



ГЕРОЙ НАШЕГО ВРЕМЕНИ ПЛАН ПИТАНИЯ

OT DAREBEE
© darebee.net

ТАРЕЛКА



ПРОТОКОЛ

3

приема
пищи

**БЕЗ
ОГРАНИЧЕНИЙ**

фрукты, ягоды,
овощи,
грибы
должны занимать
половину
вашей тарелки

4 ЧАСА

между приемами
пищи
минимум

без перекусов
между
едой

ПРОТЕИН

турецкий горох
все сорта бобов
чечевица
киноа
горох
тофу
темпе
здамамэ
TVP
сейтан
протеиновый порошок
растительное “мясо”
соевый йогурт

УГЛЕВОДЫ

рис
картофель
овсянка
макароны
гречка
пшено
амарант
пшеница
кукуруза

или
цельнозерновой
хлеб

ЖИРЫ

орехи
ореховое масло
семена
масло из семян
какао
авокадо

∞ вода,
кофе & чай
в течение дня