Обратите внимание на Фрукты

2 ст. ежедневно

Больше употребляйте: разнообразные по виду, цвету и вкусу фрукты и ягоды (яблоки, сливы, груши, виноград, цитрусовые, абрикосы, дыню, инжир, гранат, манго, груши, персики, ананас и др.)
Ограничьте: соки с сахаром, фруктовые пироги и торты, содержащие сахар.

Защититесь Белками

185 г. ежедневно

Больше употребляйте: фасоль, чечевицу, горох, нут, сою, зерновые, орехов, семена (подсолнечные, тыквенные, кунжут и др.)
Ограничьте: продукты с высоким содержанием жиров, яйца, соль, усилители вкуса, аналоги мяса (вегетарианские сосиски, колбасы и др.) и продукты, приготовленные во фритюре.

Выбирайте цельные Зерновые

170 г. ежедневно

Больше употребляйте: цельные зерновые, такие как ячмень, бурый рис, овсяные хлопья, пшено, киноа, пшеницу, кукурузу, булгур, попкорн и др.
Ограничьте: рафинированные зерновые (белый рис, манная крупа и др.), макаронные и кондитерские изделия из белой муки.

Запаситесь кальцием из молочных продуктов и их эквивалентов

3 ст. в день

Больше употребляйте: обезжиренное молоко, натур. йогурты без добавок, мягкие сыры (рикотта, сулугини, брынза и др.), а также растит. «молоко» (соевое, миндальное, рисовое и др.) обогащённое B12 и Ca, тофу. **Ограничьте:** жирные молочные продукты (молоко, сливки, сметана, слив. масло, мороженое и твёрдые сыры)

©2013 GC Nutrition Council. Adapted from USDA Dietary Guidelines for Americans 2010 and www.MyPlate.gov. For more information and to order copies, visit: **www.healthministries.com/vegplate**

