



# ЧЕК-ЛИСТ ПО ПОЛЕЗНОМУ ПИТАНИЮ

•  
ПОТОК

Правильным питанием мы можем не только скорректировать свой вес, но даже вылечить серьезное заболевание. Все необходимые вещества, микроэлементы и витамины можно получить из полезных для нашего организма продуктов.

### **Рацион видовых продуктов питания:**

- ★ **ФРУКТЫ и ЯГОДЫ**
- ★ **ОВОЩИ**
- ★ **ЗЕЛЕНЬ и МОРСКИЕ ВОДОРОСЛИ**
- ★ **ЗЕРНОВЫЕ**
- ★ **БОБОВЫЕ**
- ★ **ОРЕХИ и СЕМЕНА**

## **Зелень**

Бasilik, укроп, петрушка, кинза, салат Ромен, руккола, кейл, листовая капуста, бок-чой, витграсс, ячменная трава, микрозелень.

**Содержат:** хлорофилл, витамины группы В, витамин С, железо, кальций, белки.

*Зелень необходимо употреблять каждый день! Ее можно добавлять в салаты, зеленые коктейли, свежевыжатые овощные соки. Желательно перед едой зелень вымачивать 15-30 минут в воде с лимонным соком или яблочным уксусом.*



## Овощи

Свекла, морковь, дайкон, редька, тыква, кабачок, баклажан, капуста брокколи, цветная, брюссельская, белокочанная, романеско, краснокочанная капуста, кольраби, редис, сельдерей (корень и стебли), фенхель, спаржа, батат, красный лук, порей, чеснок, томаты, огурцы, сладкий перец.

**Содержат:** кальций, железо, фолиевая кислота, витамины группы В, витамин С, каротин, углеводы, белки.



*Большинство овощей можно и нужно употреблять сырыми. При варке/приготовлении на пару стоит разрезать на маленькие кусочки, минимизируя время термообработки. Готовить можно вместе с крупами, чтобы они впитали овощной бульон.*

## Зерновые (крупы)

Гречка зеленая, рис (коричневый, красный, дикий), пшено, амарант, киноа, овес.

**Содержат:** витамины группы В, витамин Е, цинк, железо, магний, фосфор, углеводы, белки.

*Цельные крупы нужно замачивать на ночь с 1 чайной ложкой лимонного сока или яблочного уксуса на стакан воды, отваривать до готовности. Зеленую гречку и овес можно проращивать и сырую измельчать до однородного состояния в смузи.*

## Фрукты (сухофрукты) и ягоды

Цитрусовые (лимон, лайм, апельсины, грейпфруты, кумкват, помело), вишня, черешня, нектарины, персики, сливы, виноград, манго, папайя, авокадо, драконий фрукт, личи, ананас, маракуйя, киви, яблоки, груши, гранат, фейхоа, яблоки, бананы, инжир, черника, малина, клубника, ежевика, клюква, смородина, земляника, облепиха, брусника, крыжовник, шелковица, жимолость, бузина, калина, финики, курага, чернослив, годжи, сушеная шелковица, изюм, сушеная клюква, инжир, сушеное яблоко



**Содержат:** витамины группы В, каротин, витамин С, кальций, магний, железо, углеводы. Это натуральные подсластители.



Фрукты лучше всего употреблять сырыми и отдельно от других продуктов. Сухофрукты необходимо замачивать в теплой воде до мягкости. Ягоды можно употреблять свежие, замороженные и сухие, заваривать, добавлять в смузи, делать ягодные морсы.

**Авокадо — источник полезных жиров и протеина**

## Орехи и семена

Семена тыквенные, подсолнечника, семена льна, чиа, конопли, семена кунжута. Миндаль, грецкие, кедровые орехи, бразильский орех, макадамия, пекан, фундук, фисташки сырые (не соленые), арахис, кокос.

**Содержат:** витамины группы В, витамин Е, цинк, железо, магний, фосфор, омега-3, белки, полезные жиры.

*Для лучшего усвоения всех полезных витаминов и минералов из орехов их нужно предварительно замочить на 3-4 часа (миндаль – на ночь), семена – на 1-2 часа. Можно готовить ореховые пасты (или покупать готовые урбечи из сырых орехов/семян), готовить разнообразное растительное молоко. Семена также можно проращивать (лен, черный кунжут, подсолнечник) и употреблять в пищу.*



## Бобовые

Зеленая, коричневая чечевица, чечевица белуга, нут, эдамаме, фасоль (красная, белая, черная, черноглазка, адзуки), горох, маш

**Содержат:** витамины группы В, витамин Е, цинк, железо, магний, фосфор, углеводы, белки

*Бобовые необходимо замачивать на ночь с 1 ч.л. лимонного сока или яблочного уксуса на стакан воды. Отварите до мягкости. Зеленую чечевицу и маш можно проращивать и добавлять сырыми в салат и другие блюда.*

## Растительные масла

Льняное, конопляное, грецкого ореха, амарантовое, оливковое, кедровое, кунжутное, черного тмина, рыжиковое, хлопковое, расторопши, тыквенное, облепиховое, кокосовое, масло какао.

Содержат: жиры.

Есть противопоказания — сердечно-сосудистые заболевания. При их наличии нужно ограничить употребление.

Растительные масла нужно покупать только сыродавленные (не должны горчить!), в непрозрачной упаковке. В открытом виде хранить не более 3 недель! Если льняное масло горчит, то оно испорчено — окислилось и токсично. Такое масло нельзя употреблять в пищу.

## Проростки

Зеленая гречка, пшеница (содержит глютен), расторопша, маш, зеленая чечевица, кунжут черный, лен.

Для повышения концентрации питательных веществ крупы проращивают и употребляют в пищу в сыром виде.

**Полноценный белок**, содержащий все девять незаменимых аминокислот (про которые все так любят говорить, аргументируя употребление мяса) содержится в **следующих растительных продуктах:**

киноа

гречка зеленая

амарант

семена конопли

семена чиа

**Близки к полноценным: семена тыквы и фисташки.**

В бобовых не хватает метионина, что дополняется злаками, орехами и семенами. В других злаках не хватает лизина и треонина и это с лихвой могут перекрыть бобовые. Употребляя все виды продуктов ежедневно, вы получаете весь список аминокислот из растительной пищи, включая незаменимые.