Перелік рекомендованих продуктів:

1. Крупи: рис, гречка, булгур, перлова, вівсяна крупа –цільнозернова, пшоно, пшенична, ячнева

2. Хлібці: Росток або хліб (цільнозерновий, висівковий, дарницький)

3. Макарони твердих сортів

4. Овочі:всі види капусти (фіолетова, білокачанна, броколлі, цвітна, пекінська), перець солодкий, помідори, огірки, кабачок, баклажан, цибуля, морква, буряк, салати, картопля

5. До кожного прийому їжі обов'язково додати зелень 10-15 гр. : руколла, кріп, петрушка, зелена цибуля, кінза!

Овочі - можна міняти між собою в тій же кількості, крім картоплі. Бажано вживати овочі у кожен прийом їжі.

Картопля шматками варена чи запечена у шкірці і охолоджена перед вживанням (так картопля буде корисною для вашої мікрофлори, тому що частина клітковини перетворюється в ту, яка буде їжею для бактерій).

6. Риба і морепродукти можна міняти між собою в тій же кількості, залежно від жирності (жирну на жирну, нежирну на нежирну):

* Нежирні сорти – хек, короп, дорадо, сібас, мінтай, мерлуза, окунь, щука, пенгасіус, судак, карась, тилапія, креветки, кальмар.
* Жирні сорти – лосось, форель, сьомга, скумбрія, оселедець, палтус, сом.

7. М'ясо та птиця

* Нежирне - кріль, куряче філе, індиче філе, нежирні частини телятини, печінка куряча.
* Жирне - свинина, курячі стегна, курячі гомілки, курячі крила, качине м'ясо, яловичина, печінка.

8. Яйця

9. Молочні продукти: сир кисломолочний 5 %, йогурт натуральний білий густий 1.6%, кефір 2.5 %, твердий сир 50-55%, молоко 1.5%.

10. М’які сири: фета, моцарелла, бринза, рікотта(м'які сири можна замінювати - всі мають приблизно однакову калорійність).

11. Масла: смажити (тушкувати)- вершкове, оливкове, рафіноване будь-яке. У салат-оливкове extra virgin (періодично 2-3 рази на тиждень можна гарбузове, кунжутне).

12. Десерт: найкраще ягоди, також фрукти сезонні, надавати перевагу: ківі, цитрусові, полуниця, персики, абрикоси, вишня, сливи, ягоди морожені або свіжі, банан не часто, яблуко, груша та інші – можна міняти між собою як зручно

13. Приправи та спеції: сухий часник, італійські та прованські трави, бажано без глутамату натрію і інших посилювачів смаку.

Важливо : надавати перевагу варінню, тушкуванню, запіканню,приготування на пару.

**Заміна продуктів**

Крупи - можна міняти між собою у тій же кількості.

Картопля - також можна брати замість крупи – 350 гр картоплі = 100 гр крупи(в сухому вигляді)

120 гр хліба = 100 гр крупи

150 гр тонкого лаваша = 100 гр крупи

Крупа 100 гр в сухому вигляді = борошно 100 гр

Риба і морепродукти можна міняти між собою в тій же кількості, залежно від жирності (жирну на жирну, нежирну на нежирну):

• Нежирні сорти – хек, короп, дорада, сибас, мінтай, мерлуза, окунь, щука, пенгасіус, судак, карась, тилапія, креветки, кальмар.

2. Жирні сорти – лосось, форель, сьомга, скумбрія, оселедець, палтус, сом.

М'ясо та птицю можна міняти між собою в тій же кількості, залежно від жирності (жирне на жирне,нежирне на нежирне):

1.Нежирне - кроль, куряче філе, індиче філе, нежирні частини телятини.

2.Жирне - свинина, курячі стегна, курячі гомілки, курячі крила, качине м'ясо, яловичина, печінка.

Можна також міняти рибу або м'ясо жирних сортів на нежирні сорти, у такому разі треба забирати або додавати масло.

**Приклад:**

вказано 100 гр курячого філе, а ви хочете замінити на стегно. Тоді беріть теж 100 гр стегна, але прибирайте близько 10 гр (2 ч л) жиру на день - (масло, олія, горіхи).

Свіжі або термооброблені/заморожені - на ваш вибір.

Бобові – можна міняти між собою в тій же кількості (нут, горох, квасоля, сочевиця, маш).

Бобовими можна замінювати крупи. Але у бобових більше білка, ніж в крупах, то необхідно прибрати близько 50 г м'яса/риби в цей день

І навпаки – замість бобових можна брати інші крупи, при цьому необхідно додати трохи білка (близько 50 гр – птиця/риба/сир або білок яйця)

Крупи, бобові вказані в сухому вигляді, а м'ясо та риба в готовому вигляді, овочі та фрукти в сирому (очищені).

Рекомендований графік прийому їжі

Сніданок 9:00

Обід 13:00

Перекус: 16:00 (сюди включено готові продукти, або ті страви, які можна приготувати заздалегідь). Перекус є дуже бажаним, інакше не вдасться розподілити навантаження, травна система у літніх людей гірше працює, тому рекомендовано більш дроблене харчування.

Вечеря: 19:00

Початок прийому їжі та завершення можна незначно зміщувати.