

ЛИСТОВЫЕ ОВОЩИ

капуста кале
зеленый салат
руккола
шпинат
бок-чой

некрахмалистые ОВОЩИ

огурец
помидор
сладкий перец
капуста
лук
баклажан
кабачок
цветная капуста
брокколи
спаржа
сельдерей
лук-порей
брюссельская капуста

ФРУКТЫ

яблоко
груша
киви
апельсин
персик
виноград
абрикос
слива
манго
папайя
вишня
банан
ананас

50 | 50 ТАРЕЛКА



ягоды

клубника
черника
малина
ежевика
клюква
дыня
арбуз

грибы

все виды

цельные крупы

рис
киноа
кукурузная
овсяная
амарант
гречневая
пшеничная
пшеничная

план питания
на основе
растительных и
цельнозерновых
продуктов,
ориентированный
на потерю веса

 darebee.net

крахмалистые ОВОЩИ & клубневые

тыква баттернат
тыква
картофель
сладкий картофель
свекла
морковь
редис

бобовые

фасоль (все виды)
чечевица (все виды)
нут / турецкий горох
соя
горох

**макароны &
хлеб***

* Предпочтительно из цельнозерновой
муки или с добавлением муки из бобовых,
для более высокого содержания белка.