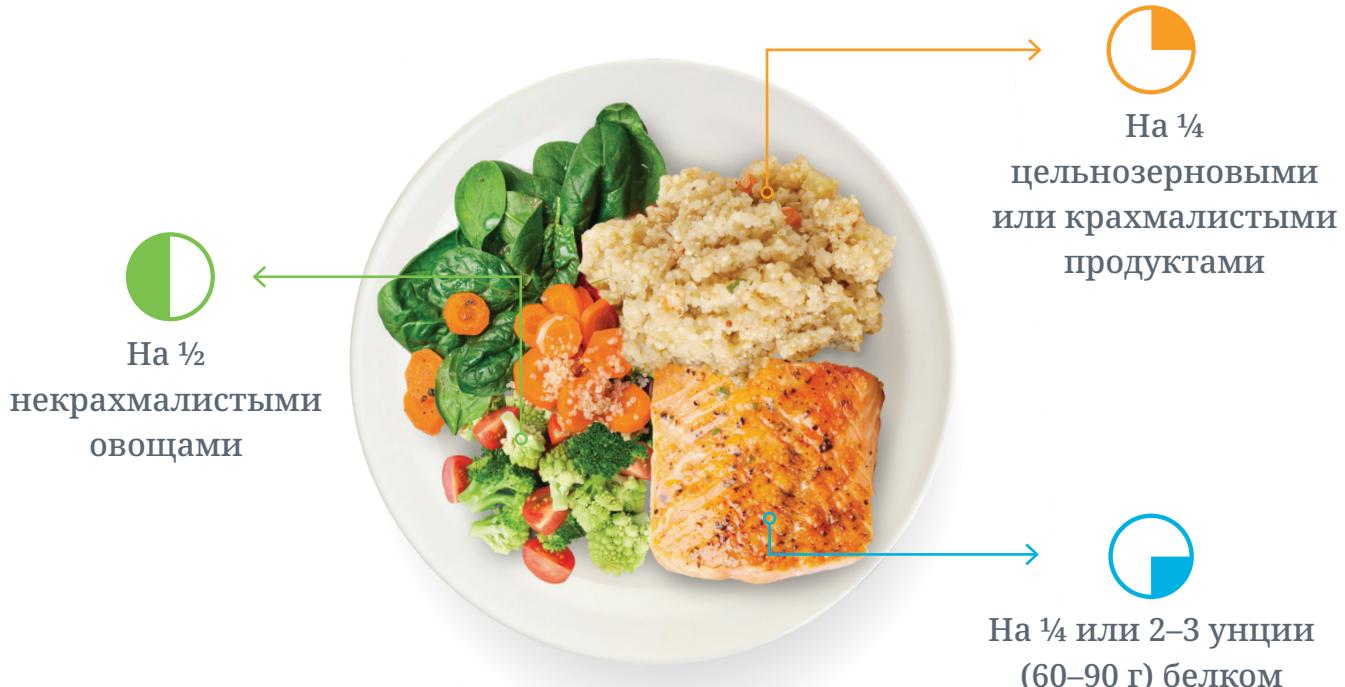


Удобное руководство с наглядными примерами порций



Ваша тарелка диаметром 9 дюймов (≈ 23 см) должна быть заполнена...



Подсказкой для правильного размера порций еды может служить
ваша рука...



Размер



Кулак =
1 чашка



Большой
палец =
1 унция (30 г)



Горсть =
1 унция



Пригоршня =
3 унции (90 г)



Кончик
большого
пальца =
1 чайная ложка



Попро
буйте

1 порция
фруктов или
овощей

1 столовая
ложка
арахисового
масла

1 горсть
орехов

1 порция
готового мяса

1 чайная ложка
растительного
масла

Чтобы ваше питание было сбалансированным, ежедневно употребляйте продукты из каждой группы.

Ниже приведена примерная суточная норма потребления каждой группы продуктов для взрослых.

Некрахмалистые овощи	Белки	Фрукты	Молочные продукты или Заменители молочных продуктов	Крупы или крахмалистые продукты
2 ½ чашки ежедневно	5 ½ унций (150 г)	2–3 чашки ежедневно	3 чашки ежедневно	6 унций (180 г) ежедневно
Выбирайте более темную листовую зелень, например, шпинат.	Ешьте нежирное или постное красное мясо, птицу (без кожи), морепродукты или яйца.	Всегда, по возможности, отдавайте предпочтение свежим фруктам.	Выбирайте нежирные, с низким содержанием жира и неподслащенные продукты.	Пусть по крайней мере половину ваших круп составляют цельнозерновые, например коричневый рис, киноа, овсяная крупа и бобовые (фасоль и чечевица).
Попробуйте свежие или замороженные овощи без добавления соли.	Попробуйте растительные белки, например фасоль, зеленый горошек, чечевицу, орехи, семечки или сыр тофу (соевый). <i>Белки растительного происхождения относятся одновременно к белковым и крахмалистым продуктам</i>	Сливайте жидкость и промывайте консервированные фрукты перед употреблением.	Добавьте в рацион молоко, йогурт и сыр или их растительные альтернативы на основе сои и орехов.	Попробуйте крахмалистые овощи например зеленый горошек, батат и морковь.
Добавляйте разноцветные овощи, чтобы получать больше питательных веществ.		Добавляйте в рацион фрукты разнообразных цветов.	Ищите заменители молочных продуктов с повышенным содержанием кальция.	



Если у вас возникли вопросы по поводу этого материала, позвоните в службу поддержки клиентов CalOptima Health по бесплатному номеру телефона **1-888-587-8088** (телефон 711) с понедельника по пятницу, с 8 а.м. до 5:30 р.м. У нас есть сотрудники, говорящие на вашем языке. Посетите наш веб-сайт www.caloptima.org/healthandwellness.