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

Группы продуктов	Женщины и пожилые люди	Дети, активные девушки и женщины	Юноши и активные мужчины	Примеры порции г. = граммы / мл. = миллилитры	Примеры продуктов из каждой группы	Питательные вещества из каждой группы
	1600 калорий в день	2000 калорий в день	2400 калорий в день			
Цельные зерновые	Порций: 5	Порций: 6	Порций: 8	¼ рогалика ¼ (114 г.) сдобной булочки, 1 ломтик (30 г.) хлеба ½ ст. (100 г.) каши ¾ ст. (40 г.) сухого завтрака без сахара ¼ ст. мюсли (или гранолы) ½ ст. риса или макарон 3-4 (30 г.) крекера, 1/3 лаваша 1 шт. (30 г.) тортильяс (мексиканская лепёшка)	Пшеница, ячмень, бурый рис, гречневая крупа, пшено, булгур, смешанные крупы, овёс, киноа, рожь, дикий рис, кукуруза, овсяные хлопья, попкорн, амарант	Углеводы (слож. и прост.), вит. группы В (тиамин, ибофлавин, ниацин, фолаты и др.), железо, белок, клетчатка и микроэлементы
Овощи	Порций: 4	Порций: 5	Порций: 6	1 ст. (50 г.) свежего листового салата ½ ст. (50 г.) нарезанных свежих овощей ½ ст. (80 г.) варёных овощей ¾ ст. (100 г.) овощного сока В изобилии: базилик, кинзу, укроп, петрушку, шпинат, сельдерей и т.д.	**Зелёные**: спаржа, брокколи, капуста белокочанная, листовой салат, зелень горчицы, шпинат, зелень репы **Оранжевые**: морковь, тыква, брюква, сладкий картофель, жёлтый кабачок **Красные**: свекла, редис, томаты, красная капуста и перец **Белые**: брюссельская капуста, чеснок, лук, картофель, репа	Каротиноиды, витамин С, клетчатка, белок, калий, фолаты, магний, витамин К, фитохимические вещества
Фрукты	Порций: 3	Порций: 4	Порций: 4	1 средний (100 г.) фрукт целиком или 1 ст. нарезанного фрукта 1 ст. (100 г.) ягод ½ ст. (125 г.) «лёгких» или без сахара замороженных или консервированных фруктов ½ ст. (100 г.) фруктового сока «лёгкого» или без сахара ¼ стакана (35 г.) сушённых фруктов	**Синие-Красные-Фиолетовые:** черника, ежевика, голубика, клюква, вишня, виноград, сливы, чернослив, малина, гранат, клубника, арбуз **Цитрусовые:** грейпфрут, лимон, лайм, апельсин, мандарин **Оранжевые:** абрикос, дыня, хурма **Жёлтые:** бананы, манго, персик, груша, ананас **Зелёные:** киви **Сушёные:** финики, инжир, изюм, чернослив	Витамин С, каротиноиды, клетчатка, калий, фолаты, магний, флавоноиды
Молочные продукты и их эквиваленты	Порций: 3	Порций: 3	Порций: 4	**Белки (г.)** 1 ст. (240 мл.) молока с низким содерж. жиров 8 1 ст. (240 мл.) жирного соевого молока 7 1 ст. (240 мл.) йогурта с низким содерж. жиров 12 ½ ст. (120 г.) обезжиренного творога 14 ¼ ст. (55 г.) соевого сыра 6	**Молочные продукты:** обезжиренное молоко, йогурт, сыр рикотта и другие мягкие сыры **Обогащённые эквиваленты молочных продуктов** с витаминами D, B_{12} и кальцием: соевые напитки, соевый йогурт, соевый сыр	Белок, кальций, витамин А, B_2, B_{12}, D
Белки	Порций: 3	Порций: 5½	Порций: 6	**Белки (г.)** ½ ст. (100 г.) варёной фасоли 7 ½ ст. (100 г.) варёной чечевицы 9 ½ ст. (100 г.) тофу 6 1 яйцо или 2 яичных белка 7 ¼ ст. (35 г.) семян (подсолн., тыквен. и др.) 7 ¼ ст. (28 г.) орехов 7 2 ст. ложки (32 г.) орехового масла 7	**Бобовые:** фасоль (белая, чёрная, цветная), горох, соя, нут, чечевица, маш **Альтернативы мясу:** зерновые с бобовыми, соевое мясо, тофу, спаржевая фасоль, другие заменители мяса **Орехи (несолёные):** миндаль, фундук, арахис, пекан, фисташки, грецкие и др. **Семена:** подсолнуха, тыквы, кунжута	Белок, железо, цинк, витамины B_{12}, B_6, Е, ниацин, сложные углеводы, клетчатка, линолевая кислота, линоленовая кислота, изофлавоны
Полезные жиры	Порций: 5	Порций: 6	Порций: 7	**Жиры (г.)** ¼ ст. (36 г.) авокадо 5 2 ст. л. (16 г.) льняных, кунжутных семян 5 1 ст. ложка (8 г.) орехов, дроблённых 5 1 ½ ч. ложки (15 г.) орехового масла 5 1 ч. ложка (5 г.) растительного масла, подлива 5	**Орехи и семена:** грецкие орехи, бразильский орех, кешью, фундук, льняное семя, пекан, семена кунжута **Масла:** подсолнечное, рапсовое, оливковое, соевое и грецкого ореха, паштет из льняного семени, ореховые пасты **Другое:** авокадо и оливки/маслины	Витамин Е, линолевая кислота, линоленовая кислота
Десерт десерту рознь	Ограничьте употребление рафин. сахара и богатых насыщенными жирами десертов. Употребляйте их редко и небольшими порциями			1/8 фруктового пирога (от 270 до 486 кал.) – 1 ст. л. домашнего фруктового варенья/мёда (50 кал.) ½ ст. сливочного/фруктового мороженого (от 111 до 377 кал.) 43 гр. шоколадного батончика (200 кал.)	**Фрукты:** сушёные или свежие фрукты, фруктовые песочные пироги, фруктовые чипсы **Другие десерты:** с низким содержанием жиров, сахара и низкой калорийностью	Жиры, рафин. сахар – это пустые калории, не содержащие питательных веществ

To calculate your own nutrition profile, visit: https://www.supertracker.usda.gov

v201501