|  |  |
| --- | --- |
| **Что такое «порция»** | |
| **Одна порция продуктов, содержащих углеводы (зерновые, крупы, хлеб, картофель):**1 ломтик хлеба,   * ½ булки для бутербродов, 1 плюшка, 1 бублик, 1 оладушек, 4 крекера, * ½ стакана риса, гречи, макарон, лапши или рассыпчатой каши, * 40 г (4 столовые ложки) готовых к употреблению хлопьев (мюсли), * 1 стакан воздушной кукурузы (приготовленной без обжаривания в масле), * 1 средняя картофелина. | **Одна порция молочных продуктов:**   * 1 стакан молока, натурального йогурта (без добавления сахара), кефира, простокваши, ряженки, * 45 г твёрдого сыра, * 65 г мягкого сыра, * ½ стакана творога. |
| **Одна порция овощей:**   * ½ стакана приготовленных или измельчённых сырых овощей, * 1 стакан сырых листовых овощей, * 1 огурец, 1 помидор. | **Одна порция мясных, рыбных продуктов и их заменителей:**   * 75–90 г мяса, дичи или рыбы, * 2 яйца, * 1 стакан приготовленных бобовых, * 4 столовые ложки арахисового масла (по содержанию белка оно приравнивается к мясу и не содержит холестерина), * 35 г семян подсолнуха или орехов. |
| **Одна порция фруктов:**   * 1 целый фрукт, например, одно целое яблоко, апельсин или банан, * ¾ стакана сока (приготовленного без добавления сахара), * ½ стакана ягод или приготовленных либо консервированных фруктов, * ¼ стакана сушеных фруктов. |