|  |
| --- |
| **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.
 |