

КАНАДСКИЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ПИТАНИЮ

Достаточное количество овощей и фруктов во всех приемах пищи в течение дня

половина тарелки

- овощи
- фрукты
- ягоды
- листовая зелень
- грибы
- травы

добавляем их

- свежими
- запеченными
- тушеными
- стир-фрай
- на пару
- замороженными
- консервированными без сахара
- пюрерованными



Продукты, богатые белком

примерно четверть тарелки

- бобовые
 - фасоль
 - нут
 - чечевица
 - маш
- рыба и морепродукты
- тофу и другие соевые продукты
- орехи и семечки
- молочные продукты
- яйца
- курица
- мясо

Зерновые продукты

примерно четверть тарелки

- цельнозерновые
 - киноа
 - булгур
 - гречневая крупа
 - овес и овсяные хлопья
 - бурый и дикий рис
- цельнозерновой хлеб
- цельнозерновая паста