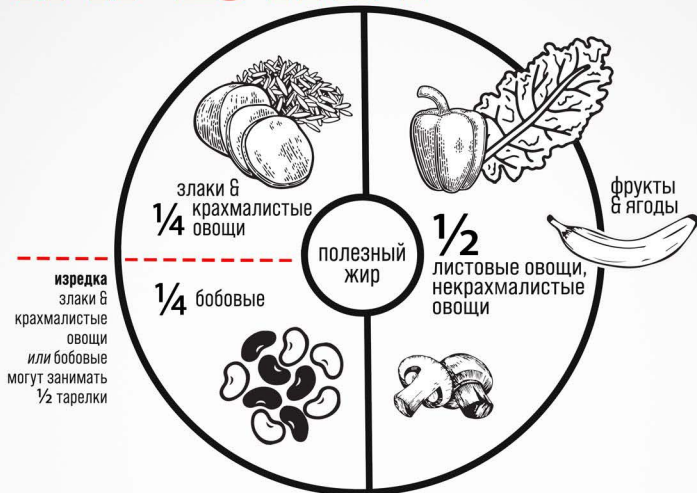


ЗДОРОВАЯ ТАРЕЛКА

от DAREBEE
© darebee.net

- достигнуть идеального веса;
- укрепить здоровье;
- улучшить качество пищи.



иногда
злаки &
крахмалистые
овощи
или бобовые
могут занимать
1/2 тарелки

злаки & крахмалы

овсянка
рис
картофель
горох
киноа
пшено
амарант
гречка
кукуруза

иногда:
хлеб
макаронны

бобовые

черная фасоль
красная фасоль
флотская фасоль
фасоль лима
фасоль пинта
черноглазый горох
сухой горох
нут
чечевица

все соевые продукты:
соевые бобы, тофу,
натто, темпе, эдамамэ

зелень & овощи

капуста, руккола, латук,
шпинат, водяной кресс,
фенхель, мангольд,
сельдерей, лук-порей,
бок-чой, зеленая фасоль,
перец, огурцы, редис,
помидоры, брокколи,
руссельская капуста,
цуккини, баклажаны,
капуста, лук, чеснок,
цветная капуста, грибы,
свекла, морковь, спаржа,
морские водоросли

полезные жиры

30 г орехов
2 ст.л семечек
1 ст.л масла из орехов
1 ст.л масла из семян
1 ст.л какао-порошка
1/4 авокадо